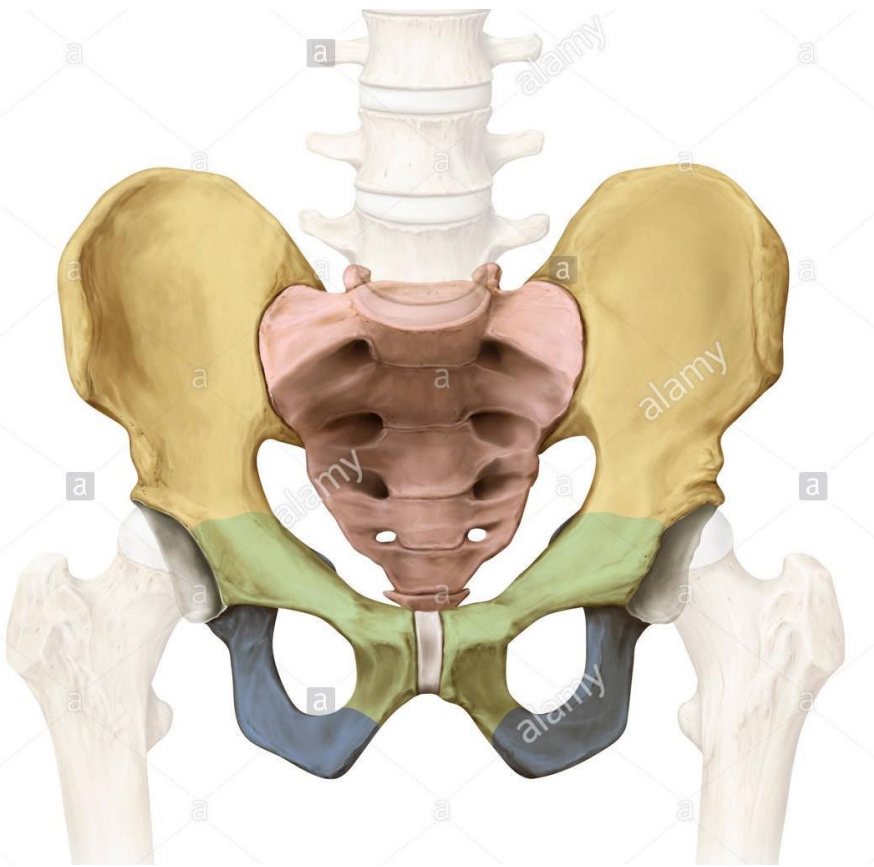


Cintura pélvica

Pelvis, cadera y fémur

Pelvis

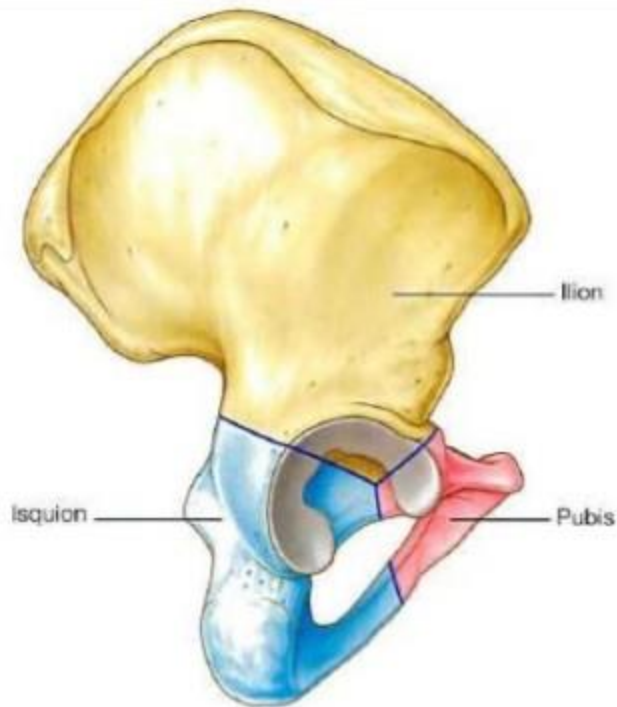


El hueso coxal se forma por la fusión del **Ilión**, **Isquion** y el **Pubis**.

Los dos huesos coxales se articulan con el **Sacro** (cara posterior) y en la sínfisis del pubis (cara anterior)

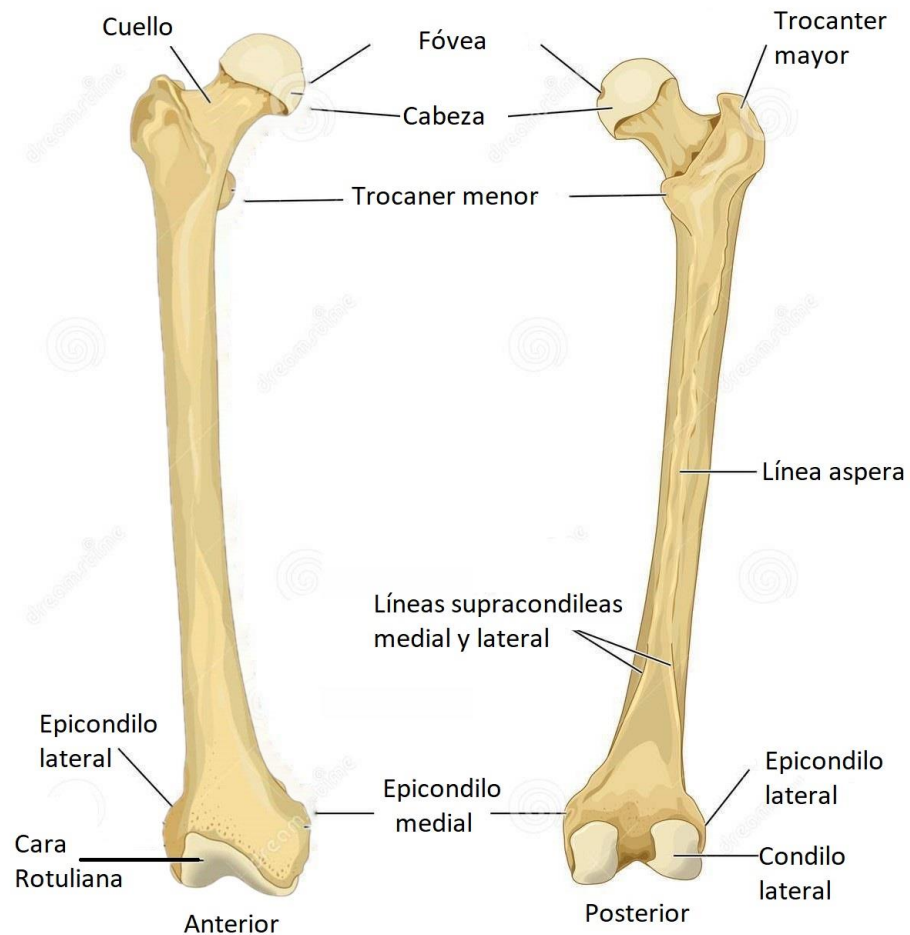
Pelvis

(continuación)



En la cara lateral, vemos el acetábulo, que es la concavidad con la que se articula la cabeza del fémur, formando la articulación de la cadera o articulación coxofemoral.

fémur



El fémur es el hueso más largo del cuerpo.

La cabeza y el cuello forman un ángulo de entre 115 y 140 grados, gracias a él tenemos una mayor movilidad del fémur.

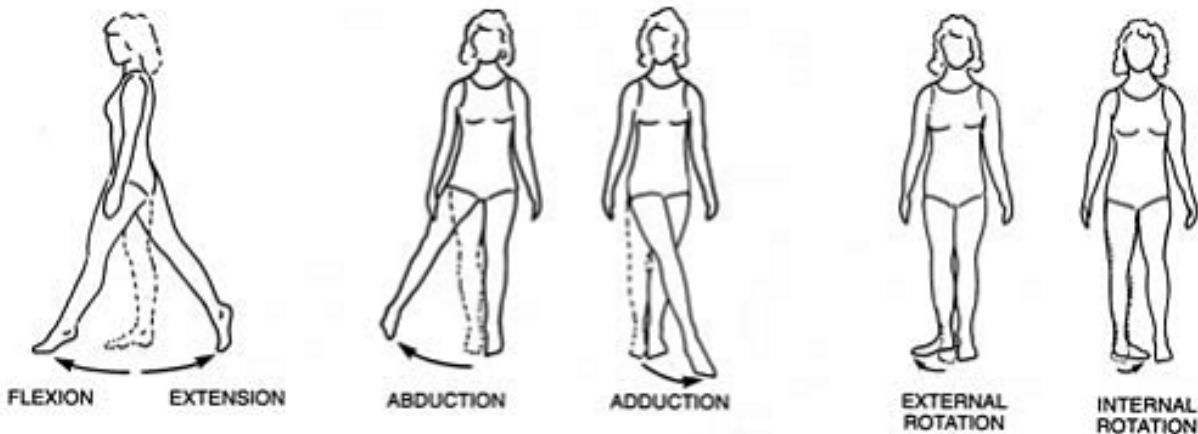
Articulación coxofemoral



Articulación sinovial del tipo enartrosis, presenta por tanto una cápsula fibrosa robusta pero laxa, para permitir el amplio rango de movimientos. Algunas de sus partes están más engrosadas convirtiéndose en ligamentos. En la cara anterior tenemos los ligamentos en N y todo ello queda lubricado por el líquido sinovial que permanece en el interior de la articulación y un anillo cartilaginoso que protege las superficies articulares.

Articulación coxofemoral

Movimientos



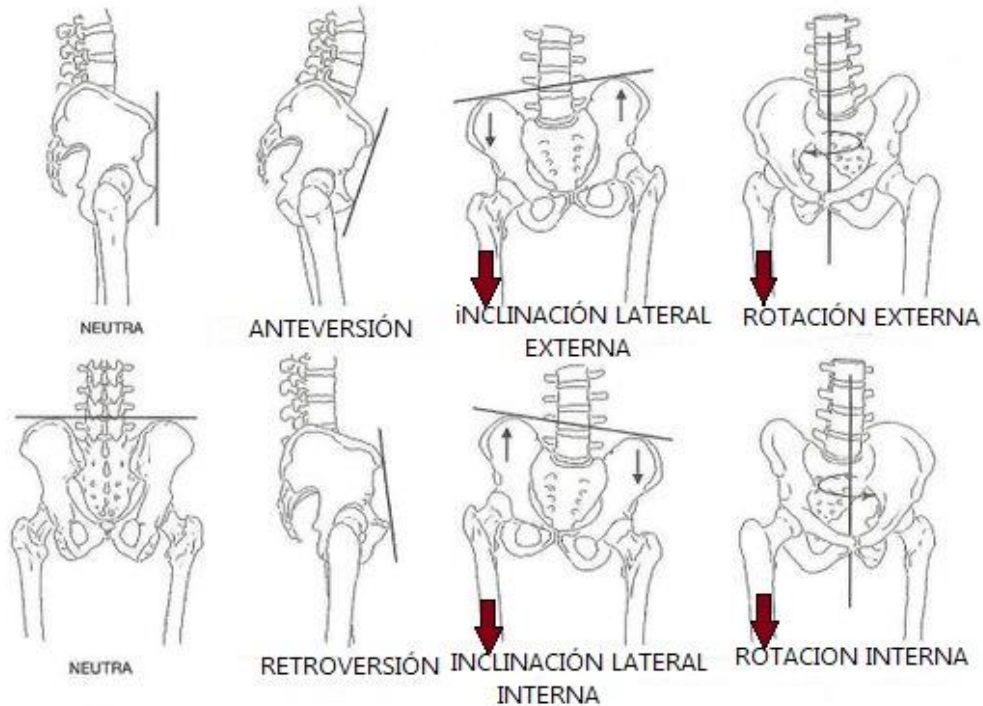
- Flexión: de forma pasiva puede ser más amplia porque los flexores se dejan comprimir con facilidad. Con la rodilla en flexión tenemos mayor amplitud porque anulamos el efecto de los isquio-tibiales.
- Extensión: tiene poco rango y si la ampliamos se amplía la lordosis lumbar. Es más fácil al tener la rodilla extendida, porque disminuye la tensión del cuádriceps.
- Aducción: se necesitará una extensión o flexión previa o el desplazamiento de la otra pierna
- Abducción: en posición neutra solo se alcanzan unos 40 grados, si realizamos antes una rotación externa se amplía el rango de movimiento.
- Rotación interna y externa

repaso



Articulación coxofemoral

movimientos



- Anteversión
- Retroversión
- Inclinación lateral externa
- Inclinación lateral interna
- Rotación interna
- Rotación externa

Musculatura cadera

- Pelvi trocantéreos:
 - Piramidal
 - Cuadrado crural
 - Obturador interno y externo
 - Gémino superior e inferior
 - Ilíaco
 - Glúteo Menor
 - Glúteo Medio
 - Glúteo Mayor
 - Tensor de la fascia lata
- } Deltoides glúteo

piramidal



- Origen: cara anterior del sacro
- Inserción: trocánter mayor
- Acción:
 - Sacro fijo: rotación externa fémur
 - Fémur fijo:
 - Bilateral: retroversión
 - Unilateral: rotación interna pelvis

Cuadrado crural



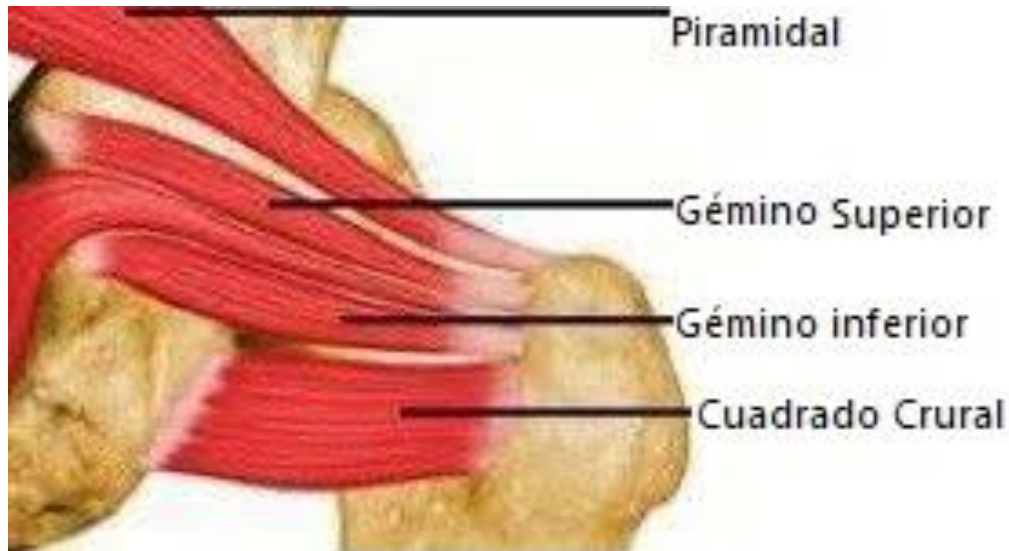
- Origen: cara externa isquiones
- Inserción: cara posterior del trocánter mayor
- Acción:
 - Ilíaco fijo: rotación externa fémur
 - Fémur fijo:
 - Los dos lados: retroversión
 - Un lado: rotación Interna de pelvis

Obturador interno



- Origen: cara interna ilíaco
- Inserción: cara interna trocánter mayor
- Acción:
 - Ilíaco fijo: flexión, abducción y rotación externa fémur
 - Fémur fijo:
 - Los dos lados: retroversión
 - Un lado: rotación interna e inclinación lateral interna

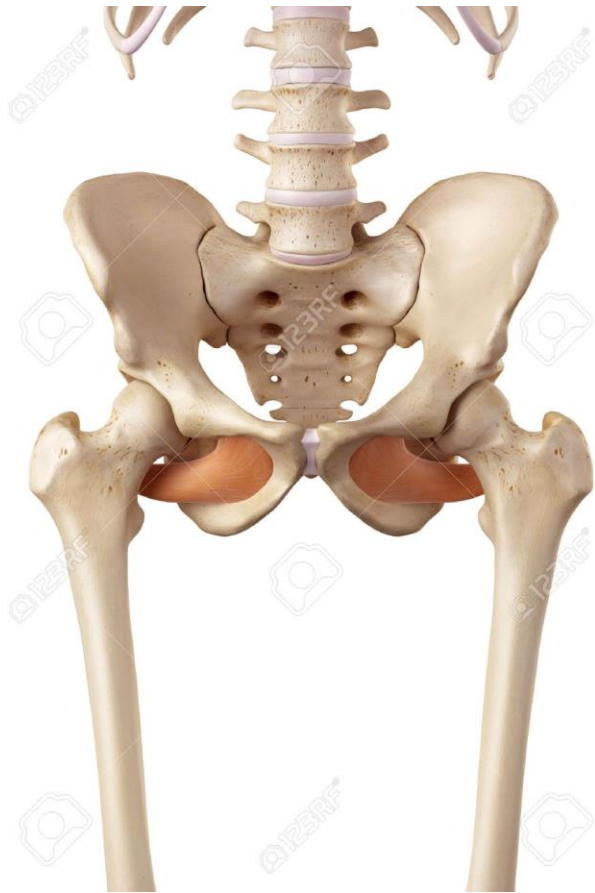
Géminos



- Origen: ilíaco, en el punto donde el oblicuo interno se pliega
- Inserción: cara interna trocánter mayor
- Acción: la misma que el obturador interno.

Los Géminos y los dos obturadores trabajan de forma conjunta como sostén de la cadera y ayudan a descomprimir la articulación.

Obturador externo



- Origen: cara externa del ilíaco, bordeando el agujero de la pelvis, pasa por debajo del cuello del fémur para insertarse
- Inserción: cara interna trocánter mayor
- Acción:
 - Ilíaco fijo: flexión, rotación externa y ABD del fémur
 - Fémur fijo:
 - Bilateralmente: anteversión
 - Unilateralmente: rotación externa e inclinación lateral interna pelvis

Ilíaco



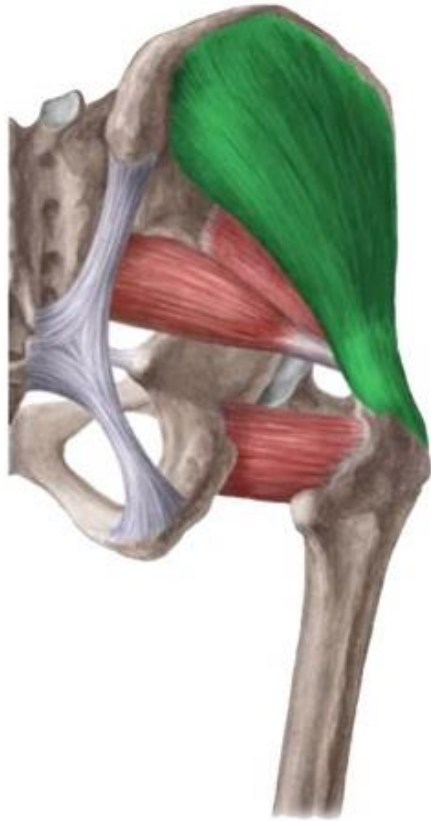
- Origen: en la cara interna del iliaco, en la fosa ilíaca
- Inserción: trocánter menor, conjuntamente con el psoas
- Acción:
 - Ilíaco fijo: flexión, ligera ADD y rotación externa fémur
 - Fémur fijo: anteversión

Gluteo menor



- Origen: cara externa iliaco, por delante del glúteo medio
- Inserción: cara anterior del trocánter
- Acción:
 - Ilíaco fijo: flexión, ABD y rotación Interna del fémur
 - Fémur fijo:
 - Bilateralmente: anteversión
 - Unilateral: Inclínación lateral externa y rotación externa pelvis.

Gluteo mediano



- Origen: zona media de la fosa ilíaca externa
- Inserción: cara externa trocánter mayor
- Acción:
 - Iliaco fijo: ABD de cadera
 - Fémur fijo:
 - Bilateral: puede hacer tanto retro como anteversión.
 - Unilateral: Inclínación lateral externa pelvis

repaso

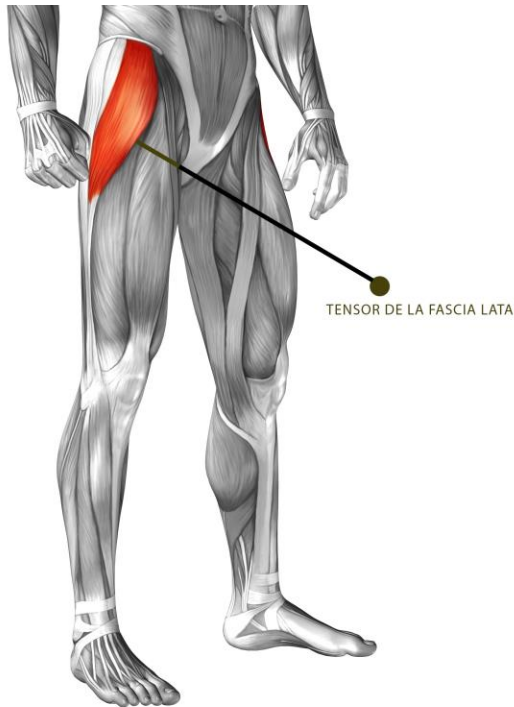


Gluteo Mayor



- Origen: cara posterior del sacro, coxis y fosa ilíaca externa
- Inserción: parte superior línea áspera y la fascia lata
- Acción:
 - Ilíaco fijo: extensión cadera
 - Fémur fijo:
 - Los dos lados: retroversión
 - Un solo lado: retroversión con rotación. Interna e inclinación lateral interna

Tensor de la Fascia lata



- Origen: cara externa espina ilíaca antero superior
- Inserción: fascia lata.

La fascia lata es una banda fibrosa que baja por la cara externa de la pierna hasta insertarse en la cara externa de la meseta tibial.

- Acción:
 - Ilíaco fijo: flexión, rotación Interna y ABD de fémur
 - Fémur fijo:
 - Bilateral: anteversión
 - Unilateral: anteversión del mismo lado, inclinación lateral externa y rotación externa

Deltoides glúteo



Se conoce como deltoidees glúteo al conjunto formado por el Tensor de la fascia lata, la Fascia lata y el Glúteo Mayor.

- Acción:
 - Pelvis fija: ABD fémur
 - Fémur fijo y unilateralmente: inclinación lateral externa. Actúan conjuntamente con el glúteo mediano para estabilizar la pelvis cuando solo apoyamos un pie

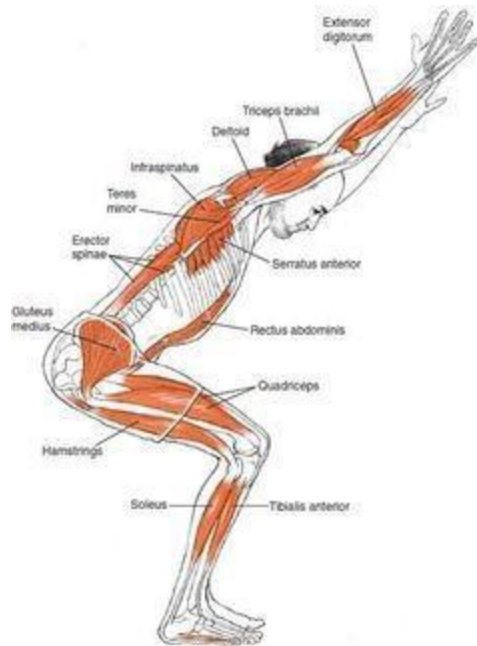
Resumen musculatura según acción en ele fémur

Acción	Músculo
Flexión cadera	Obturador interno y externo, Géminos, Ilíaco, Glúteo menor y TFL
Extensión cadera	Glúteo mayor
ABD	Obturador interno y externo, Géminos, Glúteo menor y medio y TFL
ADD	Ilíaco
Rotación interna	Glúteo menor y TFL
Rotación externa	Pelvitrocantereos

Resumen según movimientos pelvis

Acción	Músculos
Anteversión	Obturador externo, Ilíaco y Glúteo menor
Retroversión	Piramidal, Cuadrado crural, Obturados interno, Géminos y Glúteo mayor
Incl. Lateral Externa	Glúteo menor y Glúteo medio
Incl. Lateral Interna	Obturador interno, Géminos, obturador externo y Glúteo mayor
Rotación externa	Obturador externo y Glúteo menor
Rotación interna	Piramidal, Cuadrado C, Obturador interno, Géminos y Glúteo mayor

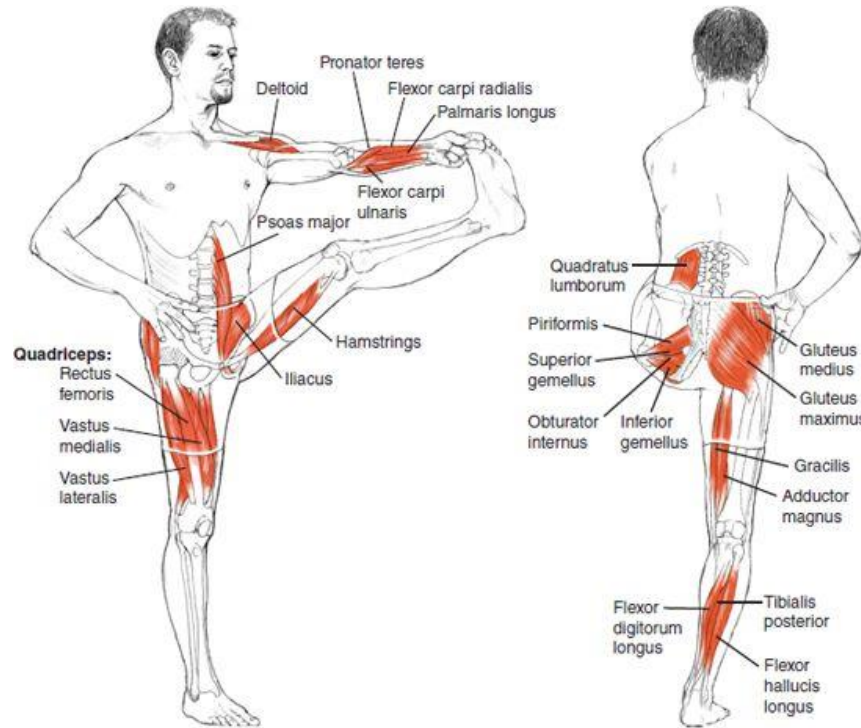
Utkatasana



Movimiento en la cadera

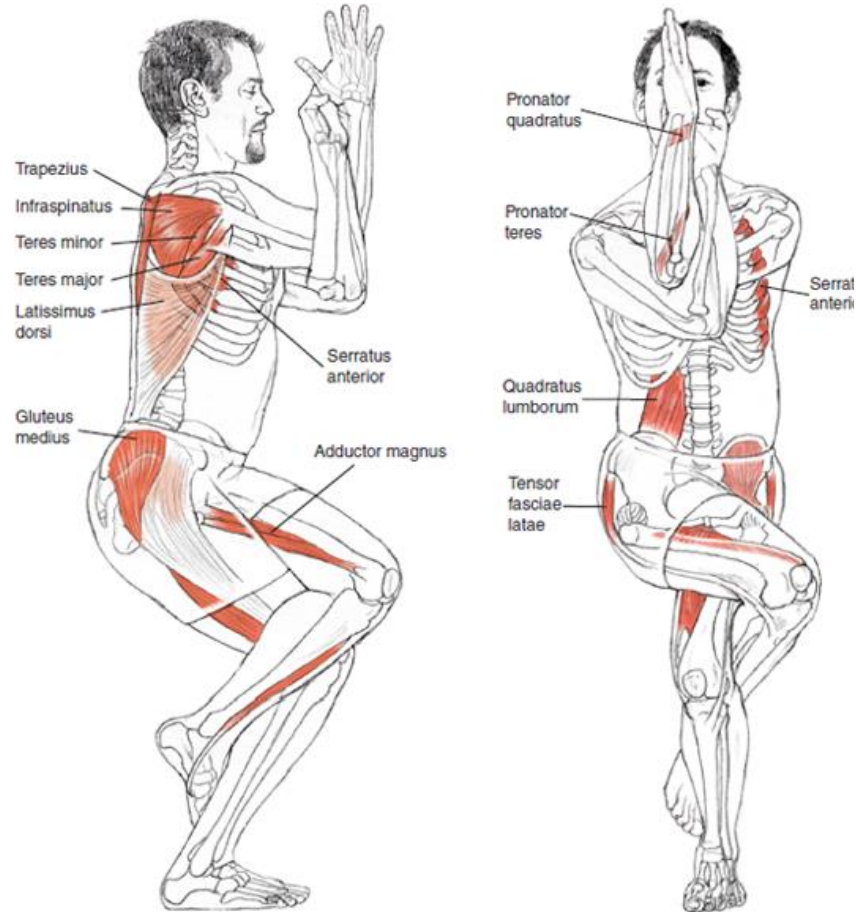
Acción muscular

Utthita hasta padangustasana



Movimiento		Acción muscular	
Pierna apoyo	Pierna elevada	Pierna apoyo	Pierna elevada
			Elongación

garudasana



Movimiento		Acción	
P. apoyo	P. elevada	P. Apoyo	P. elevada
			Elo.

natarajasana



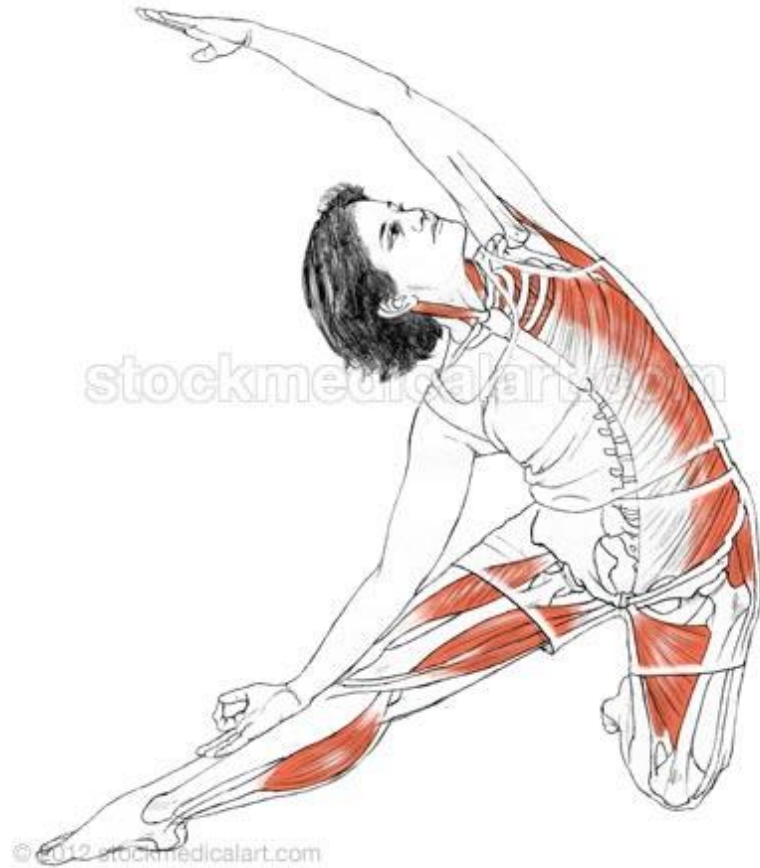
Movimiento		Acción muscular	
Pierna apoyo	Pierna elevada	Pierna apoyo	Pierna elevada
			Elongación

Virabhadrasana iii



Movimiento		Acción muscular	
Pierna apoyo	Pierna elevada	Pierna apoyo	Pierna elevada

parighasana



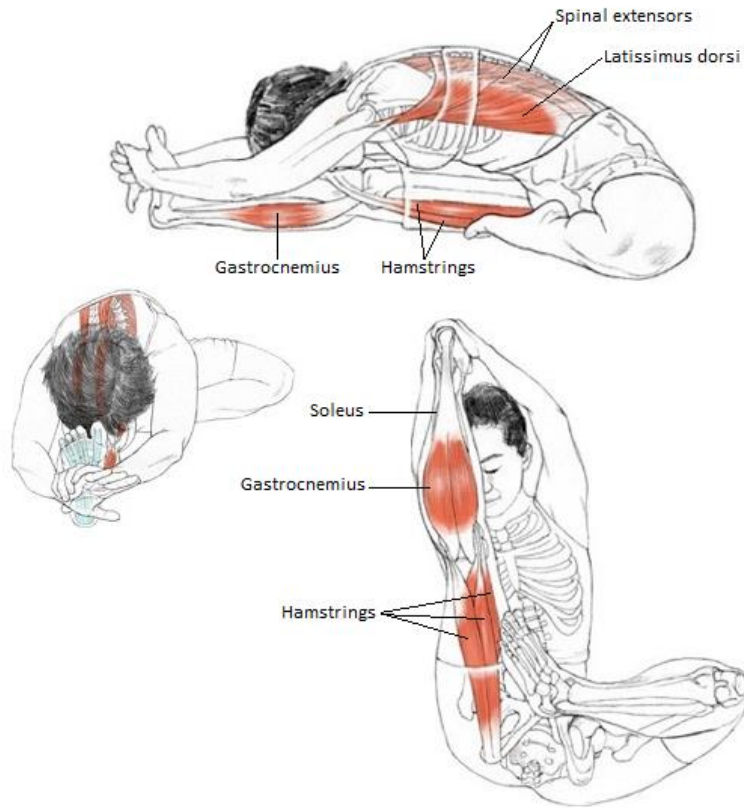
Movimiento		Acción muscular	
P. arrodillada	P. extendida	P. arrodillada	P. extendida
		Elongación	

Badha konasana



Movimiento	Acción muscular

Janu sirsasana



Movimiento		Acción muscular	
P. extendida	P. flexionada	P. extendida	P. flexionada
		Elongación	