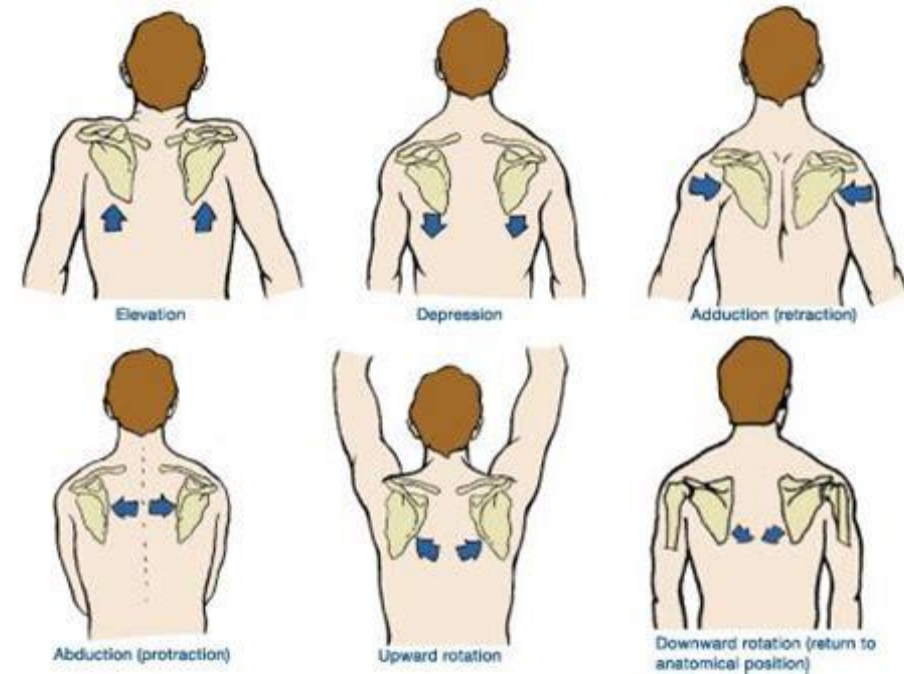


# Musculatura mitad postero-superior del tronco

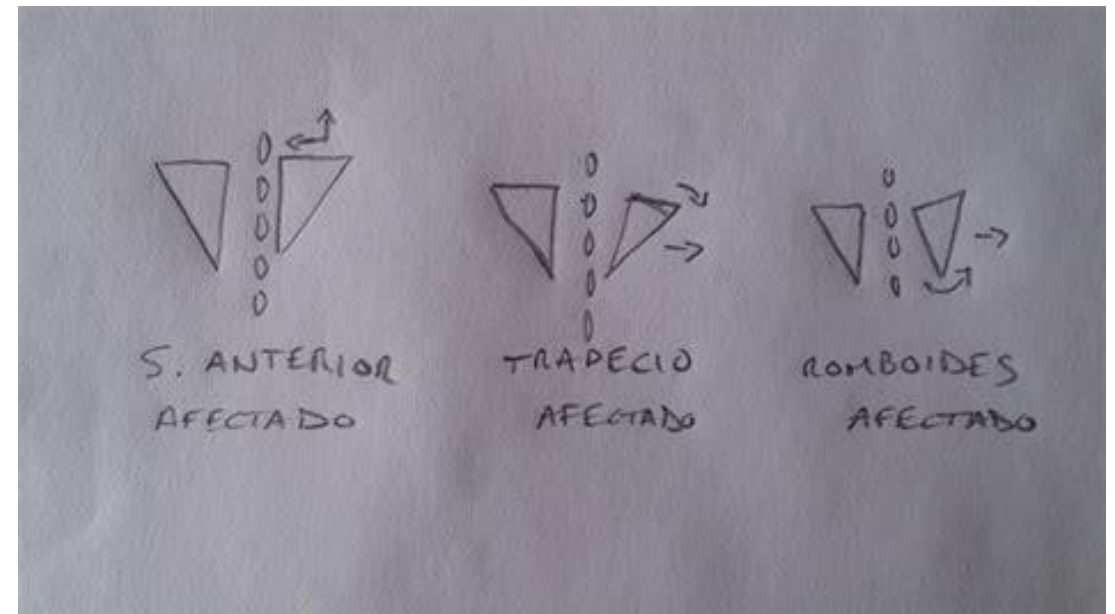
Trapezio, Angular del omóplato, Romboideos,  
Redondo mayor y Serrato posterior

# ESCAPULA

- Movimientos

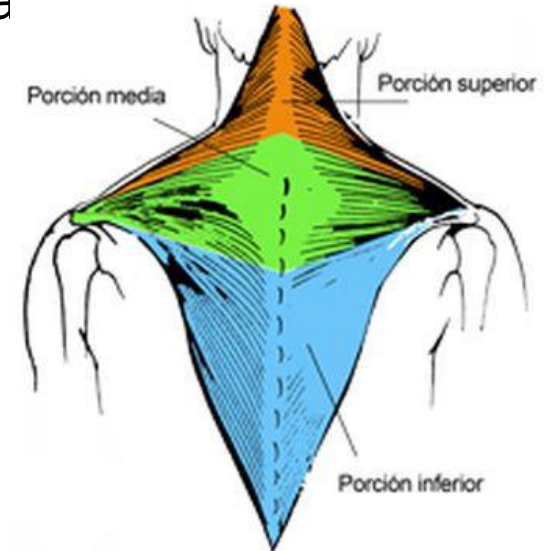


# ESCAPULA ALADA



# TRAPECIO

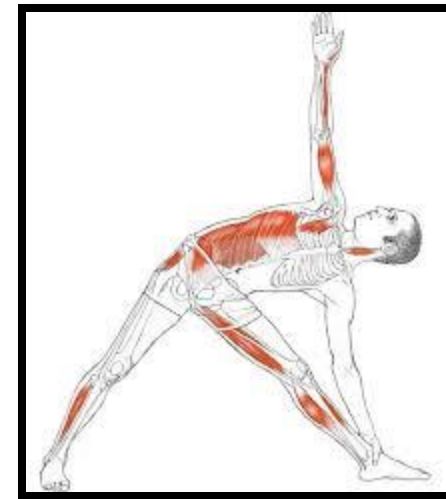
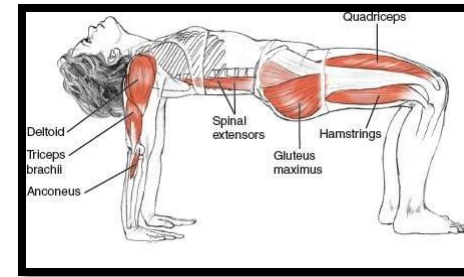
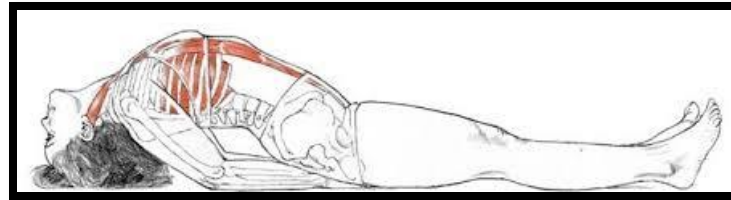
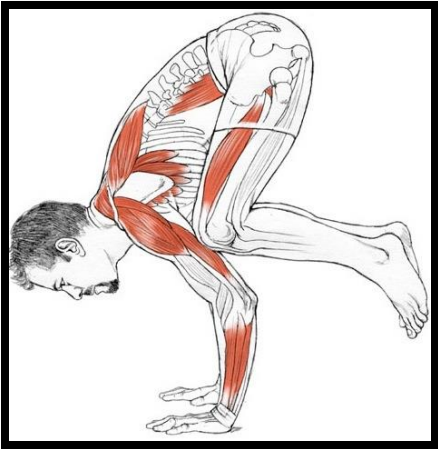
- **IS:** base del occipital y espinosas de C1-T10
- **II:**
  - Fibras superiores: tercio postero-externo de la clavícula y a
  - Fibras medias: espina del omóplato
  - Fibras inferiores: parte interna espina del omóplato



- **Acción:**
  - Columna fija: aducción del omóplato
    - *Fibras superiores*: elevan y realizan campaneó interno
    - *Fibras inferiores*: descienden y realizan campaneó externo
  - Omóplato fijo:
    - *Bilateral*: extensión torácica y cervical
    - *Unilateral*: extensión, lateralización y rotación contralateral
- **Retracción**: rigidez en la zona, es lo más común y presencia de dolor
- **Debilidad**: escapula alada con el ángulo inferior hacia el centro
- **Antagonistas**: pectoral mayor
- **Sinérgicos**: romboide, angulas y serrato mayor (solo para las fibras inferiores)

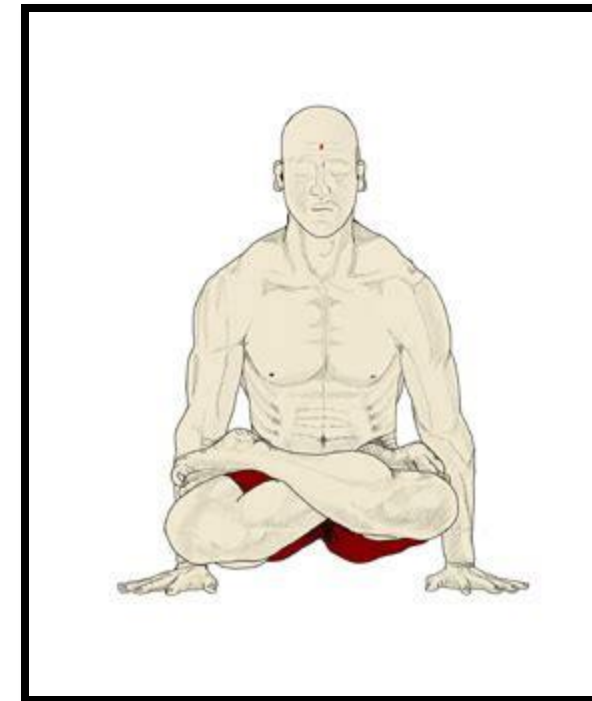
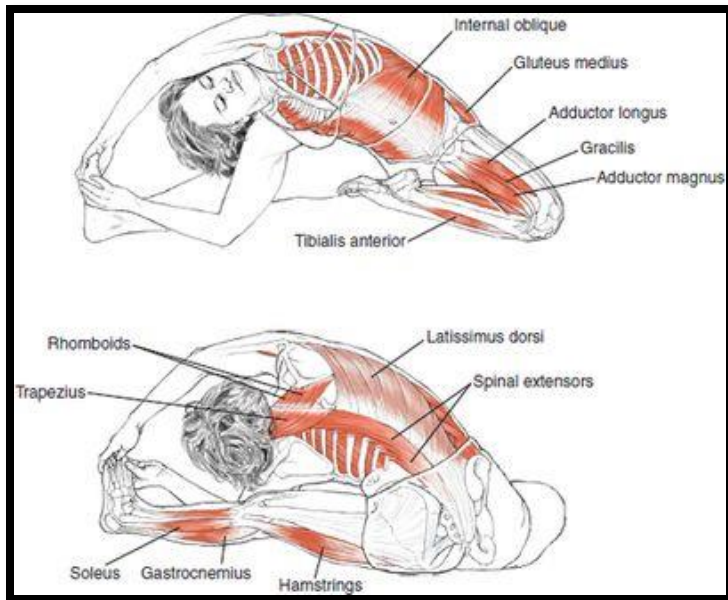
- **Fortalecimiento:**

Al aducir y fijar la escápula como en: *Bakasana*, *Matsyasana*, *Chatus Pada Pitham*, *Hanumasana* (o gestos de gran antepulsión), *Trikonasana* (o gestos de brazos en cruz)...



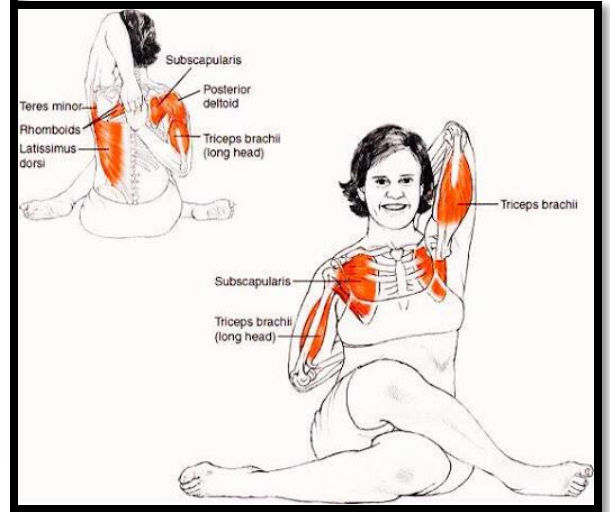
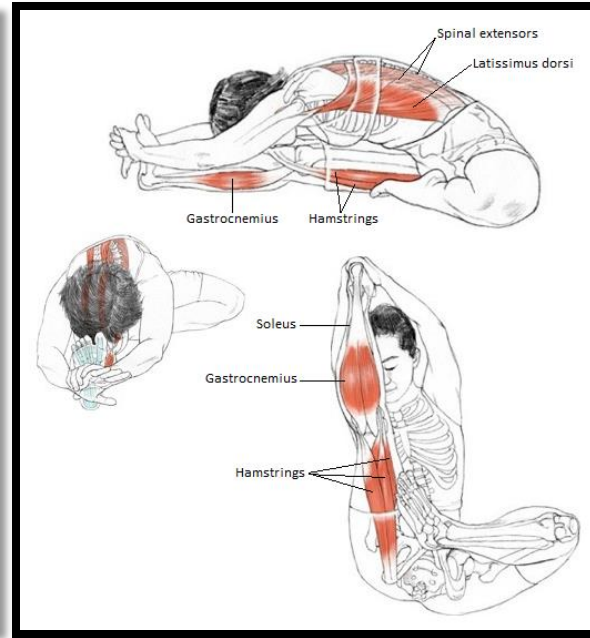
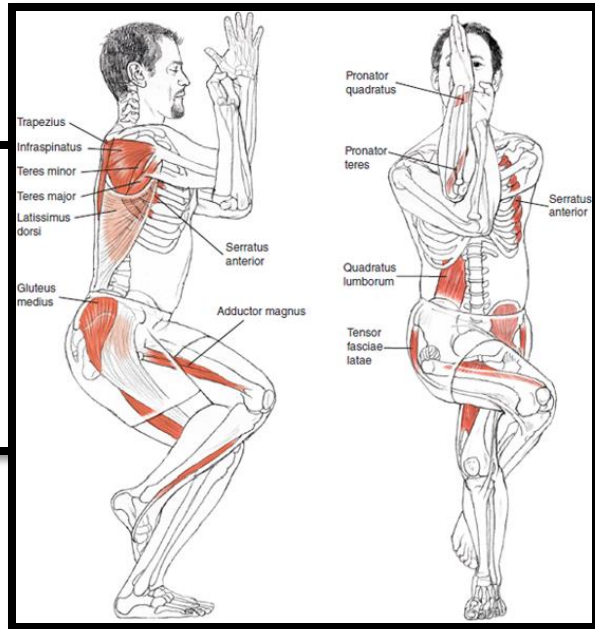
- **Fortalecimiento:**

Con rotaciones de cabeza como en *Parivrtta Janu sirsasana* o *Utthita parsvakonasana* y en *Tolasana* que trabaja en específico las fibras inferiores



- **Estiramiento**

*Karnapidasana*, *Garudasana* (porción media e inferior), *Janu sirsasana* (porción inferior) o *Gomukhasana* (porción inferior del brazo inferior)





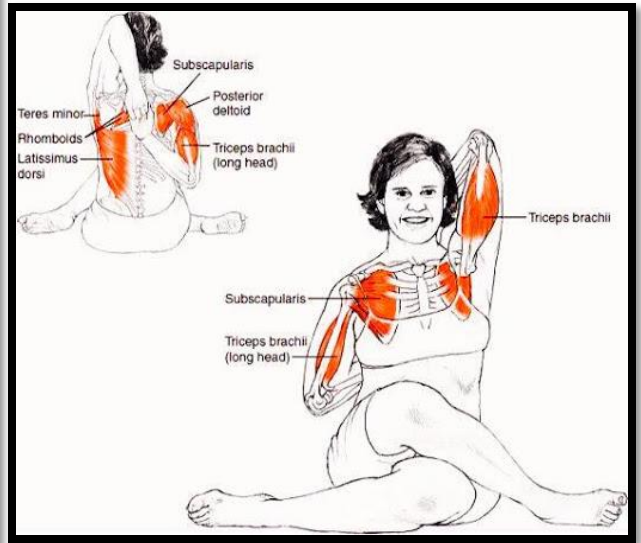
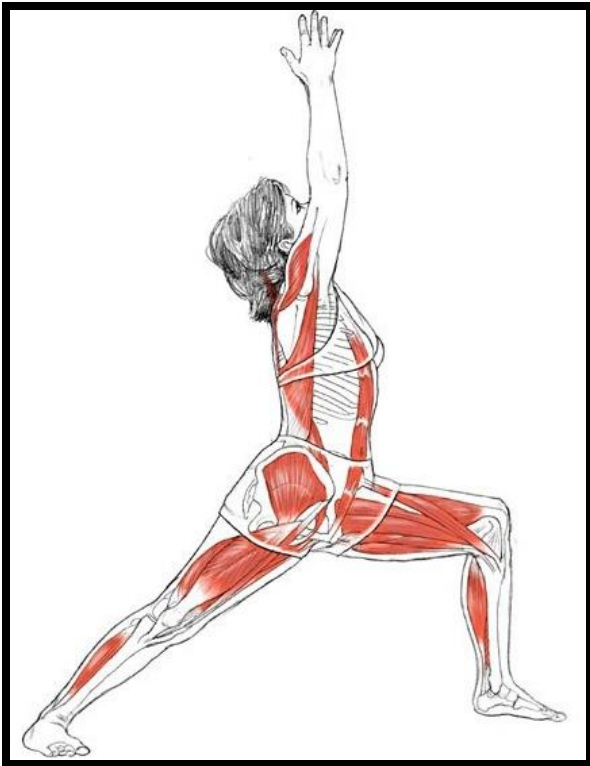
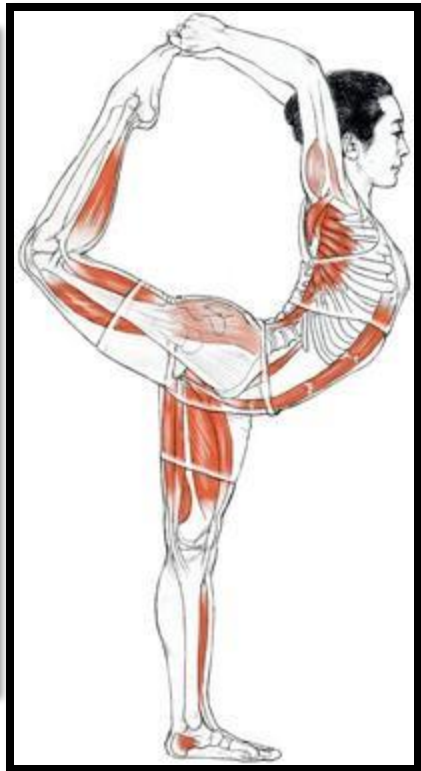
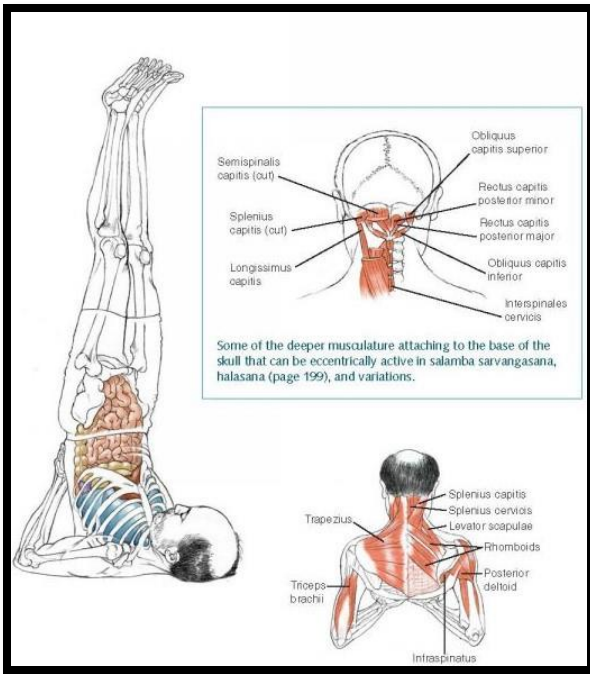
# ANGULAR DEL OMÓPLATO

- **Origen** o inserción proximal: ángulo superior omóplato
- **Inserción** o inserción distal: ap. Transversas C1-C4
- **Acción:**
  - Punto fijo columna: Elevación y campaneo interno omóplato
  - Punto fijo omóplato: rotación e inclinación lateral cuello
- **Debilidad:** dificultad para elevar hombros
- **Retracción:** escapulas elevadas y rigidez cervical
- **Sinérgicos:** esplenio del cuello, erector columna o romboides
- **Antagonistas:** Serrato mayor y las fibras inferiores del Trapecio



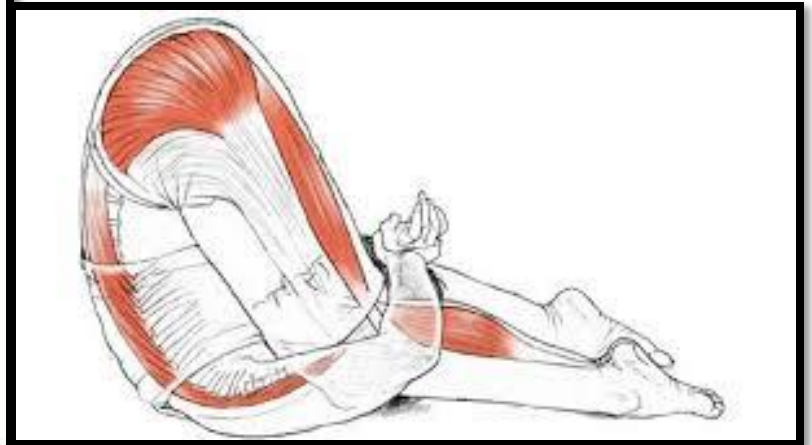
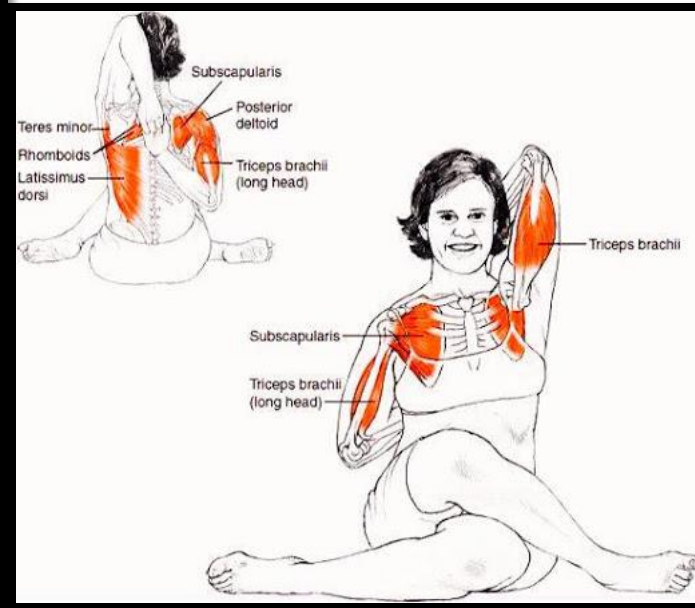
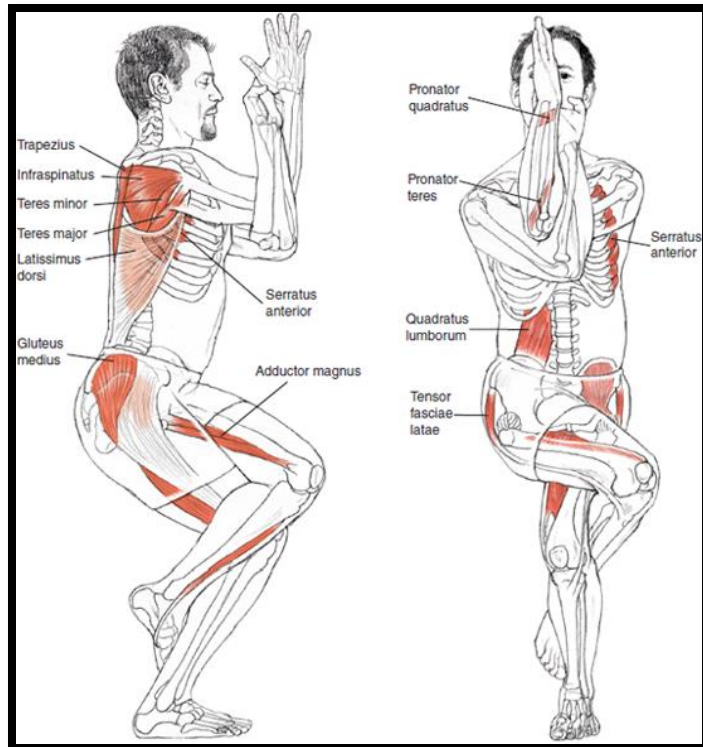
- **Fortalecimiento:**

Salamba Sarvangasana, Natarajasana, Virabhadrasana I o Gomukhasana



- **Estiramiento:**

*Garudasana, Gomukhasana o Karnapidasana*

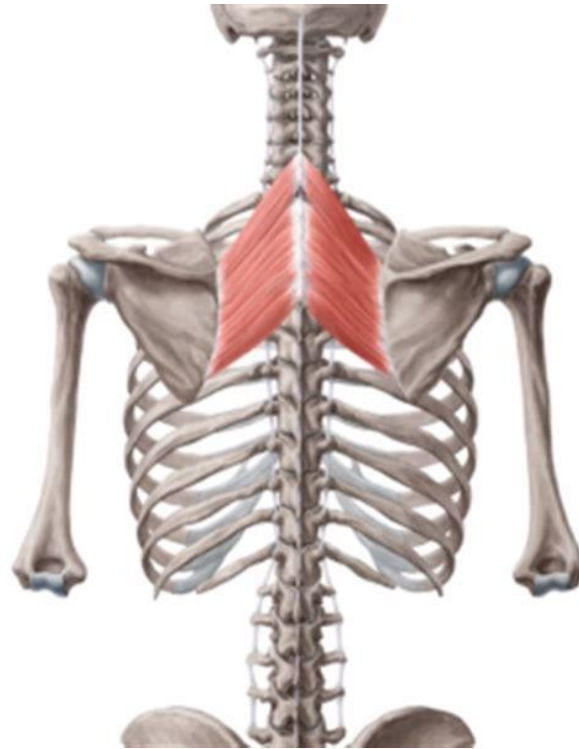


# ROMBOIDES

## mayor y menor

- **MAYOR:**

- **IS:** espinosas de T2-T5
- **II:** zona media del borde interno del omóplato



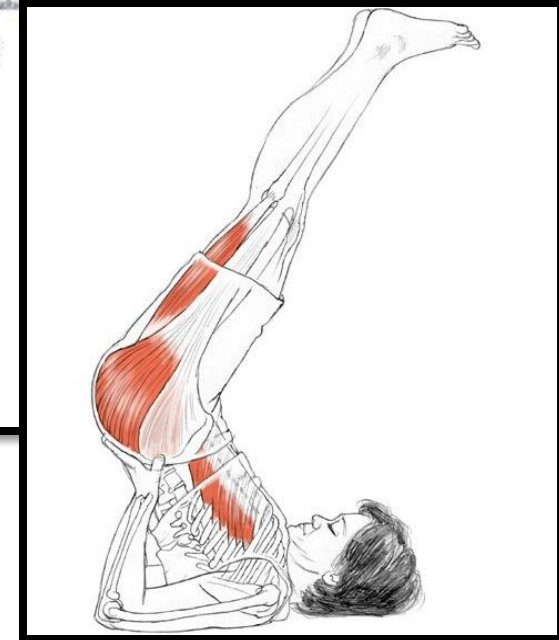
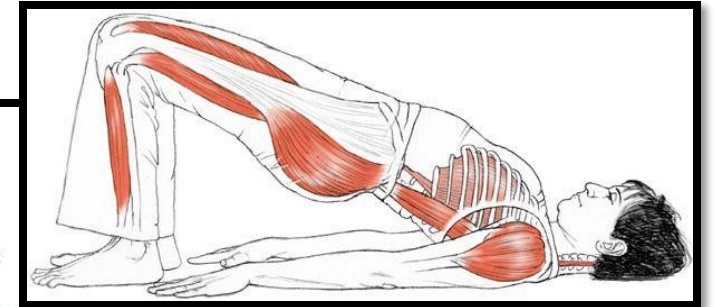
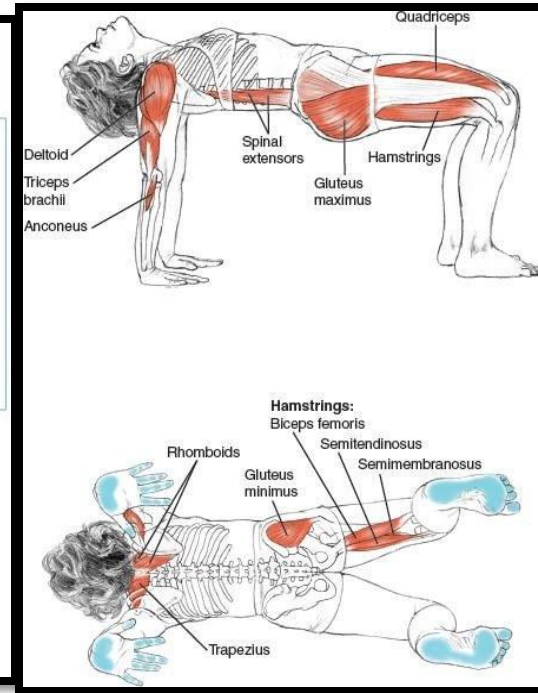
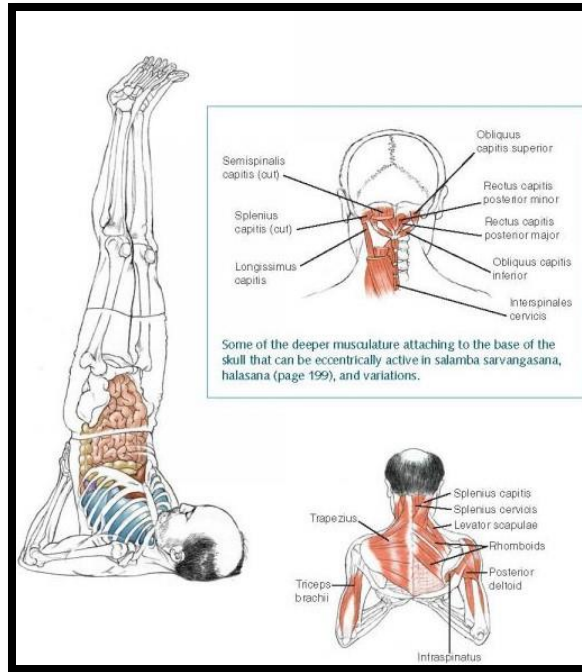
- **MENOR:**

- **IS:** espinosas de C7-T1
- **II:** borde interno, por encima de la espina del omóplato

- **Acción:**
  - Punto fijo columna: aducción y campaneado interno escápula. Ayuda así en la retropulsión, rotación interna y aducción del hombro
  - Punto fijo escápula: tracción lateral de las vertebras
- **Debilidad**: escapulas aladas
- **Retracción**: bloqueo de la movilidad escapular
- **Sinérgicos**: angular del omóplato
- **Antagonistas**: serrato anterior

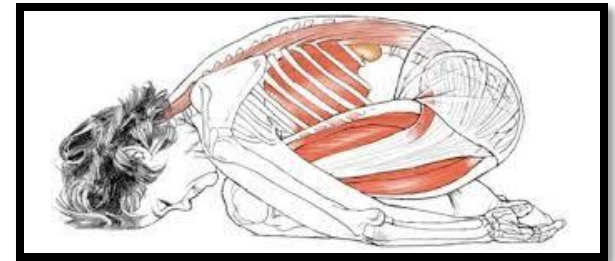
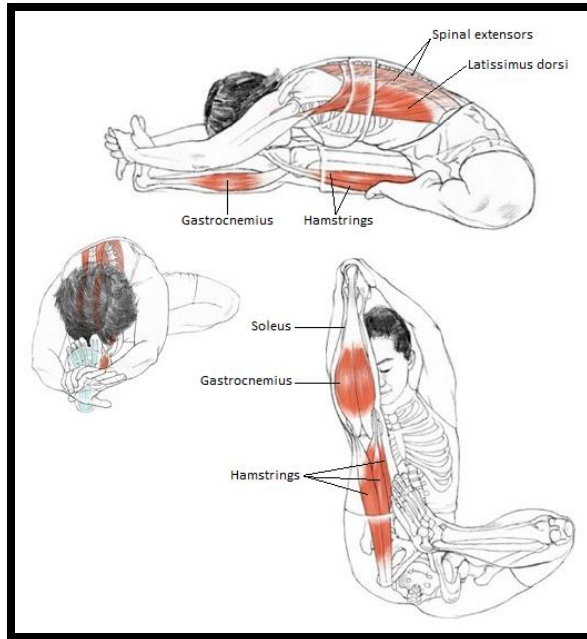
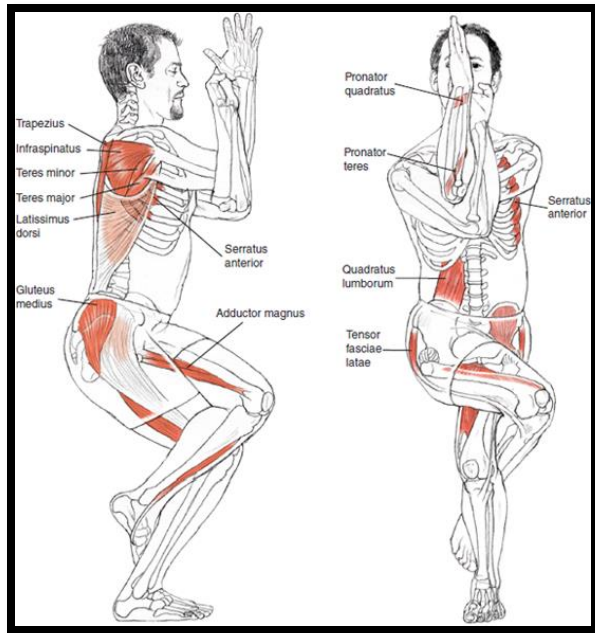
- **Fortalecimiento**

Al realizar la aducción, elevación y rotación de la escápula: *Sarvangasana*, *Chatu Pada Pitham*, *Ustrasana* o *Setu Bandhasana Viparita Karani*



- Estiramiento

## Garudasana, Janu Sirsasana, Karnapidasana o Balasana



# Redondo mayor

- **Origen** o inserción proximal: cara externa del ángulo inferior de la escápula
- **Inserción** o inserción distal: en la corredera bicipital del húmero
- **Acción:**
  - Escapula fija: aducción, rotación interna y retropulsión del brazo
  - Brazo fijo: bascula o campaneo externo del omóplato
- **Debilidad**: no mostrará gran sintomatología
- **Retracción**: nos generará un campaneo externo
- **Sinérgicos**: dorsal ancho, subescapular
- **Antagónicos**: deltoides anterior y medio o redondo menor

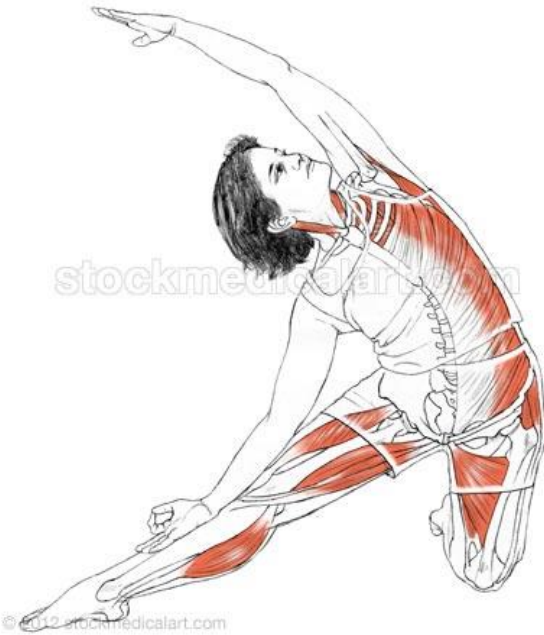






r

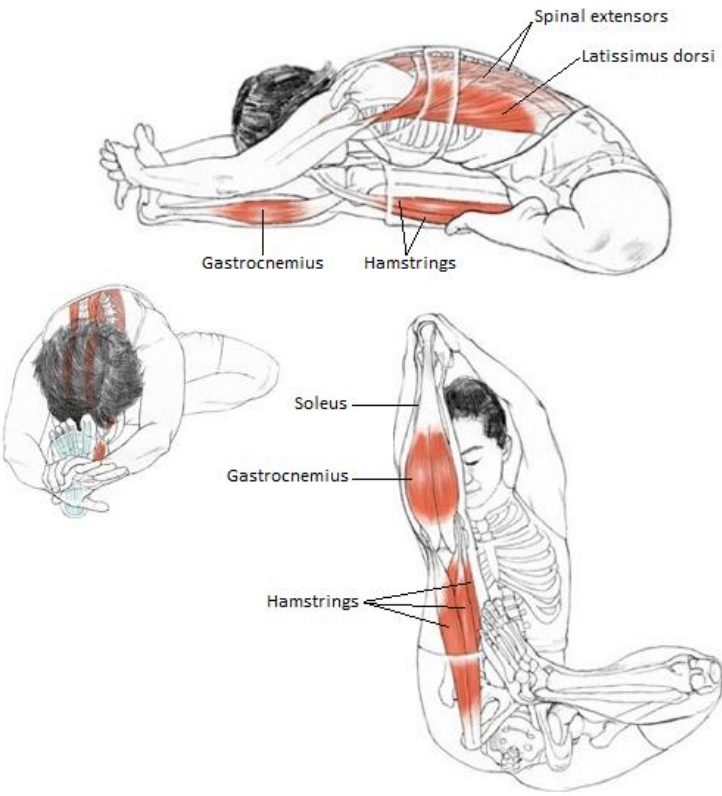
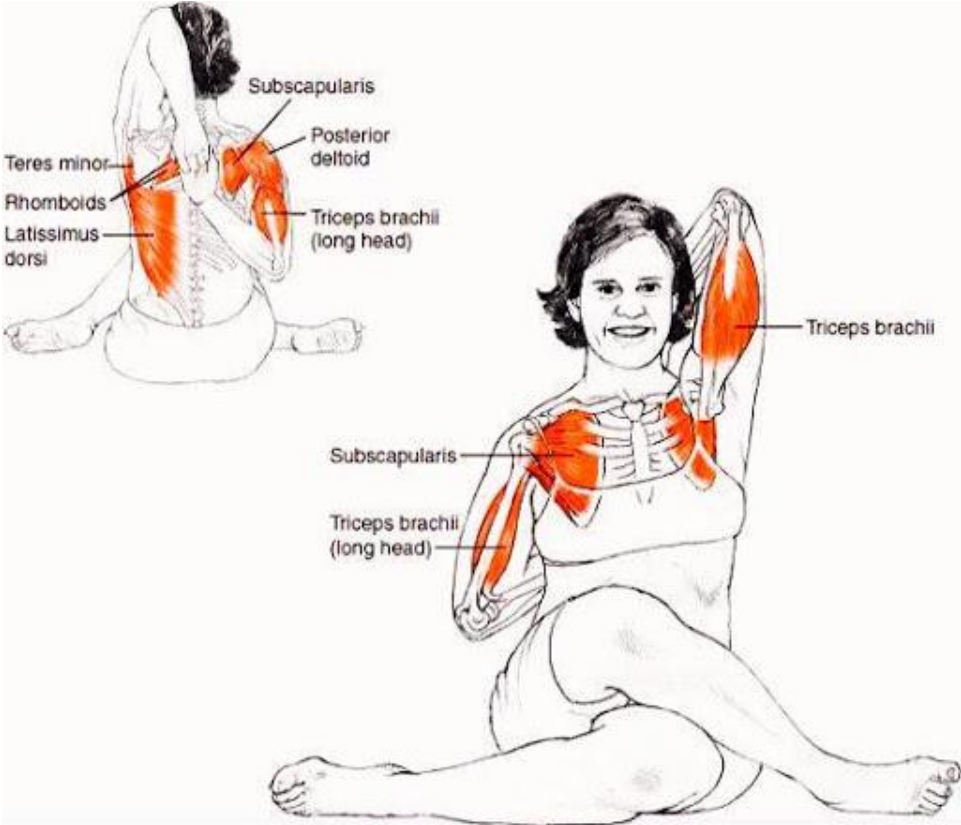
ento



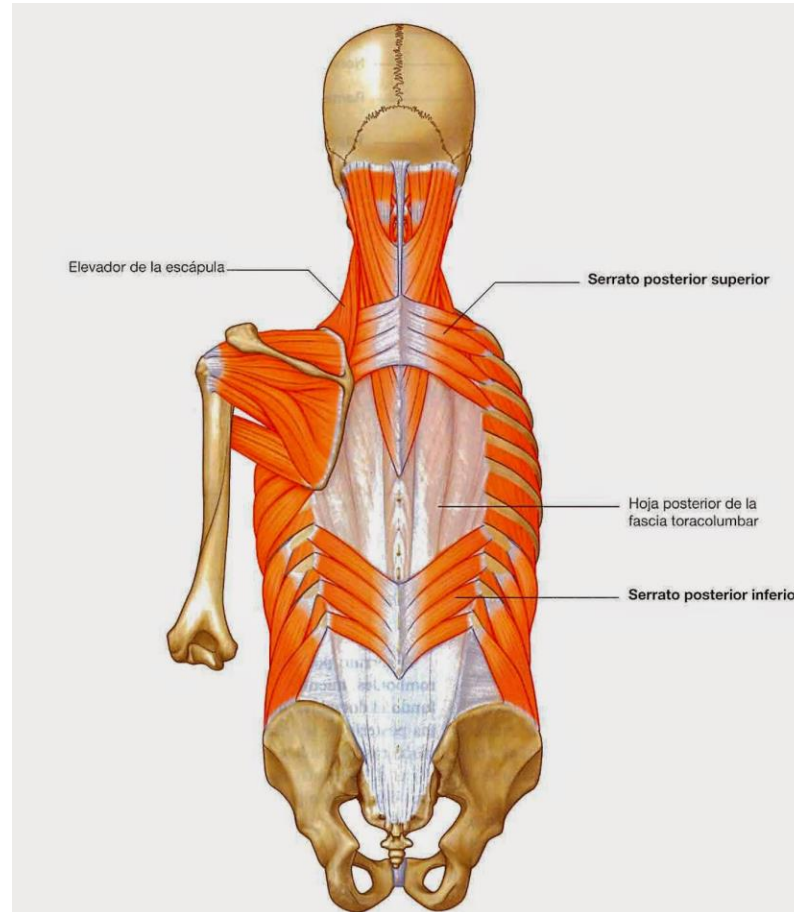
© 2012 stockmedicalart.com



# Estiramiento



# SERRATOR POSTERIOR O MENOR



# SERRATOR POSTERIOR O MENOR superior e inferior

## Superior

- **IS:** espinosas de C7-T3
- **II:** cara posterior 5 primeras costillas
- **Acción:** Eleva costillas = músculo inspirador

## Inferior

- **IS:** espinosas de T12-L2
- **II:** parte posterior de las 4 últimas costillas
- **Acción:** desciende las costillas = músculo espirador

