

Movilidad, Estabilidad y Fortalecimiento

En la clase pasada hubo una breve introducción de éstos conceptos.

Cómo estaban relacionados, recuerda que debemos buscar un equilibrio entre ellos.

Hoy hablaremos sobre lo primero, la estabilidad.

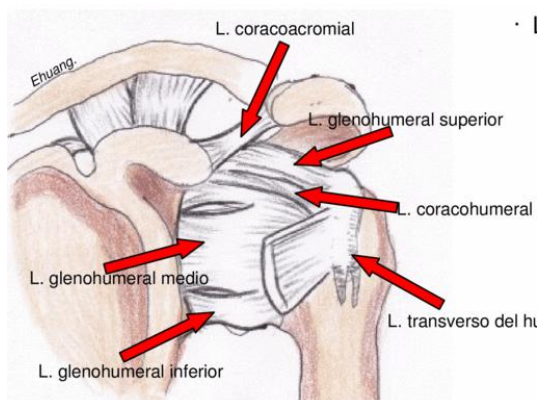
La estabilidad en el hombro es muy necesaria, dado que es una articulación o más bien un complejo articular (está compuesta por cinco articulaciones) que permite movernos en los tres planos de movimiento. La articulación principal se llama glenohumeral, nos da una diversidad de movimientos impresionante, desde levantar un rapidísimo snatch, colgarnos en una barra, hasta hacer un musculador en anillas, **la clave está, en que la cabeza del húmero permanezca centrada en relación a la cavidad glenoidea. Es decir que tu articulación, no se luxe, no se despegue.**



Hombro normal

Hombro luxado

La primera estabilidad podríamos denominarla “pasiva” y es realizada por ligamentos, los más importantes son el complejo glenohumeral (superior, medio e inferior) y el ligamento coracohumeral.



La función principal de estos ligamentos es unir y sujetar el hombro en todos los movimientos que realiza sobre todo en la elevación.

La estabilidad activa la realizan los músculos escapulohumerales (deltoides más manguito rotador) y entre ellos, el que tiene un rol preponderante es el supraespinoso. Este evita que tu hombro se deslice y despegue de la articulación por la acción de la gravedad. Realiza una potente tracción interna.

Pero no hemos terminado, hay un concepto que debes entender y es que la estabilidad en tu hombro no parte de la articulación principal, sino que antes, en el movimiento de las escápulas, su estabilización está conformada por los músculos toracoescapulares: Trapecio, serrato, romboides y pectoral menor.

En conjunto manguito rotador; supraespinoso, infraespinoso, subescapular y romboides menor, con los músculos toracoescapulares mantienen tu cabeza humeral pegada a la cavidad glenoidea. Sin ello tu hombro pierde potencia y comienza a moverse en forma deficiente, mal utilizando y compensando con los músculos encargados de la movilidad, es por eso que debes realizar un trabajo diferenciado para fortalecerlos y de ésta forma evitarás lesiones y que tu hombro pierda eficiencia.

