

Lámina 7-5. Músculos que mueven y estabilizan la cintura escapular

Los músculos que se muestran aquí anclan los miembros superiores al cuerpo fijando la escápula en su sitio. También mueven la escápula, desplazando así el hombro hacia arriba, abajo o atrás, y rotan la cavidad glenoidea, que contiene la cabeza del húmero, para permitir los movimientos laterales del húmero.

Nombre	Origen	Insertión	Acción
Elevador de la escápula (<i>levator = elevar; scapulae = escápula</i>)	Vértebra C1-C4 (apófisis transversas)	Escápula (apófisis coracoides)	Eleva y rota la escápula hacia abajo; fija la escápula (también flexiona lateralmente el cuello)
Trapezio (<i>trapezi = en forma de trapezoide</i>)	Hueso occipital, vértebras (C7, dorsales)	Clavícula, escápula (acromion, espina)	La parte superior eleva la escápula, la parte inferior desciende la escápula; ambas partes en conjunto retraen la escápula
Pectoral menor (<i>pector = tórax; minor = menor</i>)	Costillas II-V	Escápula (apófisis coracoides)	Protruye la escápula
Romboides mayor (<i>rhomboid = en forma de rombo; mayor = mayor</i>)	Vértebra D1-D4	Escápula	Retrasa y rota la escápula hacia abajo; se utiliza en los movimientos de fuerza hacia abajo (como martillar)
Serrato anterior (<i>serratus = con dientes de sierra; anterior = antes de</i>)	Costillas superiores	Escápula	Denominado también el músculo de los boxeadores; importante en el movimiento del puñetazo y de empujar, ya que lleva hacia delante la escápula y la estabiliza de forma que el hombro se mueve hacia abajo y delante; rota la escápula hacia arriba

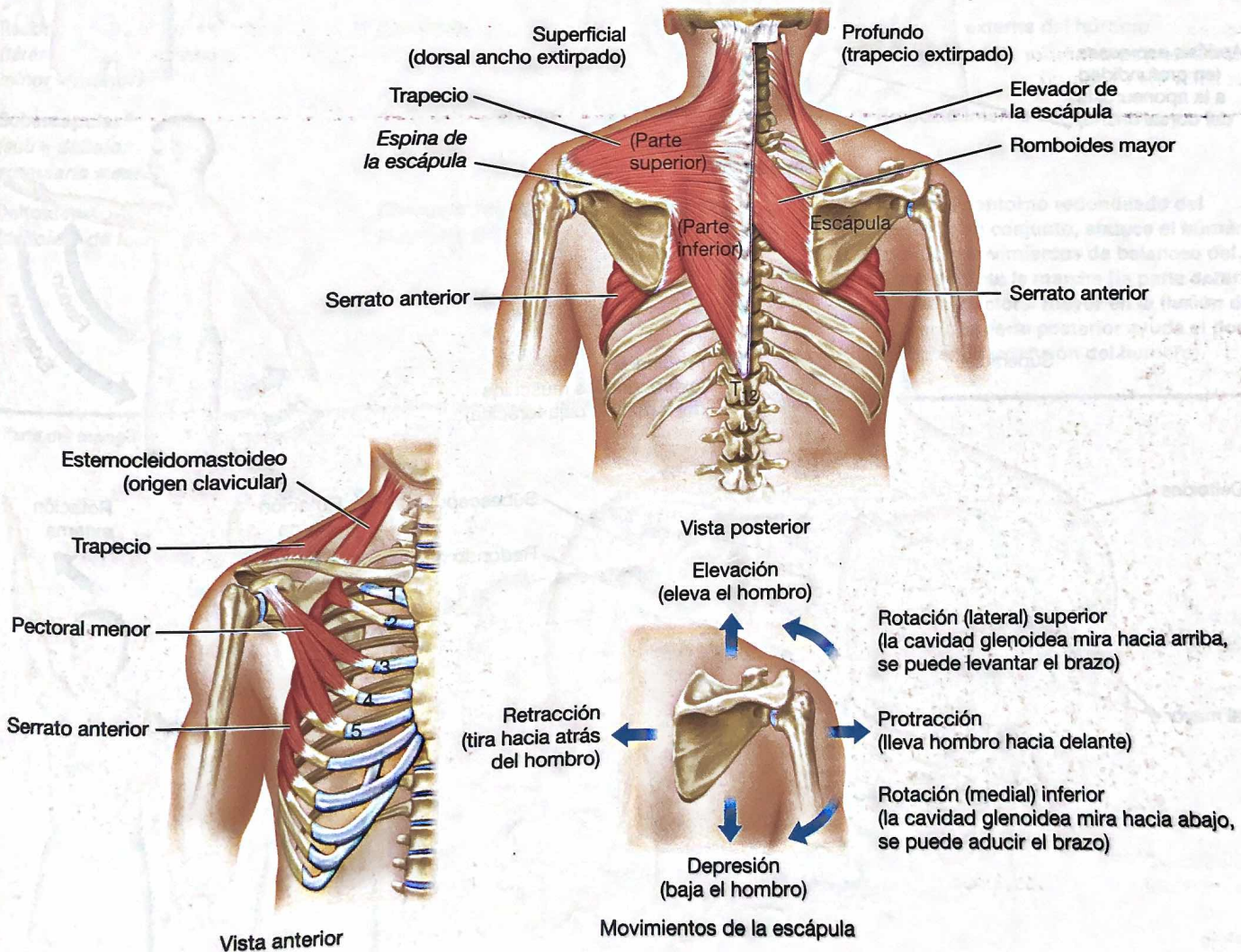


Lámina 7-6. Músculos que mueven el brazo (húmero) en la articulación del hombro

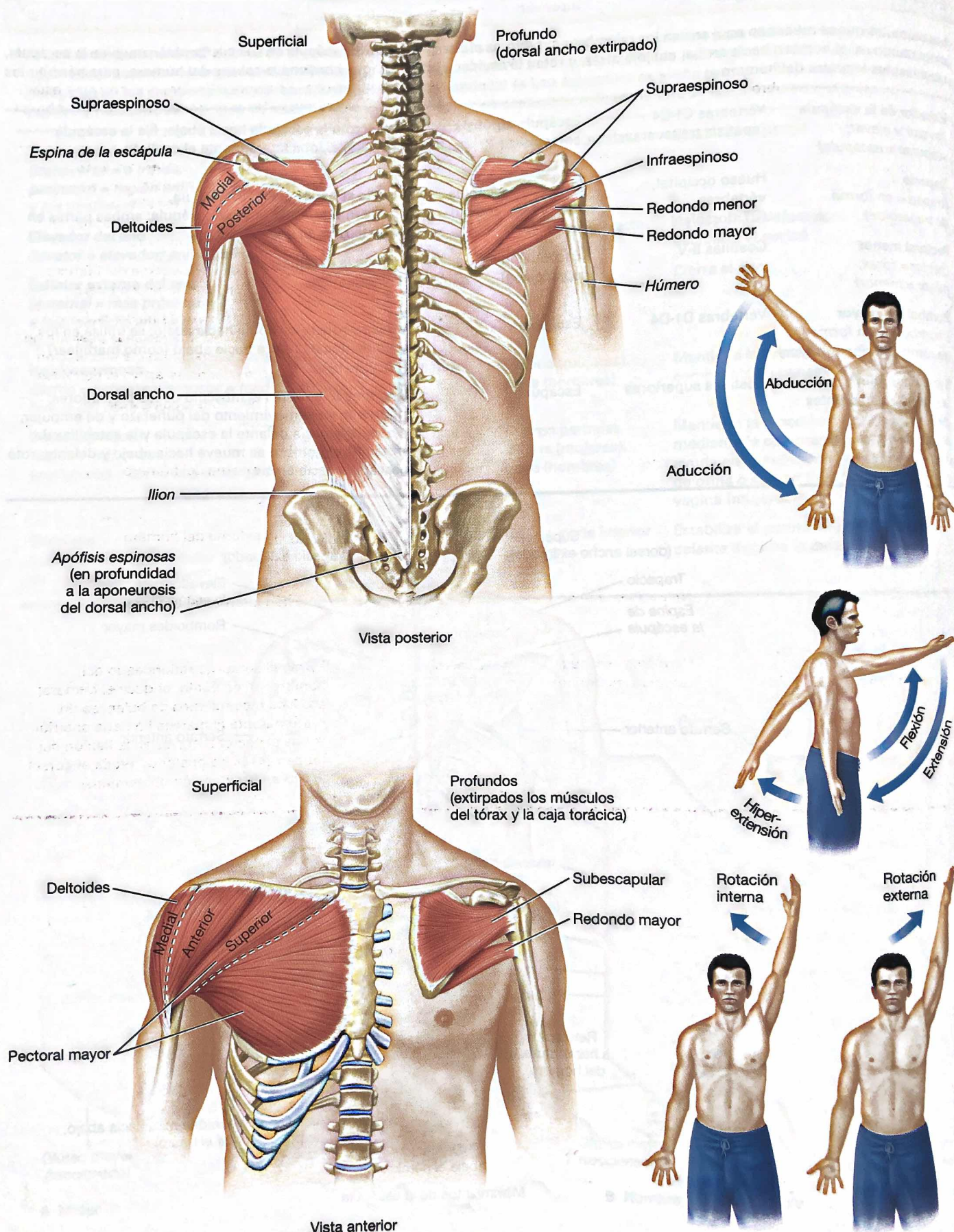


Lámina 7-6. Músculos que mueven el brazo (húmero) en la articulación del hombro

Nombre	Origen	Inserción	Acción
--------	--------	-----------	--------

La articulación del hombro, que mueve el húmero en todas las direcciones posibles, es la más móvil del cuerpo. Es estabilizada en parte por los músculos del «manguito de los rotadores», también conocidos como músculos SITS (supraespinoso, infraespinoso, redondo [teres] lizar la articulación del hombro. Además, los músculos presentan una contracción tónica para mantener la cabeza del húmero sobre la poco profunda cavidad glenoidea.

Dorsal ancho (<i>latissimus</i> = el más ancho; <i>dorsi</i> = de la espalda)	Vértabras, sacro, ilion	Húmero	«Músculo de la escalada»; extiende e hiperextiende el húmero; aduce el húmero detrás de la espalda (p. ej., para rascarse sobre la escápula); rotación interna del húmero
Pectoral mayor (<i>pector</i> = pecho; <i>major</i> = mayor)	Clavícula, esternón, cartílagos costales	Húmero	Aducción y rotación interna del húmero; la parte superior flexiona el húmero
Redondo mayor (<i>teres</i> = largo y redondo; <i>major</i> = mayor)	Escápula	Húmero	Aducción, rotación interna del húmero; ayuda en la extensión desde la posición de flexión; ayuda a estabilizar la articulación del hombro cuando se activa el deltoides
Supraespinoso* (<i>supra</i> = encima; <i>spina</i> = espina de la escápula)	Escápula	Húmero	Ayuda al deltoides a completar la abducción
Infraespinoso* (<i>infra</i> = debajo; <i>spina</i> = espina de la escápula)	Escápula	Húmero	Rotación externa del húmero
Redondo menor* (<i>teres</i> = largo y redondo; <i>minor</i> = menor)	Escápula	Húmero	Rotación externa del húmero
Subescapular* (<i>sub</i> = debajo; <i>scapularis</i> = escápula)	Fosa subescapular	Húmero	Rotación interna del húmero
Deltoides (<i>deltoid</i> = de forma triangular)	Clavícula, escápula (espina y acromion)	Húmero	Forma el contorno redondeado del hombro; en conjunto, abduce el húmero; produce movimientos de balanceo del brazo durante la marcha (la parte anterior ayuda al pectoral mayor en la flexión del húmero; la parte posterior ayuda al dorsal ancho en la extensión del húmero)

*Parte del manguito de los rotadores