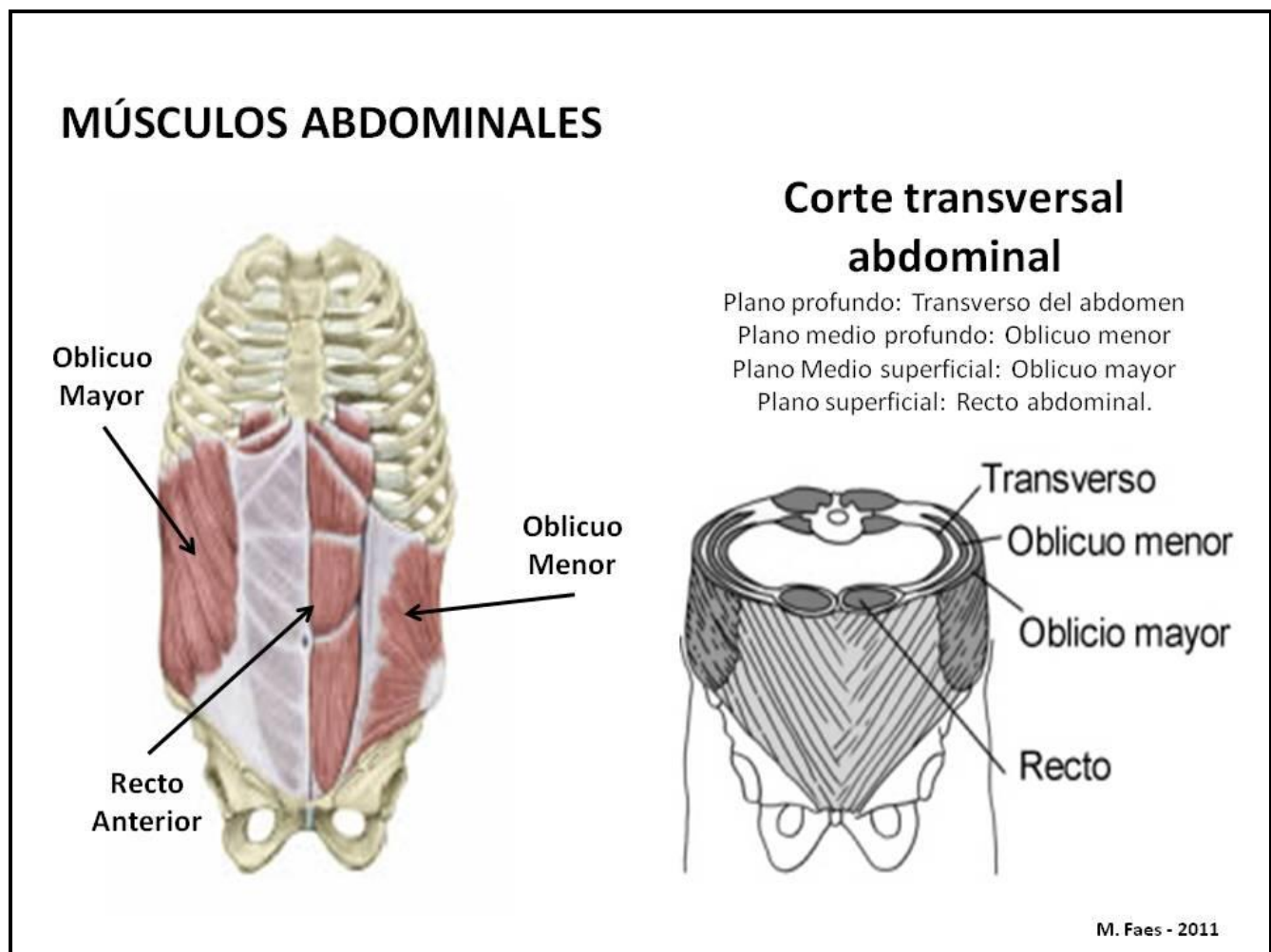


# Músculos Abdominales y Lumbares

## Músculos del abdomen

Los músculos abdominales son cuatro capas musculares superpuestas que cierran la cavidad abdominal anterior y lateralmente. Empezando por la capa más profunda nos encontramos con el músculo **transverso del abdomen** de fibras ubicadas horizontalmente; en un plano más superficial, el músculo **oblicuo menor o interno** con fibras orientadas oblicuamente desde abajo hacia arriba y desde afuera hacia adentro; por encima de este, el **oblicuo mayor o externo**, con orientación de fibras inversa al menor; y por último, el más superficial de este grupo, el **recto abdominal**, se ubica completamente vertical, desde el esternón al pubis. Si bien los orígenes de estos músculos son distintos, todos comparten cierta inserción en la línea media del abdomen, en un gran tendón llamado **línea blanca o alba**.

La línea alba está formada por la unión de las aponeurosis de inserción de los músculos de las paredes laterales. Pasan por delante o por detrás del músculo recto del abdomen formando la vaina de los rectos.



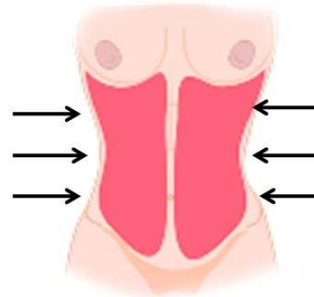
Desde el más rondo al más superficial, los músculos abdominales son:

- **Músculo transverso abdominal:** tiene su origen en las últimas 5 costillas, las apófisis transversas de las vértebras lumbares y la cresta ilíaca. Desde ahí, horizontalmente, se dirige e inserta en la línea blanca. Cuando el transverso se contrae contribuye a la sujeción de las vísceras, aumenta la presión intra abdominal, colabora con la espiración y se contrae en los actos de expulsión de la vía respiratoria.



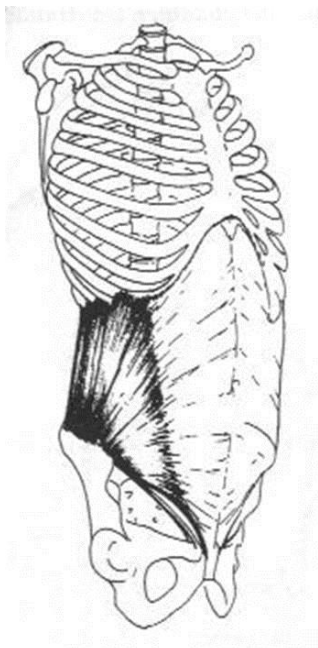
## TRANSVERSO ABDOMINAL

Actúa como una faja de contención para los órganos internos. Al aumentar la presión, contribuye a la estabilidad lumbar.



M. Faes - 2011

- **Músculo oblicuo menor o interno** : se origina en las apófisis espinosas de L5, el sacro y la cresta ilíaca, se dirige hacia arriba y adentro hasta insertarse en la última costilla, el apéndice xifoides del esternón y la línea alba. Con su contracción bilateral, flexiona la columna y el tronco; con la contracción unilateral produce la inclinación o flexión lateral y la rotación del tronco hacia el mismo lado de su contracción.



## OBLICUO MENOR

Aproxima las costilla a la pelvis.  
 En conjunto con el oblicuo mayor, se encargan de los movimientos de rotación y lateralización del tronco.  
 Sus fibras son oblicuas desde abajo hacia arriba y de afuera hacia adentro.  
 La dirección de las fibras del oblicuo menor derecho es la misma que la del oblicuo mayor izquierdo; por lo tanto, sus acciones en contracción concéntrica son iguales.

M. Faes - 2011

- **Músculo oblicuo mayor o externo:** se origina de la 5<sup>o</sup> a la 12<sup>o</sup> costilla y se dirige hacia abajo y adentro para insertarse en la línea blanca y la cresta ilíaca. Su contracción concéntrica bilateral, flexiona el tronco y la columna; su contracción unilateral produce la flexión lateral hacia el mismo lado de su contracción y la rotación del tronco al lado opuesto.



## OBLICUO MAYOR

Aproxima las costilla a la pelvis.  
 En conjunto con el oblicuo menor, se encargan de los movimientos de rotación y lateralización del tronco.  
 Sus fibras son oblicuas desde arriba hacia abajo y de afuera hacia adentro.  
 La dirección de las fibras del oblicuo mayor derecho es la misma que la del oblicuo menor izquierdo; por lo tanto, sus acciones en contracción concéntrica son iguales.

M. Faes - 2011

- **Músculo recto abdominal:** se origina en las últimas costillas y el apéndice xifoides del esternón, baja verticalmente a los lados de la línea blanca para insertarse en el pubis. Su contracción produce la flexión de la columna y colabora en la retroversión pélvica reduciendo la lordosis lumbar.

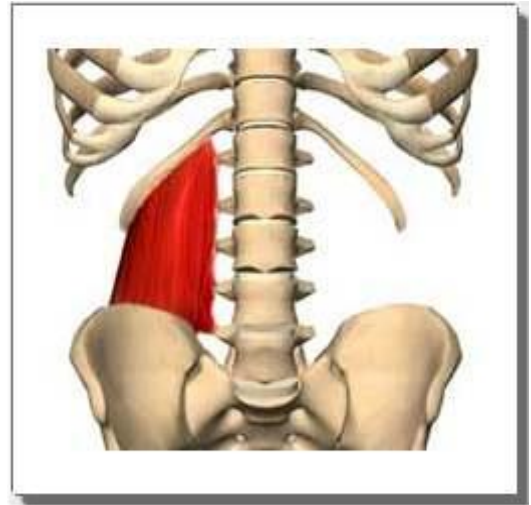


## RECTO ABDOMINAL

Posee fibras verticales.  
 Es el principal flexor de la columna vertebral.  
 A pesar de ser un músculo largo, es muy potente y veloz en su función.  
 Las divisiones de aponeurosis transversales lo divide en cuatro vientres muscular a cada lado de la línea blanca.

M. Faes - 2011

**Músculo cuadrado lumbar:** Si bien no pertenece al grupo abdominal, este músculo cierra la pared posterior del abdomen; se origina en la última costilla y desciende hacia la cresta ilíaca y las apófisis y transversas de las vértebras lumbares. Lateraliza el tronco y eleva la cadera en la marcha.



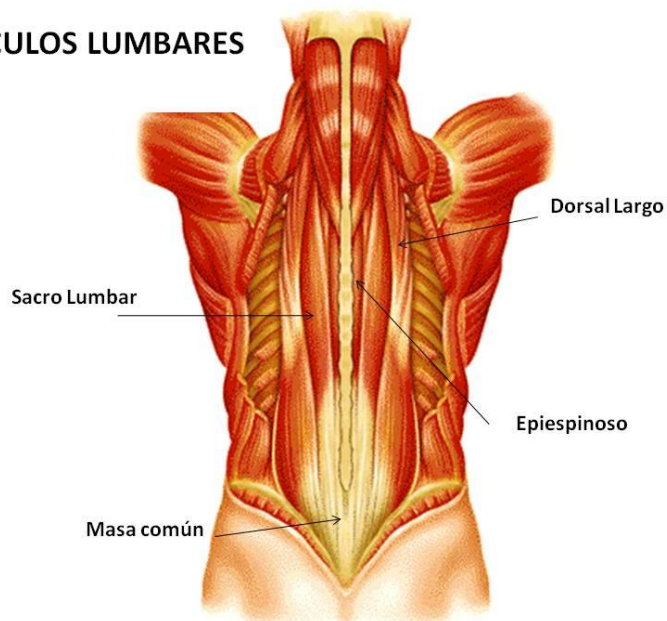
## Los músculos lumbares (masa común)

Todos estos músculos se originan en la masa común, una aponeurosis fibrosa de color blanca que está adherida a la cresta posterior del sacro y el cóccix, a la cresta ilíaca y a las apófisis espinosas de las vértebras lumbares. A este grupo pertenecen:

- Dorsal largo: desde la masa común hasta las vértebras dorsales y las costillas
- Sacrolumbar: desde la masa común, llega a las vértebras dorsales, costillas y sigue hasta tomar inserción en las apófisis transversas de las últimas vértebras cervicales
- Espiespinoso: tiene origen en las apófisis espinosas de la D1 hasta la D10, y se inserta en las espinosas de D11 y D12.

La función principal de estos músculos es mantener el tronco erguido, por lo que se los denomina “anti-gravitatorios”, extienden el tronco desde la flexión y realizan la anteversión de la pelvis acentuando la lordosis normal fisiológica.

## MÚSCULOS LUMBARES



M. Faes - 2011

# AUTOTEST

## Seminario: Músculos abdominales y lumbares

### Preguntas

- 1) ¿Cómo están compuestos los distintos planos de la zona abdominal?
- 2) ¿Qué funciones cumplen los distintos músculos de la región abdominal?
- 3) ¿Cómo interaccionan los músculos oblicuos del abdomen?
- 4) ¿en qué otra funciones participan los abdominales?
- 5) ¿Cómo se componen los músculos de la masa común?
- 6) Describir las funciones de los músculos lumbares.

### Espacio para tus respuestas

