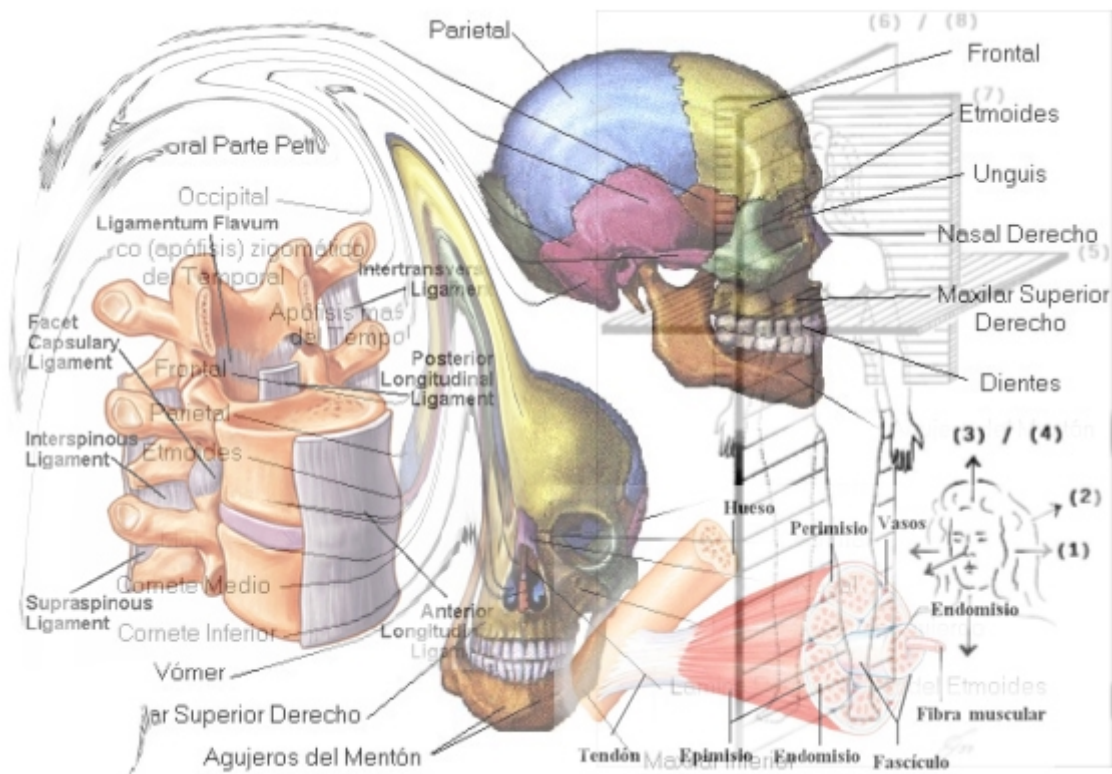


# MÓDULO I: FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO HUMANO



**Profesor: Dr. Juan Alberto Sanchis**

## **CAPÍTULO XXX: MUSCULATURA ANTEROLATERAL DEL ABDOMEN.**

## MUSCULATURA DE LA PARED ANTEROLATERAL DEL ABDOMEN

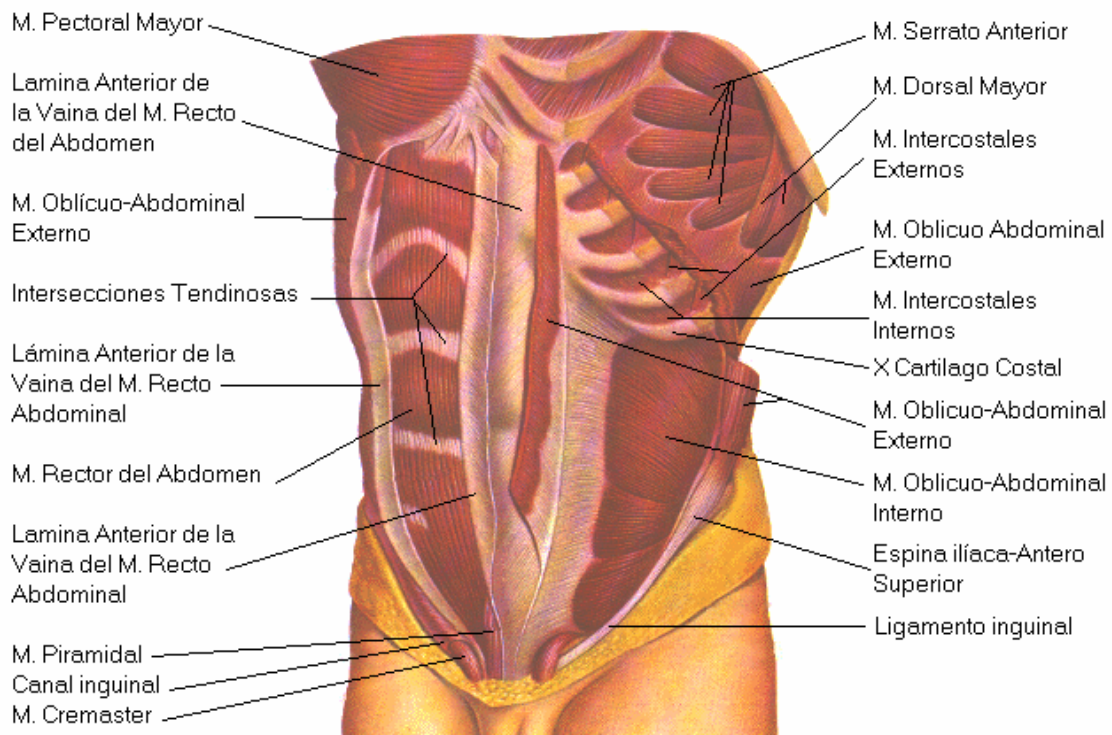
Los músculos que componen la pared anterolateral del abdomen forman una **faja abdominal** actuando en forma de una triple prensa:

- *Prensa antigravitatoria*: Contención de las vísceras del abdomen
- *Prensa moderadora*: Favorece el retorno venoso
- *Prensa evacuatoria*: Ayuda en el parto y en la expulsión de heces y orina

La faja abdominal está compuesta por los siguientes músculos:

- **Músculo recto mayor del abdomen**
- **Músculo transverso del abdomen**
- **Músculo oblicuo menor o interno del abdomen**
- **Músculo oblicuo mayor o externo del abdomen**

Junto con estos músculos que son constantes se presenta otro músculo que es inconstante, **el músculo piramidal del abdomen**.



**Figura 60. Musculatura de la pared anterolateral del abdomen**

<http://perso.wanadoo.es/icsalud/musc1.gif>

*La musculatura de la faja abdominal participa en la espiración, en la flexión del tórax sobre la pelvis y en la flexión de la pelvis sobre el tórax.*

Sin embargo, *los oblicuos*, además de las funciones anteriores, también favorecen la *rotación del tórax* cuando se realiza la contracción de los oblicuos de un lado del abdomen.

Por tanto, a ambos lados de la línea media nos vamos a encontrar con los músculos nombrados anteriormente.

El ***músculo recto mayor del abdomen*** se inserta superiormente en el apéndice xifoides y en la cara externa de los cartílagos costales quinto a séptimo. Desde estas inserciones desciende en sentido vertical hasta alcanzar su inserción fija entre la espina y la sínfisis pubiana.

En este músculo se puede observar transversalmente cuatro intersecciones tendinosas que se denominan de arriba a abajo:

- *Subxifoidea*
- *Supraumbilical*
- *Umbilical*
- *Infraumbilical*

Característicamente se encuentra rodeado por la su cara anterior y posterior por medio de la vaina aponeurótica de los rectos, si bien, esta vaina aponeurótica sólo cubre la cara anterior del recto mayor en el tercio inferior, donde influye en las funciones del músculo, ya que esta ausencia de revestimiento posterior le confiere al tercio inferior una mayor especialización de la prensa evacuatoria. Sin embargo, y no por ello, este músculo deja de realizar las funciones comunes ya descritas al inicio del tema.

El músculo recto mayor del abdomen es inervado por los *seis últimos nervios intercostales* y por el *abdominogenital mayor*.

El ***músculo transverso del abdomen*** que está situado más profundamente posee de arriba abajo un triple origen en:

- *La cara interna de seis últimas costillas*
- *Las cinco apófisis costiformes lumbares*
- *La mitad anterior de la cresta ilíaca y en el tercio externo del ligamento inguinal*

Las fibras originadas en esas localizaciones se dirigen transversal y anteriormente hasta insertarse mediante una *aponeurosis de inserción en la línea alba*. Esta aponeurosis de

inserción integra a la vaina de los rectos nombrada anteriormente mientras que las fibras aponeuróticas que se fijan en el tercio externo del ligamento inguinal se dirigen hacia el pubis formando el *ligamento conjunto*.

Este músculo es inervado por los *cuatro últimos nervios intercostales* y por el *abdominogenital mayor y el menor*.

**El músculo oblicuo menor o interno** del abdomen que es superficial respecto al transversal presenta su origen en:

- *La aponeurosis lumbar*
- *La cresta ilíaca*
- *El tercio externo del ligamento inguinal*

Desde esos orígenes diferentes se dirigen las fibras hacia arriba insertándose en el borde inferior de los cuatro últimos cartílagos costales, y a través de una aponeurosis de inserción alcanza finalmente la línea alba.

Esta aponeurosis de inserción se desdobra antes de alcanzar el borde externo del recto mayor en una hoja anterior y otra posterior que contribuye también a formar la vaina de los rectos.

*Al igual que el músculo transversal también interviene en formar el tendón conjunto puesto que las fibras de ambos músculos cuyo origen se localiza en el ligamento inguinal se fusionan entre sí dirigiéndose hacia el pubis para formar el tendón conjunto que forma parte de la arquitectura del conducto inguinal.*

También presenta similitud con el transversal en cuanto a su inervación puesto que es idéntica.

Respecto a su función cabe destacar que cuando se contrae el oblicuo menor o interno del abdomen de un lado, el tórax rota hacia ese lado. Además, en él predomina también la acción evacuatoria aunque también realiza todas las funciones comunes a la musculatura de la faja abdominal.

En el plano más superficial de la musculatura de la faja abdominal nos encontramos con el **músculo oblicuo mayor o externo del abdomen**.

El oblicuo mayor también se origina en diversas localizaciones como son:

- *La cara externa de las últimas ocho costillas*
- *Tres últimos arcos costales*

Las fibras superiores nacidas en la cara externa de las últimas ocho costillas son casi horizontales y se entremezclan con las del serrato mayor y el dorsal ancho

Las fibras inferiores originadas en los tres últimos arcos costales se dirigen en sentido vertical hasta insertarse en la mitad anterior de la cresta ilíaca.

El resto de fibras que componen a este músculo forman la aponeurosis de inserción del oblicuo externo. Esta aponeurosis se relaciona con el músculo recto al que sobrepasa por delante y con la hoja anterior de la aponeurosis del oblicuo menor con la que se fusiona. Por último, esta aponeurosis una vez fusionada con la del oblicuo menor se entrecruza con la del otro lado a la altura de la línea alba.

La inervación de este músculo corresponde a los *seis últimos intercostales y al abdominogenital mayor y el abdominogenital menor*.

Como característica funcional propia, *al contraerse el oblicuo mayor de un lado provoca la rotación del tórax hacia el lado contrario*.

Finalmente nos encontramos con un músculo inconstante, el *músculo piramidal del abdomen*, que dirigiéndose desde la línea alba (a la altura del ombligo) hacia el pubis se engloba en la vaina de los rectos.

Su función principal es *tensar la línea alba* y está inervado por el *duodécimo nervio intercostal*.

---

***Diploma de Especialización Profesional Universitario en “Dirección de programas de fitness”. 1ª Edición.***

---

***MUSCULATURA DE LA PARED ANTEROLATERAL DEL ABDOMEN:***

***Conocimientos que hay que obtener.***

---

- |     |  |
|-----|--|
| 1.  | Conocimiento de la triple prensa funcional de la faja abdominal.                                 |
| 2.  | Músculos que componen la faja abdominal.   |
| 3.  | Función en conjunto de la musculatura de la faja abdominal.                                      |
| 4.  | Vaina de los rectos y especialización funcional del tercio inferior del recto mayor del abdomen. |
| 5.  | Aponeurosis de inserción: formación de la vaina de los rectos.                                   |
| 6.  | Formación del tendón conjunto.   |
| 7.  | Fusión de la aponeurosis de los oblicuos.  |
| 8.  | Entrecruzamiento de la aponeurosis del oblicuo mayor.  |
| 9.  | Movimientos de rotación específicos del oblicuo menor.   |
| 10. | Movimientos de rotación específicos del oblicuo mayor.   |
| 11. | Músculo piramidal del abdomen: Inconsistencia y función.   |
-