

IMPORTANCIA DE LA MUSCULATURA GLUTEA EN ESCALADA

PARTE 1

La primera vez que una persona se relaciona con la escalada ya sea practicándola u observándola la tendencia a otorgar gran importancia a la fuerza de los brazos y abdomen es casi inmediata. A medida que uno comienza un camino en este deporte, de a poco va deduciendo que gran parte de encadenar una ruta o boulder o incluso solo progresar en una vía, depende mucho de la técnica de pies. El control de los pies en el espacio va a depender directamente de la capacidad de nuestro cuerpo de poder moverlos con libertad y precisión de manera de alcanzar la zona en la que quieren ser apoyados y además poder cargarles peso para poder desarrollar movimientos y progresar en la escalada de manera eficiente. Por otra parte la musculatura posterior de nuestra pelvis es la responsable de mantener el cuerpo cercano a la pared ya sea placa desplome o techo factor importante en la escalada de cualquier tipo [FIG 1].



FIG 1

Por lo recién mencionado es que este artículo está orientado a la musculatura que se encarga de unir los miembros inferiores al tronco y que son el motor para poder realizar las tareas descritas anteriormente, esta es la musculatura glútea.

La región glútea está conformada por 3 planos musculares [FIG2]; superficial, medio y profundo. Cada uno de estos planos cuenta con uno o más músculos. Estos músculos se encargaran de flexionar, extender, abducir [FIG 3], aducir [FIG 3] y rotar la cadera.

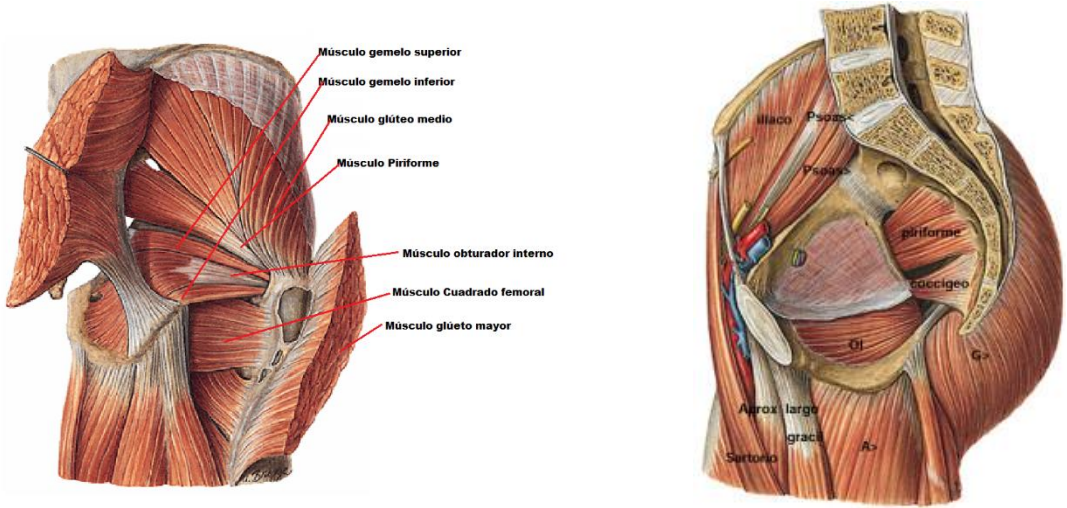


FIG 2

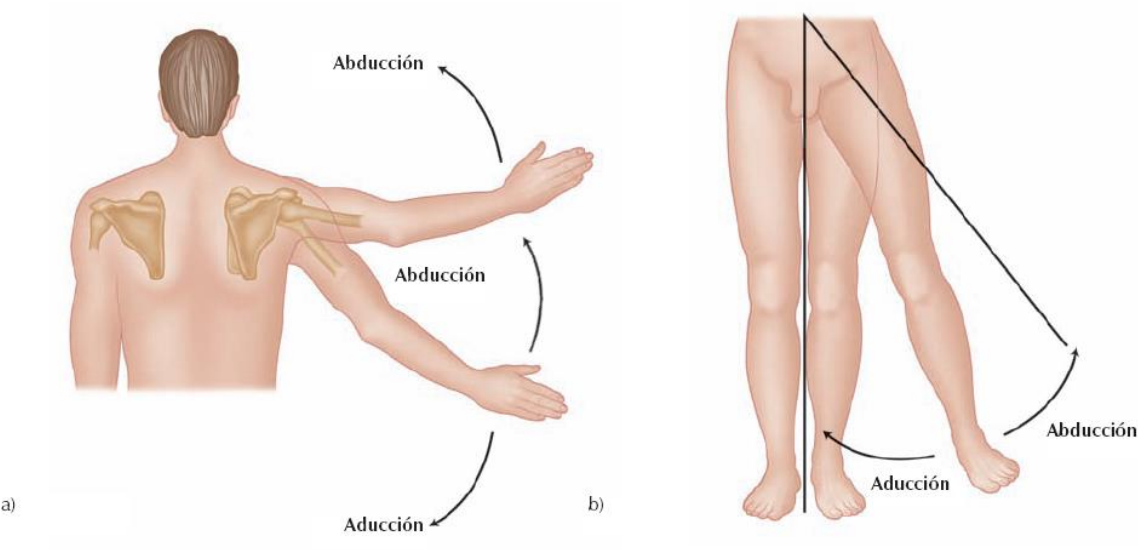


FIG 3

El glúteo medio [FIG 4] es el músculo encargado abducir la cadera y de mantener la pelvis en el plano horizontal durante la marcha por lo que es fundamental para la estabilidad del cuerpo tanto en posiciones estáticas como en posiciones dinámicas

El glúteo mayor [FIG 4] por su parte, es el músculo más voluminoso y potente de todo el cuerpo que además mantiene una íntima relación con la fascia toracolumbar (tejido que da soporte a musculatura del CORE y que une miembros superiores con miembros inferiores dando origen a las cadenas cruzadas posteriores). Es un potente extensor de cadera y además es un rotador externo. Según la posición de la cadera puede aducir y abducir. Este músculo es el principal motor de la locomoción bípeda (dos pies).

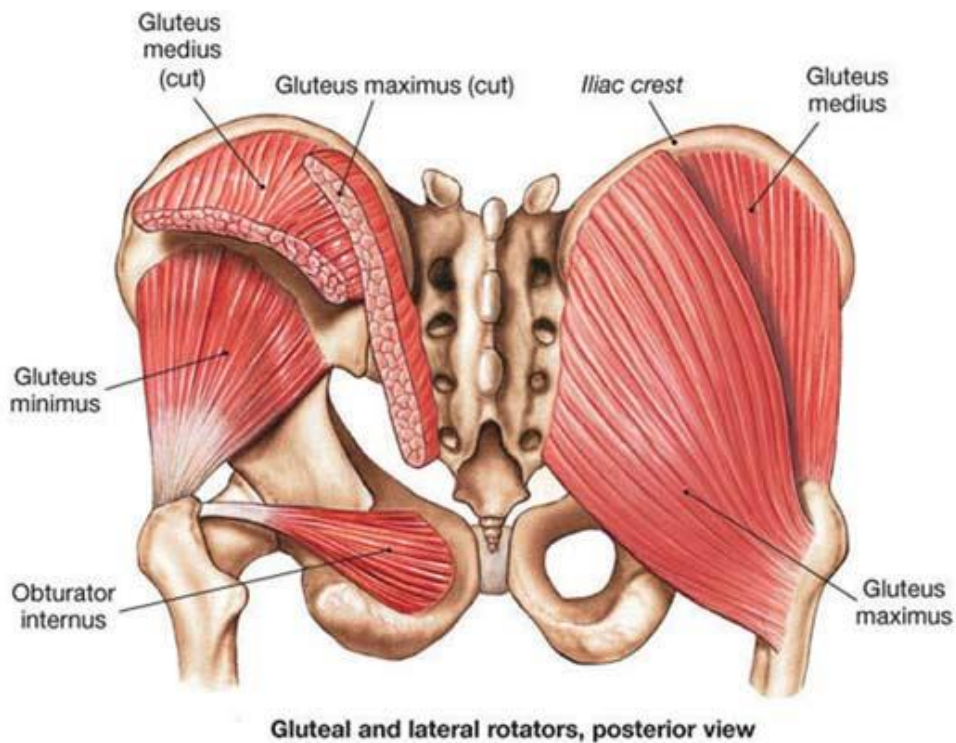


FIG 4

La importancia de esta musculatura en nuestra evolución es simple de asimilar con solo decir que es la razón por la cual podemos caminar en dos piernas dejando nuestros brazos libres para poder realizar otro tipo de tareas.

Con el desarrollo de la vida del ser humano, los primeros homínidos pasaron una vida muy activa llena de migraciones, cacería y recolección, el ser humano actual

que ha adoptado una vida sedentaria en donde gran parte de su tiempo permanece sentado.

¿Qué tan dañino puede ser para la sanidad corporal el permanecer sentado? Cuando se habla de cortos plazos no podría decirse que es malo. Pero esa no es la realidad, de la cama a la silla de la silla al auto del auto a la silla de la oficina, prolongados tiempos de trabajo sentado (general de los trabajos) para luego repetir la rutina en reversa, de la silla al auto del auto a la silla de la silla a la cama. Y si el edificio tiene ascensor, las escaleras pasan a la historia. Esta rutina tipo del ser humano significa tiempos **PROLONGADOS** en una posición que mantiene la musculatura glútea inactiva y dando paso a un fenómeno conocido como **amnesia glútea**.

Este término refiere a la inhibición y retraso en la activación de la musculatura glútea, lo que con el tiempo lleva a debilitar este musculo. La inhibición glútea afecta de forma negativa el desempeño y fuerza del miembro inferior siendo raíz de una gran cantidad de lesiones y dolor crónico.

Lesiones asociadas a la **amnesia glútea**

- Disfunción patelo femoral (DPF)
- Síndrome de la banda ilitobial (BIT)
- Hernia del núcleo pulposo (HNP)
- Síndrome del piriforme
- Desgarro de isquiotibiales
- Mal alineamiento extremidades inferiores
- Ruptura ligamento cruzado anterior (LCA)
- Inestabilidad crónico de tobillo

Re activar los glúteos podría afectar positivamente todos los componentes del levantamiento de peso, mejorar la estabilidad del CORE, prevenir lesiones de los miembros inferiores, mejorar el desempeño deportivo.

Finalmente, en cuanto a los efectos positivos sobre la escalada, aparte de mejorar la estabilidad del CORE [revisar artículo de CORE en: <http://chileclimbers.cl/2015/08/04/la-importancia-del-core-en-la-escalada/>], mejora el control de los miembros inferiores, control de la pelvis en cualquier inclinación que tenga el muro y transferencia de fuerza desde los pies hacia arriba.

Por lo tanto es importante tener conciencia de que para escalar bien no solo hay que ser fuerte de dedos, brazos y tronco. No se pueden olvidar los trabajos enfocados al miembro inferior ya que son fundamentales para el rendimiento y la salud corporal.

Autor: KLGO. Guillermo Toro
Kinesiología KinUp