

## ERECTOR DE COLUMNA

### CARACTERÍSTICAS GENERALES

Existe un gran número de músculos, ligamentos y fascias dispuestos sobre diferentes estratos del dorso del tronco para contribuir en la importantísima tarea de erguir la columna vertebral y movilizarla en todas direcciones. El más representativo es el **erector de la columna**:

**Nombre:** Erector de la columna (*erector spinae*) o extensor de la columna. Y, antiguamente **sacroespinal**.

**Localización:** Cara posterior del tronco, a cada lado de la columna vertebral, desde la pelvis hasta el cráneo. Se subdivide en tres músculos:

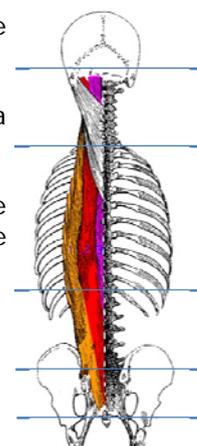
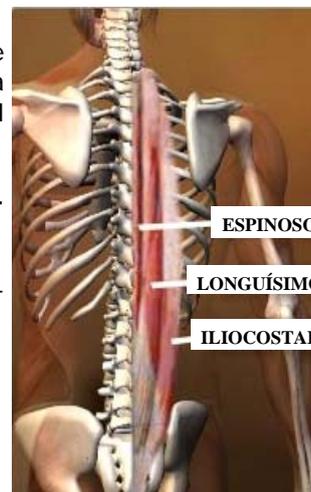
- **Espinoso:** el más cercano a la columna (medial)
- **Longuísimo:** situado entre los otros dos (intermedio)
- **Ilio-costal:** el más exterior (lateral)

**Forma:** El conjunto forma una larga y gruesa masa muscular a cada lado del raquis. Básicamente, sus fibras transcurren verticalmente.

**Nivel de profundidad:** Intermedio. En estratos más profundos se encuentran los intertransversos, interespinosos, multifidos y rotadores. Y, en estratos más superficiales, el trapecio, dorsal ancho, romboides, serratos posteriores, angular del omóplato y cuadrado lumbar.

**División:** El conjunto se divide en diferentes porciones según la zona sobre la que actúa:

- **Región cervical - craneal:** El espinoso y el longuísimo se abren para cubrir la base del cráneo.
- **Región torácica:** Destaca su división en tres columnas: espinoso, longuísimo e iliocostal, las cuales disminuyen gradualmente de tamaño en la medida en que ganan altura.
- **Región lumbar:** Forma una masa carnosa espesa.
- **Región sacra:** estrecha y puntiaguda, de estructura principalmente tendinosa.



### INSERCIONES

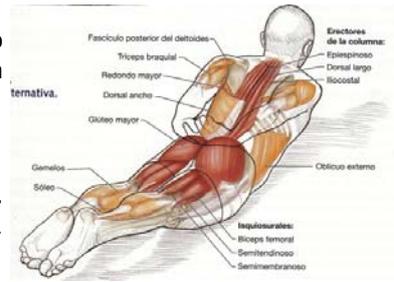
El **conjunto muscular** cubre un amplio campo de zonas de inserción. De forma generalizada, podemos contemplar tres zonas de inserción:

- **Parte inferior:** Se origina en Aponeurosis del músculo erector de la columna, que se inserta en el tercio superior de la cresta ilíaca, cara posterior del sacro, apófisis espinosas lumbares y ligamentos sacroilíacos.
- **Parte media:** El **espinoso** se inserta sobre las apófisis espinosas, el **longuísimo** sobre las apófisis transversas, y el **iliocostal** sobre las costillas.
- **Parte superior:** El **espinoso** se inserta sobre las apófisis espinosas y base del occipital, mientras que el **longuísimo** lo hace sobre las apófisis transversas y apófisis mastoides del temporal.

## ACCIÓN

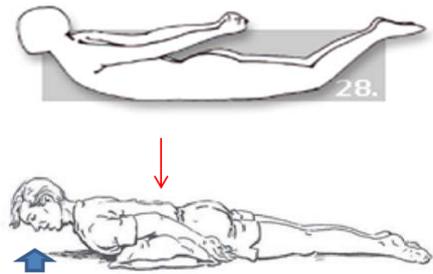
Músculo **extensor** del tronco y cuello. Tal como indica su nombre, tiene una importante función como **erector** del tronco para la postura erguida.

Si solo actúa de un solo lado: Colabora en la **Inclinación** y **rotación** de tronco y cuello hacia el mismo lado.



## LOCALIZACIÓN / PALPACIÓN

- A cada lado de la columna vertebral, podemos palpar las dos columnas musculares que conforman los erectores de la columna.
- La mejor forma de palpar el músculo en acción es desde la gravedad tumbada boca abajo, realizando el esfuerzo de elevar cabeza o pelvis.
- Podemos reconocer la unidad funcional del músculo con el simple gesto de elevar la cabeza, sintiendo cómo se llega a tensar hasta la zona lumbar



## NECESIDADES COMUNES

Mantener el tronco erecto en las comunes posturas de pie y sentadas requiere la acción del erector de columna. Por ello, a lo largo del día estos músculos suelen agotarse, y, con el tiempo, suelen aparecer acortamiento y contracturas.

Por lo tanto, en nuestra práctica deberíamos tener en cuenta las posturas compensadoras que los flexibilizan y relajan.

De todos modos, nuestros hábitos sedentarios no suelen ejercitar el erector de columna con plenitud, por lo que descubrimos unos músculos acortados y débiles a la vez, por lo que es también importante fortalecer estos músculos con posturas más exigentes.



## EN LA PRÁCTICA DE YOGA

### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

- Tal como anuncia su nombre, el **erector de columna** trabaja para mantener el tronco "erecto" sobre la mayoría de sus gravedades:



Tadāsana



Dandāsana



Adho viksāsana



Utkatāsana

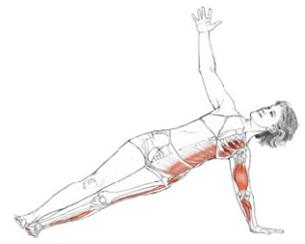


Virabhadrasana III

- También actúa **de un solo lado** para inclinar lateralmente y rotar el tronco:



**Trikonâsana**



**Vasisthâsana**

- Los âsanas más exigentes para el erector de columna son en los que se eleva la pelvis desde la gravedad sentada o tumbada boca arriba:



**Setu bandhasana**



**Catuspada pitham**



**Purvotanâsana**



**Urdhva dhanurâsana**

- Y, sobretodo, en los que se eleva un extremo y/o el otro desde la gravedad tumbada boca abajo:

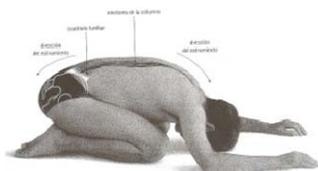


**Salabhâsana**



## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- Âsanas que **flexionan** el tronco:



**Balâsana**



**Pascimottanâsana**



**Uttanâsana**



**Kurmakâsana**



**Malâsana**



**Apanâsana**



**Karnapidâsana**