

Músculos ADUCTORES

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Se trata de un grupo de cinco músculos situados en la cara interna del muslo. Su principal función, tal como indica el nombre, es la **aducción** de cadera: movimiento por el cual el muslo va de afuera hacia adentro. Esta acción es la que permite cruzar una pierna sobre la otra.

Se originan de manera escalonada a lo largo del pubis y se insertan del mismo modo a lo largo de la línea áspera del fémur.

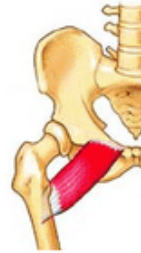
Están organizados en tres planos: En el plano más superficial está el **pectíneo**, el **aductor mediano** (o largo) y el **recto interno** (o grácil). Este último es un músculo biarticular, puesto que llega a insertarse sobre la cabeza de la tibia, actuando también sobre la articulación de la rodilla. En un plano medio está el **aductor menor** (o corto), y en un plano más profundo se encuentra el **aductor mayor**, el más importante en su función.

Los aductores también tienen un papel importante en la estabilización lateral de la pelvis para la postura erguida, principalmente en sinergia antagonista con el glúteo mediano al sostener el peso sobre una sola pierna.



1. PECTÍNEO

- **Características generales:** Músculo plano y corto, en forma de cinta rectangular. Es el músculo más cercano a la articulación de la cadera.
- **Inserción proximal:** Pubis (Borde superior de la rama superior).
- **Recorrido:** Transcurre hacia abajo, afuera y hacia atrás.
- **Inserción distal:** Fémur (Sobre la línea áspera, por debajo del trocánter menor).
- **Acción:**
 - ◇ Con la pelvis fija: Produce **aducción del fémur**. También es un potente flexor del muslo, y colabora en su rotación externa.
 - ◇ Con el fémur fijo: Produce inclinación lateral interna del iliaco con anteversión y rotación externa.



2. ADUCTOR MENOR (también llamado *aductor corto*)

- **Características generales:** Músculo de forma triangular.
- **Inserción proximal:** Pubis (Extremo proximal de la rama superior).
- **Recorrido:** Discurre hacia abajo y afuera, y ligeramente hacia atrás.
- **Inserción distal:** Fémur (Sobre la línea áspera, en el 1/3 superior).
- **Acción:**
 - ◇ Con la pelvis fija: Produce **aducción del fémur**, así como flexión y rotación externa.
 - ◇ Con el fémur fijo: Provoca inclinación lateral interna del iliaco, con anteversión y rotación externa.



3. ADUCTOR MEDIANO (también llamado *aductor largo*)

- **Características generales:** Forma triangular, menos ancho que su hermano menor, pero más largo. Está por delante del aductor menor, cubriéndolo casi en su totalidad.
- **Inserción proximal:** Pubis (En el extremo proximal de la rama inferior).
- **Recorrido:** Discurre hacia abajo y afuera, y ligeramente hacia atrás.
- **Inserción distal:** Fémur (Sobre la línea áspera, a igual distancia entre los extremos del fémur).
- **Acción:**
 - ◇ Con la pelvis fija: Produce **aducción del fémur**, así como flexión y rotación externa.
 - ◇ Con el fémur fijo: Provoca inclinación lateral interna del iliaco, con anteversión y rotación externa.





Musculos Aductores De Cadera Pdf Download >>>

1cc1596b1f

[audio engineering 101 pdf free download](#)
[frozen tides epub download for pc](#)
[creativity in schools tensions and dilemmas pdf download](#)
[lg l5213 bp pdf download](#)
[alimentos em pratos limpos pdf download](#)
[liquid tight flexible conduit pdf download](#)
[pdf compiler free download cnet](#)
[ef 4.x dbcontext generator for c# download book](#)
[land laws in maharashtra pdf download](#)
[the lost fleet courageous pdf download](#)