

Músculos de la articulación de la rodilla.

El músculo rector anterior del muslo se origina en la pelvis, flexiona la articulación de la cadera, se inserta en la rótula, y puede extender la rodilla a través del poderoso tendón que se extiende desde la rótula a la tibia. En la insertación de la rodilla se insertan tres músculos más. También son extensores de la misma y se conocen como músculos vastos (extensos).

Los orígenes de estos músculos son los siguientes:

- a) Músculo recto anterior se origina en la espina iliaca anteroinferior
- b) Músculo vasto externo se origina en la línea aspera del fémur
- c) Músculo crural en la parte anterior de la diáfisis femoral
- d) Músculo vasto interno línea áspera del fémur

Inserción:

Algunas de las fibras del vasto interno se insertan en la rótula. Los restantes músculos se unen a ella a través de un tendón. A su vez, la rótula está unida al tubérculo tibial mediante el ligamento rotuliano

Función:

Extienden la rodilla cuando trabajan concéntricamente. Obstaculizan la flexión de la misma cuando actúan excéntricamente.

El nombre común para los dos vastos, el crural y el recto anterior, es el de músculo cuádriceps (cuatro cabezas) crural. Su acción consiste en extender la rodilla, y estabilizar y guiar la rótula para que se deslice adecuadamente por la depresión formada entre ambos cóndilos femorales.

Un comentario para los que no están muy fuertes. Si se realiza una flexión extrema de la rodilla, se requiere una fuerza muscular de 4-5 veces superior a la de la gravedad (peso corporal).

Flexores de la rodilla

Cuando se valoran los diversos ejercicios diseñados para los extensores de la rodilla, deben de tenerse en cuenta sus antagonistas, es decir los tres músculos situados en la parte posterior del muslo. Tienen su origen en la parte más distal del hueso coxal (isquion) y se dirigen hacia la rodilla.

Todos ellos empiezan en la tuberosidad isquiática. El bíceps crural se inserta en la cabeza del peroné. Puede rotar la pierna de forma que el pie mire hacia fuera. Los músculos semitendinoso y semimembranoso se insertan en la tuberosidad interna de la tibia, por lo que pueden rotar las piernas hacia adentro.

Los tendones de este grupo muscular los podéis palpar con facilidad en la parte posterior del muslo. La distancia entre el origen y la inserción de estos extensores de la cadera y flexores de la rodilla, varía dependiendo del ángulo de dichas articulaciones.

El acortamiento de los músculos de la parte posterior del muslo da lugar a una cadera inmóvil. Cuando una persona es incapaz de inclinar la pelvis hacia delante, intenta compensarlo flexionando hacia delante la columna lumbar. Con frecuencia se producen problemas dorsales derivados de unos flexores de la rodilla demasiado cortos.