

Cuatro músculos potentes que intervienen en la técnica de elevación y sostén del brazo de arco

Lic. Jorge A. Sabra (Kinesiólogo Fisiatra)

- 1) Deltoides: anterior medio y posterior
- 2) Trapezio: superior medio e inferior
- 3) Dorsal Ancho: superior e inferior
- 4) ECOM: superior a cráneo e inferior a esternón y clavícula

Deltoides:

Es el músculo más superficial y voluminoso del hombro, visible y palpable y responsable de la elevación lateral y sostén del brazo de arco.

Es asistido por el supraespinoso en la elevación de 90°.

Trapezio:

Músculo triangular que va desde la base de cráneo (apófisis mastoides) en dirección hacia el hombro (hacia afuera y hacia abajo) cubriendo la parte baja de las escápulas comprimiéndolas al cuerpo e insertándose en el húmero.

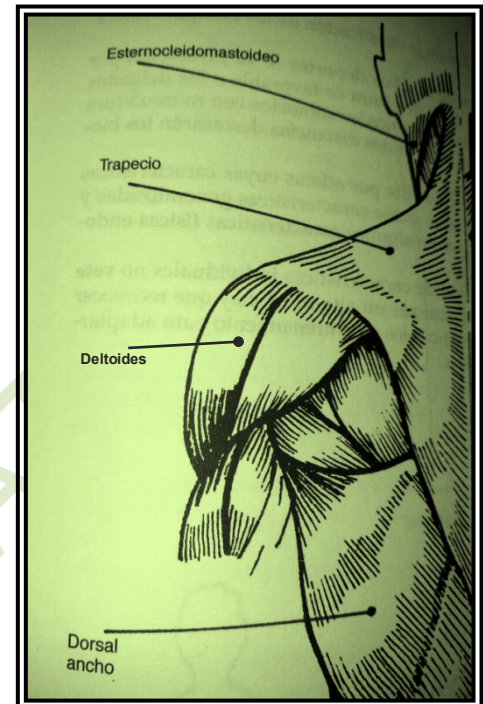
Dorsal Ancho:

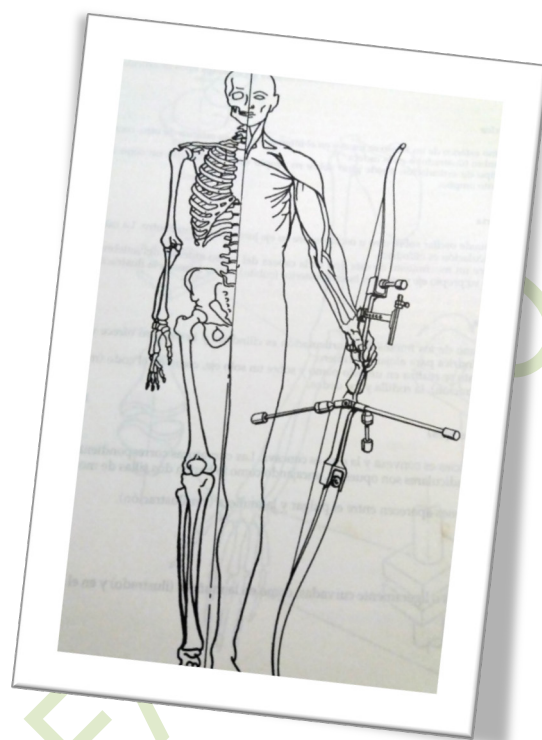
Conecta la columna vertebral con la pelvis, su segmento superior fija las escápulas contra el tórax terminando en el húmero.

Sus acciones son acercar el brazo al cuerpo desde la elevación llevando el mismo hacia atrás a la extensión y rotación interna.

ECOM:

El esternocleidoccipitomastoideo es el músculo responsable de la rotación de la cabeza, se ubica entre la apófisis mastoides de la base de cráneo a la cabeza de esternón y tercio-medio de clavícula.





Es frecuente ver contracturas de los músculos mencionados debido a mala postura, a la sobrecarga por exceso de peso y/o permanencia del gesto deportivo durante la ejecución debido a que el brazo de palanca es largo y el peso del arco incide directamente en los músculos del hombro y sobre todo en los más potentes, siendo que son responsables del sostén y de la fijación de la posición del brazo de arco durante la elevación del mismo.

También se pueden ver distensiones y/o desgarros fibrilares de los mismos por acortamiento o por fatiga muscular si no se hayan bien fortalecidos, con el consecuente proceso inflamatorio, causando dolor e impotencia funcional en la ejecución de la técnica de tiro ya sea en situación de entrenamiento y/o de competencia.

Debido a ello es fundamental realizar un plan de fortalecimiento controlado acompañado de ejercicios de elongación previos y posteriores a la ejecución, como así también utilizar agentes como la crio-terapia (frio) por tiempo de 15 minutos durante el entrenamiento y/o la competencia, para evitar posibles lesiones por mala técnica o por sobrecarga dinámica durante el gesto deportivo.