



Músculos que cambian de función según posición de la cadera: raros, raros, raros.

Los aductores a la hora de correr

Por Marc Roig, 22-09-2014

Los **músculos aductores** son un grupo de cinco músculos situados en la **parte interna del muslo**: el **pectíneo**, el **aductor menor**, el **aductor mediano**, el **aductor mayor** y el **recto interno** (también llamado **grácil**).

Su función más conocida es la de “aducir” el miembro inferior, es decir, acercarlo a la línea media (lo contrario de separarlo hacia el lado). Pero esta función, a secas, es casi inexistente en las actividades del día a día. Entonces, **¿para qué sirven los aductores?** **Sirven para ayudarnos a mantener el equilibrio pero también para correr.** Y mucho.

Los aductores tienen una disposición espacial un poco particular. Empiezan en la zona púbica (en la rama púbica del hueso de la pelvis) y acaban en distintos lugares del fémur o incluso en la tibia. Esto define su función principal de aductores pero también las funciones de **flexión o extensión** de cadera dependiendo de la posición de la cadera. Me explico:

Los aductores siempre quieren que nuestras piernas estén paralelas y alineadas con nuestro tronco. Esto es muy fácil de entender cuando se separan hacia los lados pero

algo más difícil cuando una se va hacia delante y la otra hacia atrás, cuando caminamos o cuando corremos.

Llevar el muslo hacia adelante se llama “flexión de cadera” y llevarlo hacia atrás, “extensión de cadera”. Cuando caminamos o cuando corremos, estos movimientos se dan de manera simultánea y alterna. La flexión de cadera se realiza principalmente por el músculo psoas (aunque también colabora el cuádriceps), mientras que la extensión la realiza el glúteo mayor (con la colaboración de los isquiotibiales). Pero aquí viene la parte divertida: **los aductores también ayuda y a los dos movimientos a la vez.**
¿Cómo?

De la misma manera que no necesitamos la misma fuerza para levantar un vaso de agua que una botella de 8 litros, tampoco necesitamos la misma fuerza cuando corremos a cinco el mil que cuando esprintamos. Esta es la razón por la que los aductores casi nunca colaboran en la flexión y extensión de la cadera, pero lo harán si queremos correr rápido. Y lo notaremos.

Son músculos colaboradores que ponen su granito de arena cuando hace falta. Cuando tenemos la cadera flexionada, la dirección de las fibras de los aductores es tal que pueden ayudar a la extensión (llevar el muslo hacia atrás). Y lo mismo ocurre cuando la cadera está en extensión; los aductores tienen la capacidad de ayudar a la flexión.

Esta característica los convierte en unos **músculos muy valiosos para los corredores, pero también conlleva un riesgo.** Su acción que no cesa y su cambio de rol “ahora extendiendo-ahora flexionando” además de ir siempre a la contra el lado derecho con el lado izquierdo, **producen mucha tensión en la sínfisis del pubis**, la zona donde se juntan las dos ramas púbicas del hueso de la pelvis.

Quizá estos nombre te suenen raro pero si te hablo de “**osteopatía de pubis**” ya me entiendes mejor, ¿no? Ahora ya sabes que **los aductores son necesarios para correr pero también se pueden convertir en nuestros enemigos si no controlamos su entrenamiento.**

Como todo en esta vida, la **progresión tiene que ser gradual.** Recuerda que los aductores **trabajan más cuanto más fuerza necesitemos (corriendo rápido o corriendo por la montaña).** No hagas grandes cambios en tus entrenamientos y adáptalos en función de tu tolerancia. Y al acabar, **no te pases con los estiramientos.** Los aductores no son unos músculos que se acorten con facilidad, así que estirarlos después del ejercicio sólo nos puede llevar a retrasar la recuperación.