

EL PSEOES: QUI ÉS I QUINA ÉS LA SEVA FUNCIO?

23 gener, 2019



Potser mai hagi sentit parlar del psoes. Igual si fas acostumat a fer exercici igual ho saps. És bastant comú lesions del psoes en els futbolistes i altres esports.

És un múscul molt important, però que no rep l'atenció que potser mereix.

Ubicació del psoes:

És el múscul més profund del core. Va des de la dotzena vèrtebra toràcica cap avall fins la cinquena lumbar, per la part anterior de la columna, travessant la pelvis i arribant al fèmur. Per tant, aquest múscul connecta la part superior i inferior del cos, és a dir, funciona com un pont entre les dues extremitats.

Per tant, aquest múscul connecta la part superior i inferior del cos, és a dir, funciona com a pont entre les dues.

El psoes comparteix el tendó d'inserció amb l'ilíac i per això a vegades es parla de la unió de tots dos com si fossin un únic múscul: el psoes ilíac. Però s'ha de tenir en compte que el múscul ilíac no actua sobre la columna lumbar.

Funcions:

Entendre la seva ubicació i com serveix d'enllaç entre el tors i les extremitats inferiors ens dona una pista de quines seran les seves funcions:

- Si necessites agafar alguna cosa del terra, és el psoes el que s'encarrega de que et dobles cap endavant.

- Et permet apropar les cames i el maluc al pit per córrer, pujar escales o caminar.
- A més, estabilitza el tronc i la columna, tant en moviment com quan estàs assegut.
- També té importants funcions en el manteniment dels òrgans pèlvics, ja que actua com una bomba hidràulica ajudant a la circulació de la sang i la limfa.
- Intervé en respiració. Està connectat al diafragma i a altres músculs del maluc mitjançant les fàscies.
- El algunes filosofies orientals se'l coneix com el múscul de l'anima ja que està involucrat en les reaccions físiques i aspectes emocionals. Quan estàs estressat, el psoes es contrau, regulat pel cortisol i adrenalina, que són les hormones de l'estrès.

En períodes continus d'estrès està sempre contret, la qual cosa produeix problemes. Això també passa quan estàs moltes hores assegut, quan dorms en posició fetal, si realitzes carreres perllongades i, fins i tot, si et passes fent esquats. En aquests casos, es comprimeix la part anterior del maluc i el psoes s'escurça.

És important conèixer el teu cos i saber si el teu psoes està tens i s'ha escorçat, o si, pel contrari, s'ha estirat massa i s'ha debilitat, en aquest cas no necessita estirar-se més si no enfortir-se.

Psoes desequilibrat:

Per saber si tens el psoes desequilibrat: si el teu poses està escorçat, potser notis dolor en la part baixa de l'esquena o en els malucs. Això passa sobre tot quan aixeques les cames. Està causat per la compressió que realitza el múscul sobre els discos intervertebrals de la regió lumbar. La millor forma d'evitar que això passi és mantenir el psoes estirat per alleujar la tensió.

També és possible tenir problemes en el cas contrari. Hi ha

persones que tenen aquest múscul massa estirat i per tant debilitat. En aquest cas, si segueixes estirant-lo, empitjorars el problema.

- Diferències en la longitud de les cames.

Això ens pot indicar un desequilibri en aquest important múscul.

- Problemes de postura.
- Dolor de genolls o en la zona lumbar.
- Problemes de postura.
- Respiració toràcica.
- Dificultats pel moviment intestinal.
- Dolors menstruals.
- Cansament.

Consells per un psoes més saludable:

- Evita estar assegut durant períodes llargs de temps.
- Utilitza un suport lumbar en el seient del cotxe.
- Evitar les rutines d'esport extrem.
- Fer exercicis de flexibilitat i resistència.
- Prestar atenció a la teva pelvis.
- Alleuja l'estrès.