

9º Congreso Argentino y 4 Latinoamericano de Educación Física y Ciencias  
Departamento de Educación Física  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación  
Universidad Nacional de La Plata

## **Revalorización anatómico-funcional del Raquis en los movimientos deportivos.**

Dalto, Carlos<sup>1</sup>

### **Resumen**

El propósito de ésta ponencia es revalorizar aquellos aspectos anatómicos y biomecánicos imprescindibles para el correcto funcionamiento del tronco y raquis en los movimientos deportivos en general. Es imprescindible una revisión y una revalorización de la anatomía funcional desde el movimiento para su interpretación en relación a los soportes estáticos y dinámicos del raquis y también una síntesis de los movimientos del tronco y sus sinergias.

Ante las diferentes fuerzas de compresión que resiste el raquis y el constante ajuste cifótico y lordótico de sus curvas para restablecer el equilibrio constante, el raquis podrá llevar su dinámica de movimiento, gracias al ordenamiento de sus curvas y en el caso especial de la lordosis lumbar que va a depender estrictamente de los movimientos de anteversión y retroversión pélvicos.

La colaboración de la columna vertebral es importante en la mayoría de los movimientos aunque muchas veces pase inadvertido y es importante entender el ajuste que realiza el raquis en los diferentes movimientos que nos va a permitir afirmar su estrecha relación con la locomoción y los diferentes gestos técnicos deportivos, que despliegan concretamente fuerzas de tensión rotatoria, de inclinación lateral y de flexo-extensión en la columna.

A partir de aquí, es de vital importancia destacar el papel que desarrollan los músculos de sostén tanto en la estabilización de las estructuras que forman parte de la columna, como también en la prevención de lesiones a las que está expuesto el sistema locomotor cuando se lo pone en funcionamiento durante la ejecución de movimientos que implican la coordinación y la apertura de las

---

<sup>1</sup> Universidad Nacional de La Plata

extremidades de manera explosiva como se produce en los deportes (en el atletismo, o en deportes de conjunto).

La funcionalidad del raquis se constituye a través de pilares y segmentos con funciones de soporte estática y dinámica y segmentos óseos pasivos y motores que posibilita la relación entre los segmentos donde aparecen elementos anatómicos imprescindibles para entender los movimientos que se producen.

Se intenta describir, no solo la importancia funcional del raquis en los diferentes movimientos, sino también determinar la importancia de las estructuras que lo protegen ante las exigencias deportivas.

**Palabras clave:** Anatomía – biomecánica – raquis – funcionalidad – estabilización – movimientos deportivos – músculos posturales - unidad