



Síndrome de trasero muerto: ¿Existe o es una broma?

Epidemiología y Fisiopatología del cuadro:

Epidemiológicamente es mucho más frecuente de lo que cabría esperar, pudiendo presentarse en distintos niveles de afectación e intensidad.

La amnesia glútea es un término que hace referencia a la poca activación o atrofia de los glúteos, siendo producido normalmente a causa del sedentarismo y malos hábitos de vida relacionados con la actividad física.

También conocido como “*amnesi gútea*”, tiene su origen causal en el hecho de permanecer muchas horas sentado y afecta a todos aquellos profesionales o trabajadores que, para desarrollar su actividad laboral, han de pasar muchas horas al día sentado.

Afecta al glúteo menor y cuando éste no funciona adecuadamente, puede provocar (y de hecho provoca) dolor que afecta a la región baja de la espalda, la región lumbar (hiperlordosis lumbar, también conocida como “curva lumbar pronunciada”) y la cadera, pudiendo llegar a afectar a las articulaciones de la extremidad inferior (incluida rodilla y tobillo), por descompensación biomecánica y por no producir un adecuado equilibrio en la cadera.

Desde el punto de vista biomecánico, el glúteo es el músculo más grande y potente del cuerpo humano, participando en una gran parte de los movimientos atlético-deportivos, así como en un sinfín de funcionalidades del día a día, tales como el equilibrio corporal (mantenernos erguidos), andar, correr, saltar...

Identificación y sospecha:

Si sospechamos que podemos padecerla o queremos saber si la podemos tener, se puede hacer una valoración inicial o de sospecha, a través de la maniobra conocida como de “Trendelemburg”.

Esta prueba o test, consiste en medir la capacidad de estabilización de la cadera por acción del glúteo medio. Si





nos observan desde atrás o si podemos grabarnos, cuando levantemos un pie dejando flexionada la rodilla, al llevar el pie hacia atrás, la cadera deberá de desplazarse de forma compensada, si el glúteo medio está operativo.

Si la pelvis se desplaza inferiormente, del lado del cuerpo en el que se levantó la pierna, indica que el glúteo medio del lado opuesto está debilitado, ya que no está cumpliendo su función de alinear la pelvis en esa postura y compensar su movimiento.

Prevención y posibles tratamientos:

La forma de prevenir y, en su caso mejorar, la funcionalidad del glúteo medio pasa por evitar el sedentarismo o, si ello no es posible, compensar su negativa influencia sobre este grupo muscular.

Un truco útil puede ser usar el temporizador del reloj o del teléfono, poniéndolo, aproximadamente en 90 minutos, de tal manera que, cuando pase este tiempo, recordemos que tenemos que levantarnos y hacer algo de ejercicio específico para este grupo muscular.

Las acciones a realizar NO son complejas, solo tenemos que recordar que hemos de hacerlas y comprenden, entre otras posibles:

- Subir escaleras.
- Caminar por cuestas o calles con pendientes (ascendente mejor o descendente).
- Hacer más actividades diarias caminando.
- Desarrollar algunas actividades de nuestro trabajo en posición de en pie.
- Realización de ejercicios en rutinas rápidas, a desarrollar de tres a cuatro veces en semana, comprendiendo ejercicios específicos para estos grupos musculares, algunos de los cuales pueden ser:
 - Zancadas y zancadas con salto
 - Elevación lateral pierna
 - Aperturas laterales de cadera
 - Pasos laterales con banda
- Posteriormente y una vez activado ese grupo muscular, podremos potenciarlo con ejercicios específicos para ello, algunos de los cuales pueden ser:



Salud Integral: Medicina y Psicología

Col. N°: 2828-32645

Dr. A. Moreno y Villena

Doctor en Medicina y Cirugía

Especialista en Medicina del Trabajo

Especialista en Psicosociología y Ergonomía

Medicina de Familia - Generalista

Fisiólogo del Ejercicio Físico y del Deporte

CONSEJOS de SALUD

Experto en Prevención del Envejecimiento y Factores de Riesgos asociados a la edad (mayores de 40 años)

- Calentamientos de miembros inferiores y de glúteos, de forma previa a ningún otro ejercicio. Posteriormente:
 - Sentadillas profundas
 - Extensiones de cadera
 - Elevaciones posteriores de miembros inferiores
 - Separaciones
 - Carrera en sprint (provoca una alta demanda a los glúteos)
 - Otros a adecuar en cada caso de forma personalizada.

Recuerda: “Mantén también activos tus glúteos... NO es una broma”

Dr. Antonio Moreno Villena

MV Salud



www.mvsalud.net

c/ Era Grande, 4 - 1º A
28723 - Pedrezuela
Madrid
Tlf.: 619 493 300

Centro de Especialidades Médicas y Odontología
c/ Bravo Murillo, 153 - 1º D
28020 - Madrid
Tlf.: 629 860 074

Previa Petición de Cita: Consulta Domiciliaria Consulta en Clínica y Domiciliaria