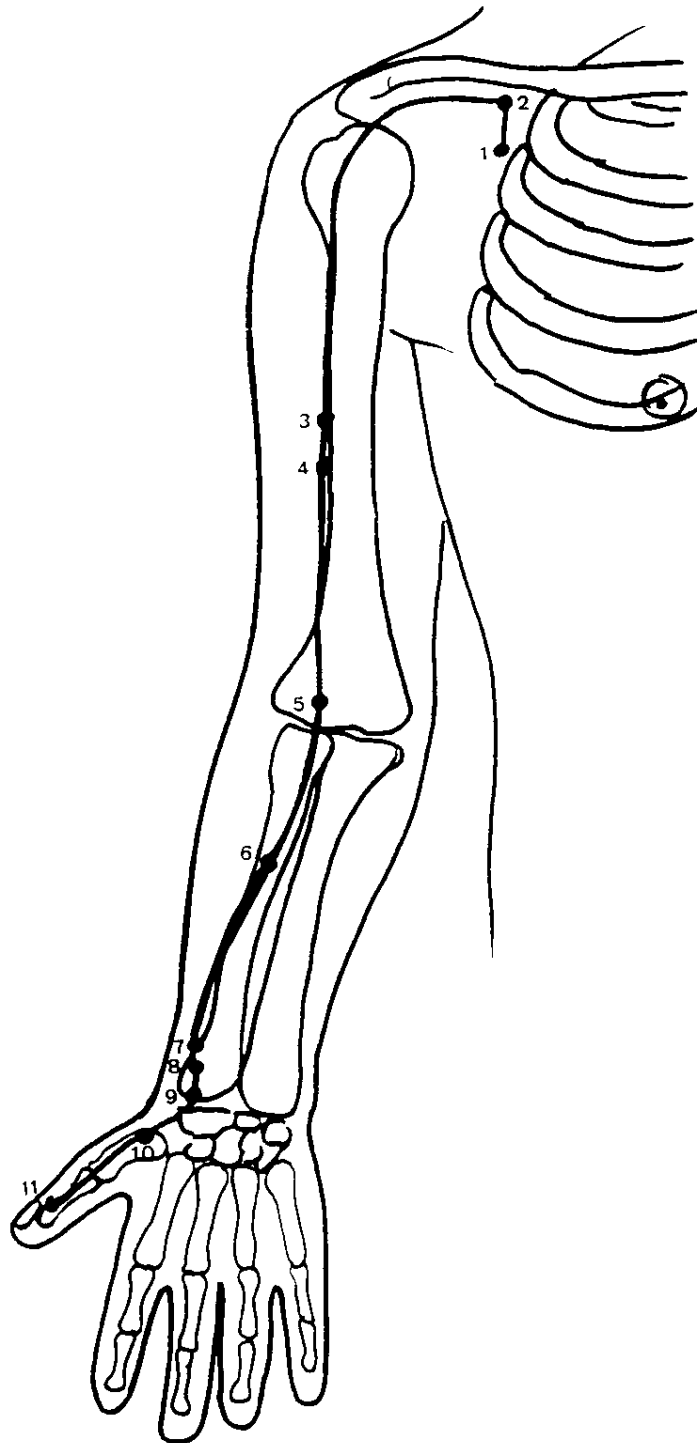


LUNGE MERIDIAN



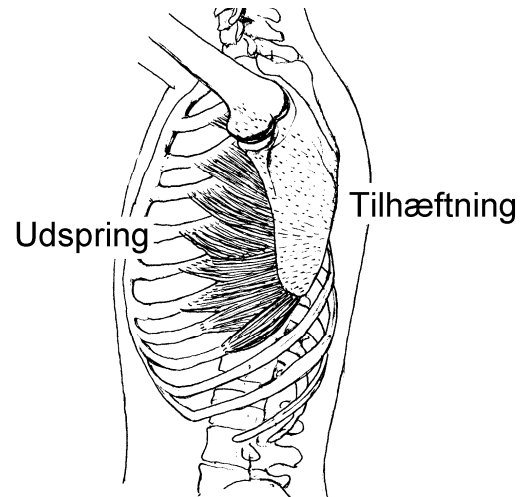
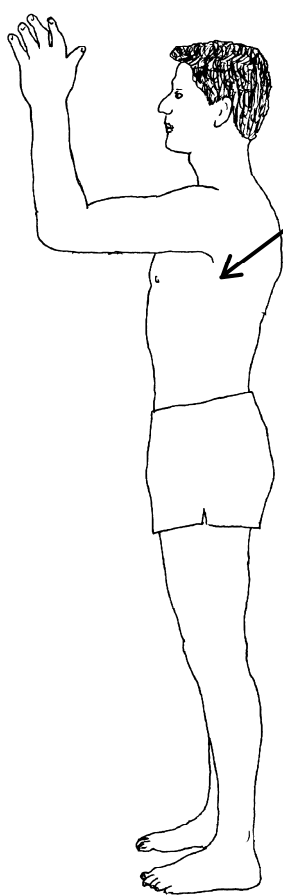
RELATEREDE MUSKLER

Musculus serratus anterior, side 6
Musculus coracobrachialis, side 7
Musculus deltoideus, pars medialis, side 8
Musculus diaphragma, side 9

LUNGE MERIDIAN

M. SERRATUS ANTERIOR

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

På siden af de otte øverste ribben.
(*lateralfladen af costa 1-8*)

Tilhæftning:

Løber ind under skulderbladet og hæfter på dennes inderste kant ind mod rygsøjlen.
(*den costale side af scapulas mediale kant*)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Får skulderbladet til at glide ud og fremad - rundt langs ribbenene.

Overarmens ledhovede, som jo er på skulderbladets øverste, yderste hjørne vendes mere op, og armen stemmes fremad idet skulderbladet skubbes frem.

(*abducerer og roterer scapula, så cavitas glenoidalis vendes cranielt*)

Denne muskel kaldes også for "fægtemusklen", da den bruges af boksere og fægtere idet de støder armen frem, så den pludselig synes meget længere.

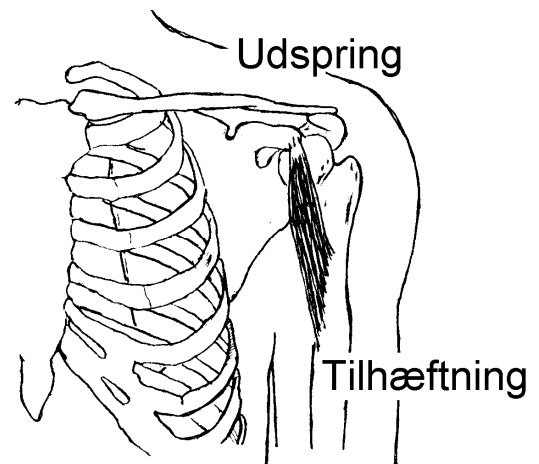
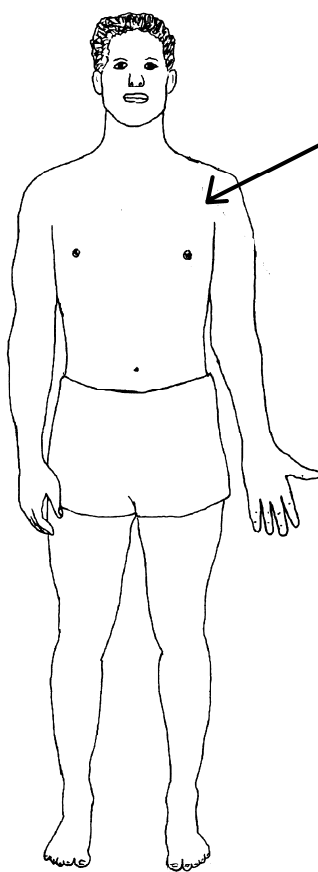
INDIKATIONER

Englevinger, åndedrætsvanskeligheder, lidelser i tyktarm.

LUNGE MERIDIAN

M. CORACOBRACHIALIS

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

"Ravnenæbbet" på skulderbladet.
(*processus coracoideus*)

Tilhæftning:

Midt på indersiden af overarmen.
(*medialt på humerus' mediale flade*)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Løfter armen op og indad, som hvis du vil klø dig på modsatte øre.
(*flekterer og adducerer humerus*)

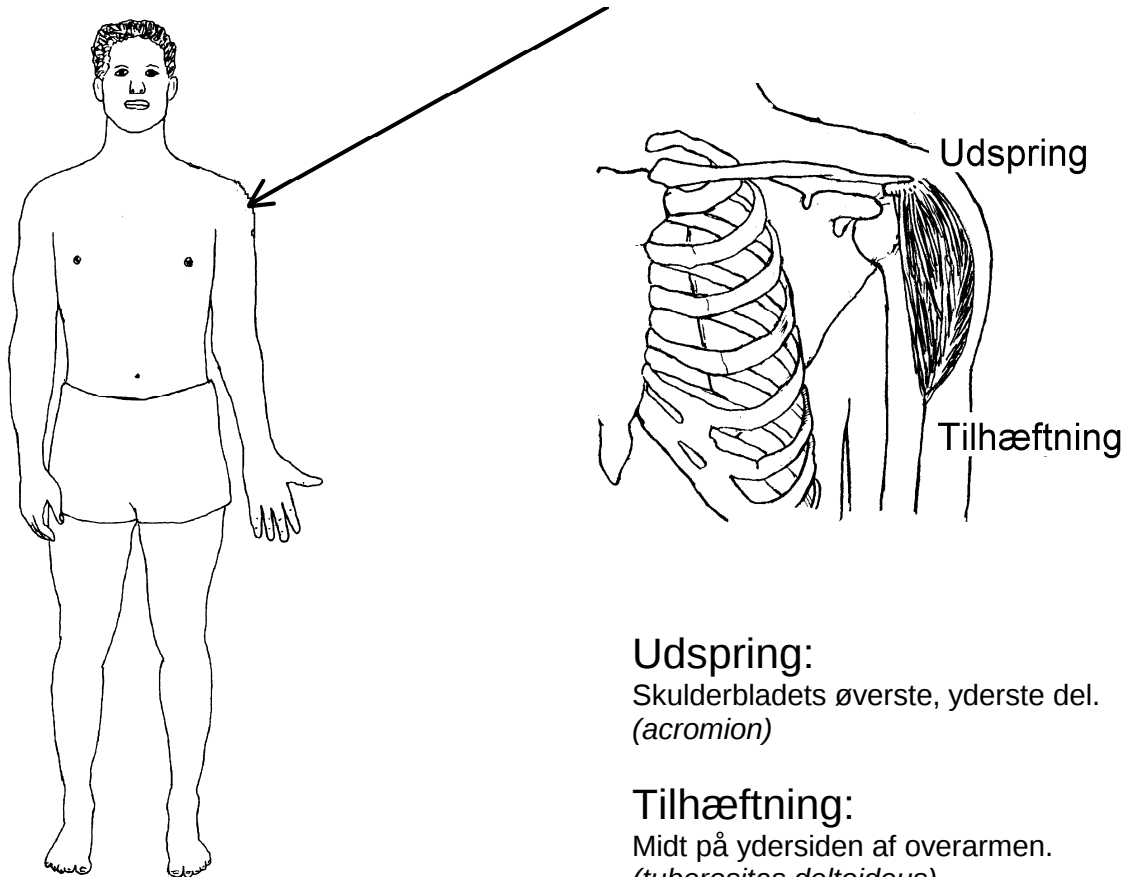
INDIKATIONER

Armene hænger langt tilbage. Kronisk hoste og andre lungeproblemer.

LUNGE MERIDIAN

M. DELTOIDEUS, PARS MEDIALIS

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



HVAD ER DENS FUNKTION ?

Fører armen ud til siden og op.
(*abducerer humerus*)

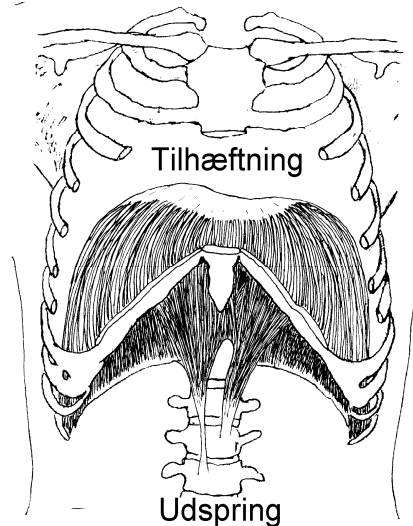
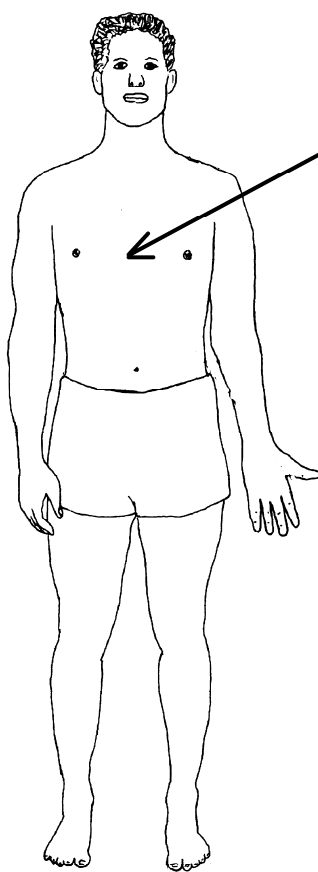
INDIKATIONER

Problemer med at løfte armen ud til siden, lungeproblemer og influenza.

LUNGE MERIDIAN

M. DIAPHRAGMA

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

Hele vejen rundt langs brystkassens underkant og fra de tre øverste lændehvirvler.

(*processus xiphoideus cartilago costalis 6- 12 og corpora L1-3*)

Tilhæftning:

Muskelfibrene samles i et senespejl som udgør musklens midte. (*centrum tendineum*)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Vores vigtigste åndedrætsmuskel. Er "etageadskillelsen" mellem bryst- og bughule. Udgør altså gulvet i brysthulen og loftet i bughulen. I afslappet tilstand hvælver diaphragma op i brysthulen, den ligner nærmest en skål med bunden i vejret. Når musklen aktiveres, flades den ud og virker som et stempel der bevæger sig nedad, hvorved der bliver skabt undertryk i brysthulen - og luften suges ind i lungerne. Mave buler ud når vi trækker ind på den rigtige måde, fordi diaphragma presser ned på tarme og andre bløddele i bughulen.

INDIKATIONER

Åndedrætsbesvær, fordøjelsesproblemer, allergier, astma, hikke.