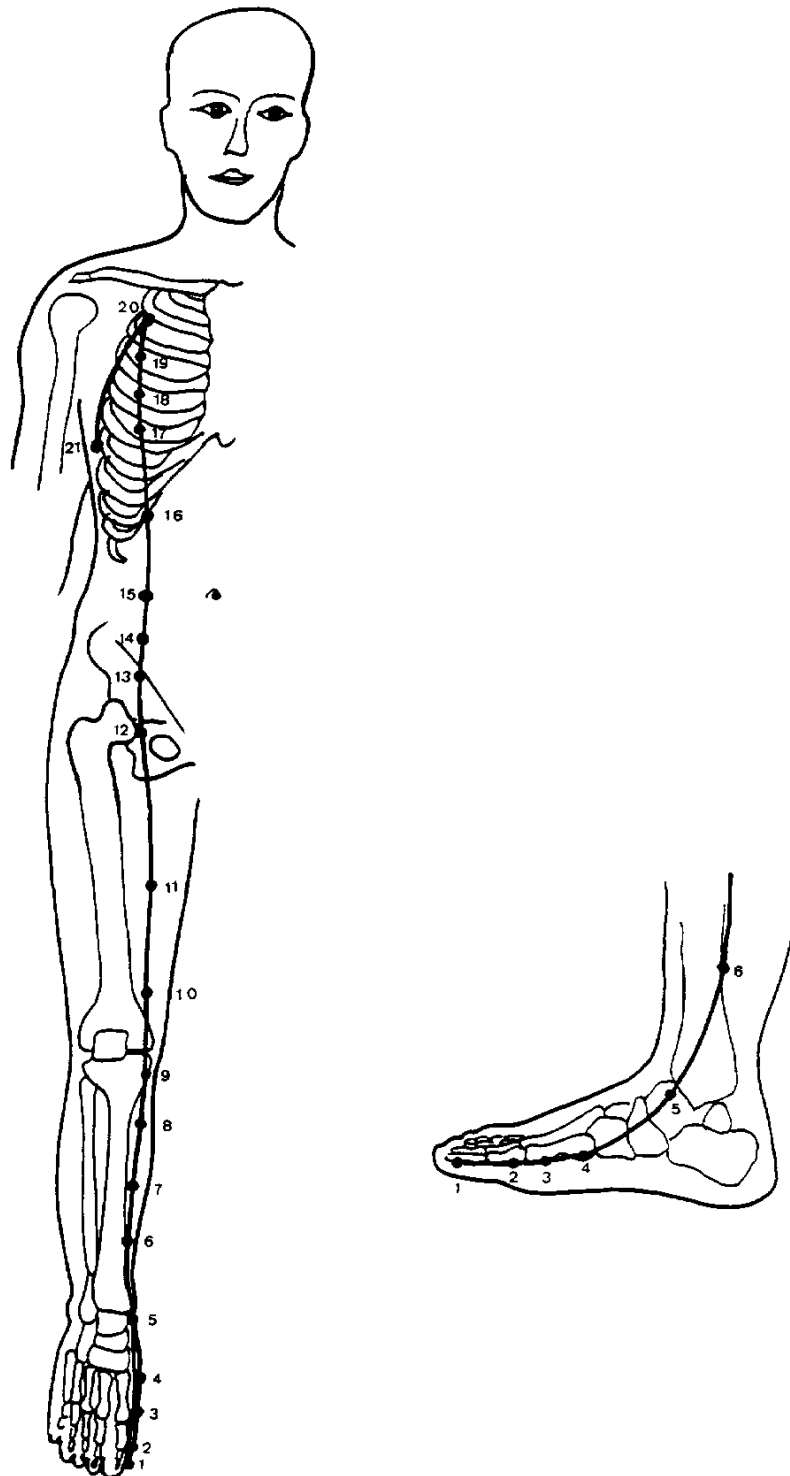


MILT MERIDIAN



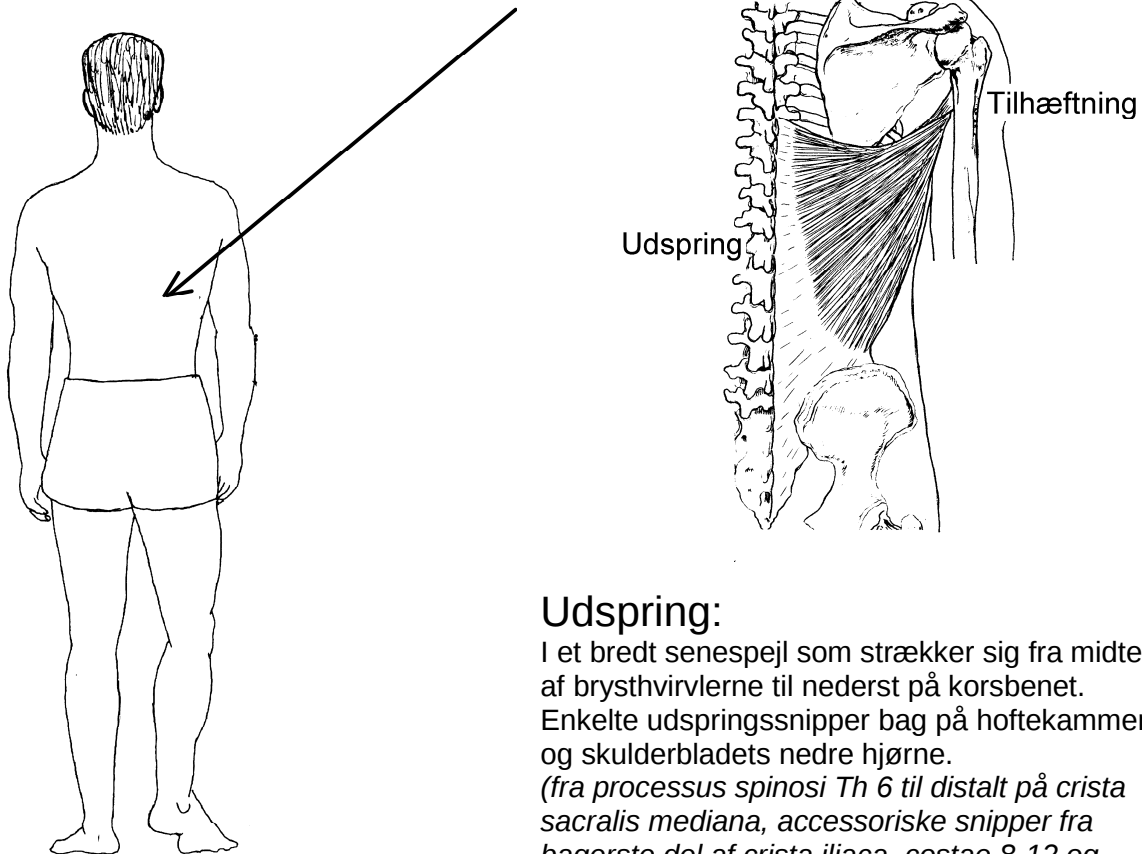
RELATEREDE MUSKLER

- Musculus latissimus dorsi, side 21
- Musculus trapezius, pars horisontalis, side 22
- Musculus trapezius, pars ascendens, side 23
- Musculus opponens pollicis, side 24
- Musculus triceps, side 25

MILT MERIDIAN

M. LATISSIMUS DORSI

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

I et bredt senespejl som strækker sig fra midten af brysthvirvlerne til nederst på korsbenet. Enkelte udspringssnipper bag på hoftekammen og skulderbladets nedre hjørne.
(fra *processus spinosi Th 6* til distalt på *crista sacralis mediana*, accessoriske snipper fra bagerste del af *crista iliaca*, *costae 8-12* og *scapulas inferiore hjørne*)

Tilhæftning:

Foroven, fortil på overarmsknoglen. (*crista tuberculi minoris*)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Trækker overarmen ind, bagud og indad drejer den.
(adduktion, extension og medialrotation af humerus)

En vigtig muskel, som er involveret i mange funktioner. Eksempelvis ved kraftfulde armbevægelser som svømning, roning og brændehugning. Også vigtig hvor armene skal løfte kroppen, som ved krykkegang, klatring, barre- og ringøvelser

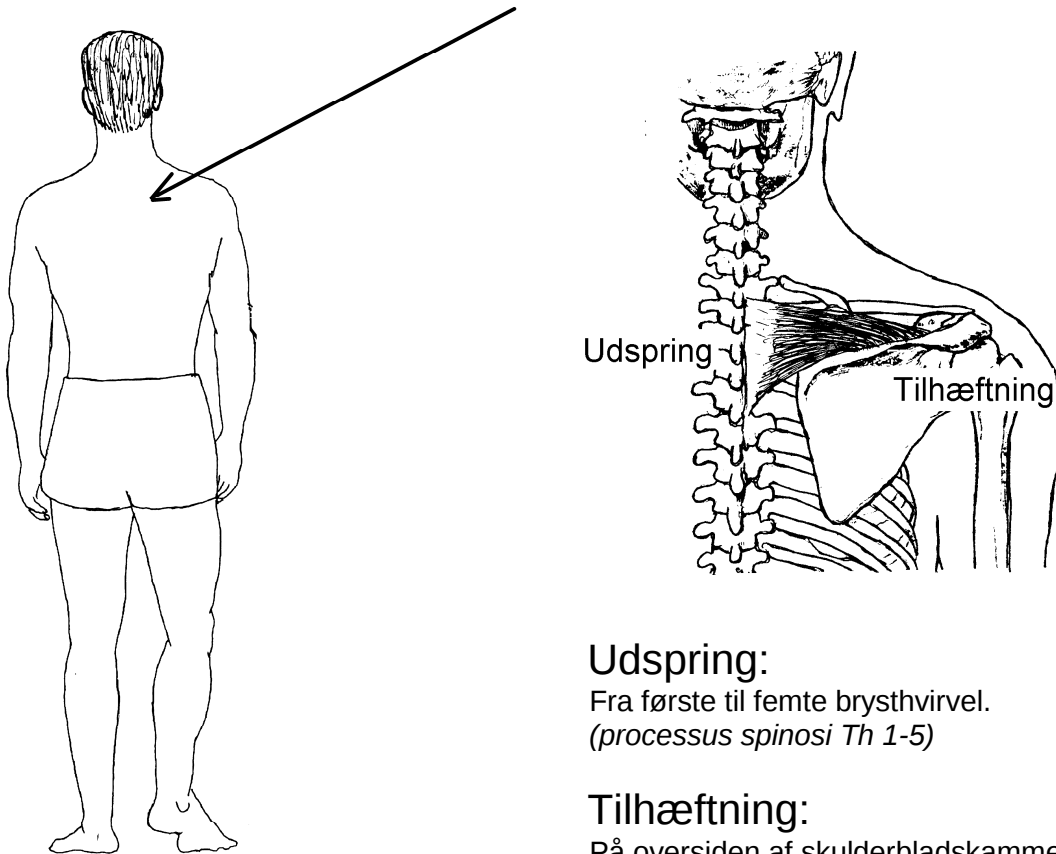
INDIKATIONER

Forhøjet skulder, armen udad drejet, blodsukkerubalance, nedre rygsmerter, overfølsomhed overfor sukker, koffein og tobak, ødemer, paradentose, mundsår eller tørre og revnede læber.

MILT MERIDIAN

M. TRAPEZIUS, PARS HORIZONTALIS

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

Fra første til femte brystvirvel.
(*processus spinosi Th 1-5*)

Tilhæftning:

På oversiden af skulderbladskammen.
(*spina scapulas superiore kant*)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Trækker skulderbladet ind mod rygsøjlen og løfter det en smule. Idet skulderbladet trækkes tilbage trækkes overarmen med, da skulderleddet jo udgøres af ledforbindelsen mellem overarmsknoglen og et fremspring på skulderbladet.
(*Adduktion og let elevation af scapula*)

Du bruger midter trapezius når du ligger på maven med armene ud til siden og fører dem mod loftet.

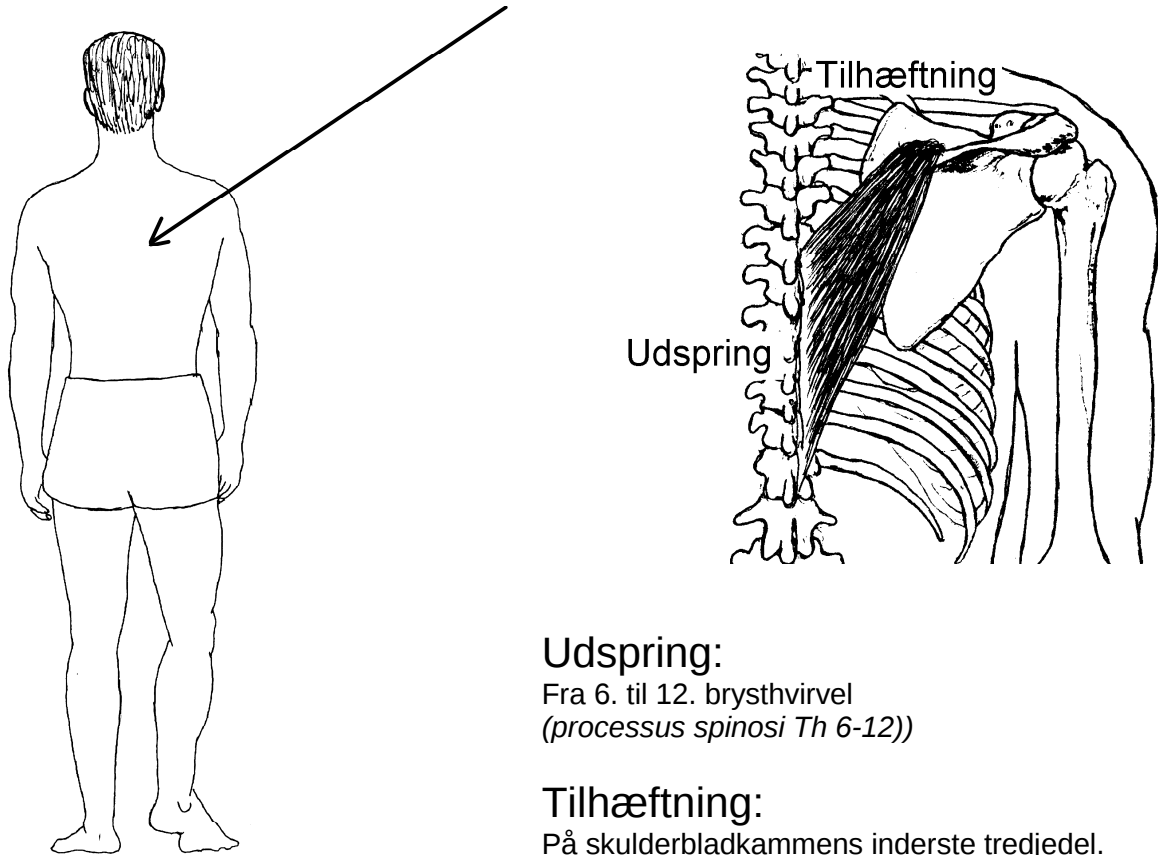
INDIKATIONER

Infektioner, feber, blodmangel, skulder- og armproblemer.

MILT MERIDIAN

M. TRAPEZIUS, PARS ASCENDENS

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

Fra 6. til 12. brystvirvel
(*processus spinosi Th 6-12*)

Tilhæftning:

På skulderbladkammens inderste tredjedel.
(*mediale tredjedel af spina scapula*)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Svinger skulderbladets nedre hjørne udad og stabiliserer skulderbladet ved bevægelser med armen

(*rotation af scapula*)

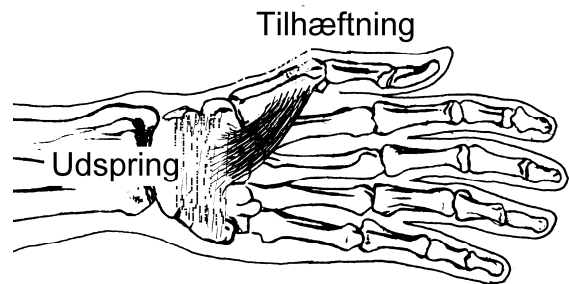
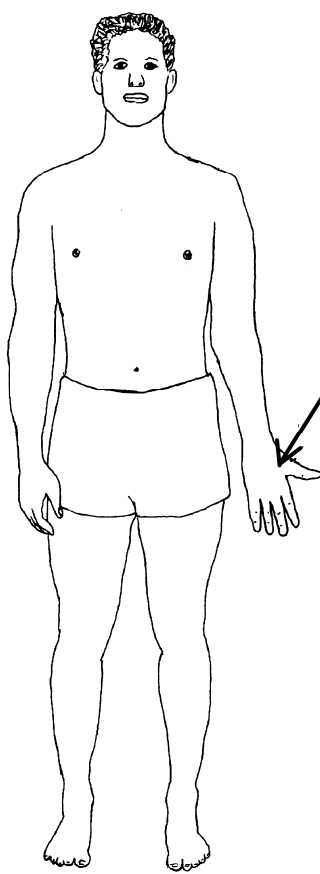
INDIKATIONER

Tendens til pukkelryg, infektioner, feber, blodmangel.

MILT MERIDIAN

M. OPPONENS POLLICIS

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

Håndrodens underside
(os trapezium og flexorretinaklet)

Tilhæftning:

På indersiden af tommelens mellem-
håndsknogle.
(langs hele den radiale kant og
tilstødende del af den palmare flade på
ossis metacarpalis I)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Fører tommelens grundled i en drejende bevægelse over mod lillefingersiden.
(opponerer første metacarpalknogle)

Opponens pollicis er vigtig ved alle funktioner hvor vi skal gribe og holde fast om en genstand.

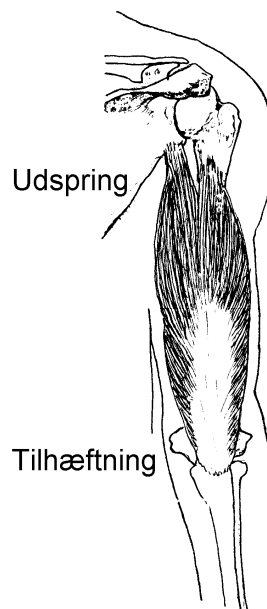
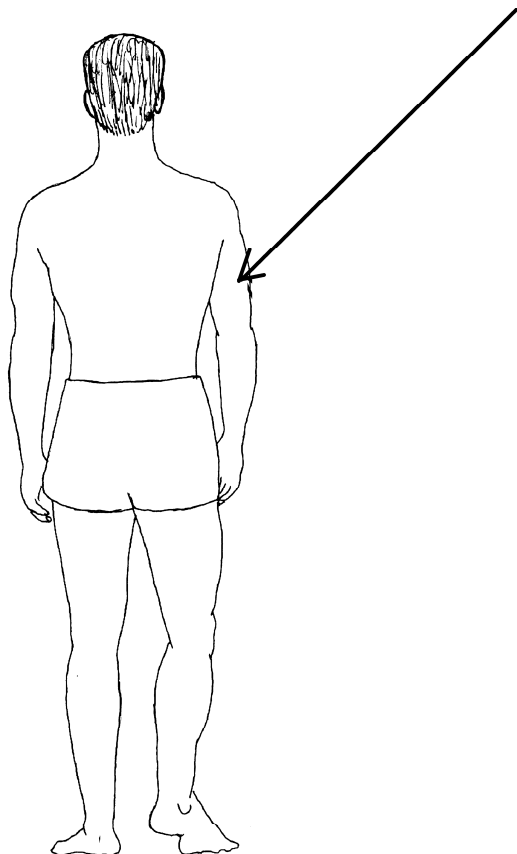
INDIKATIONER

Taber genstande ud af hænderne. Svaghed her kan sommetider være årsag til tennisalbue.

MILT MERIDIAN

M. TRICEPS

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

I tre dele (deraf navnet TRI-ceps): Øvre, yderste del af skulderbladet, øverste del af overarmens bagside ud til siden og nederste 2/3 af overarmens bagside, ind mod midten.
(*tuberculum infraglenoidale, proximale halvdel af humerus' posteriore og laterale flade, distale 2/3 af humerus' mediale og posturale flade*)

Tilhæftning:

På albuen. (*olecranon*)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Strækker over albueleddet, og hjælper ved indadføring og bevægelsen bagud med overarmen.

(*extension i albue- og skulderled, samt adduktion af humerus*)

Triceps er vigtig for langrendsløberen, når han bruger skistaverne (i samarbejde med latissimus dorsi).

INDIKATIONER

Ved ubalance på triceps kan vi finde - som ved latissimus dorsi - problemer med blodsukkerbalancen, overfølsomhed overfor sukker, koffein og tobak. Ødemer, paradentose, mundsår, tørre og revnede læber. En svag triceps vil give tendens til et bøjet albueled.