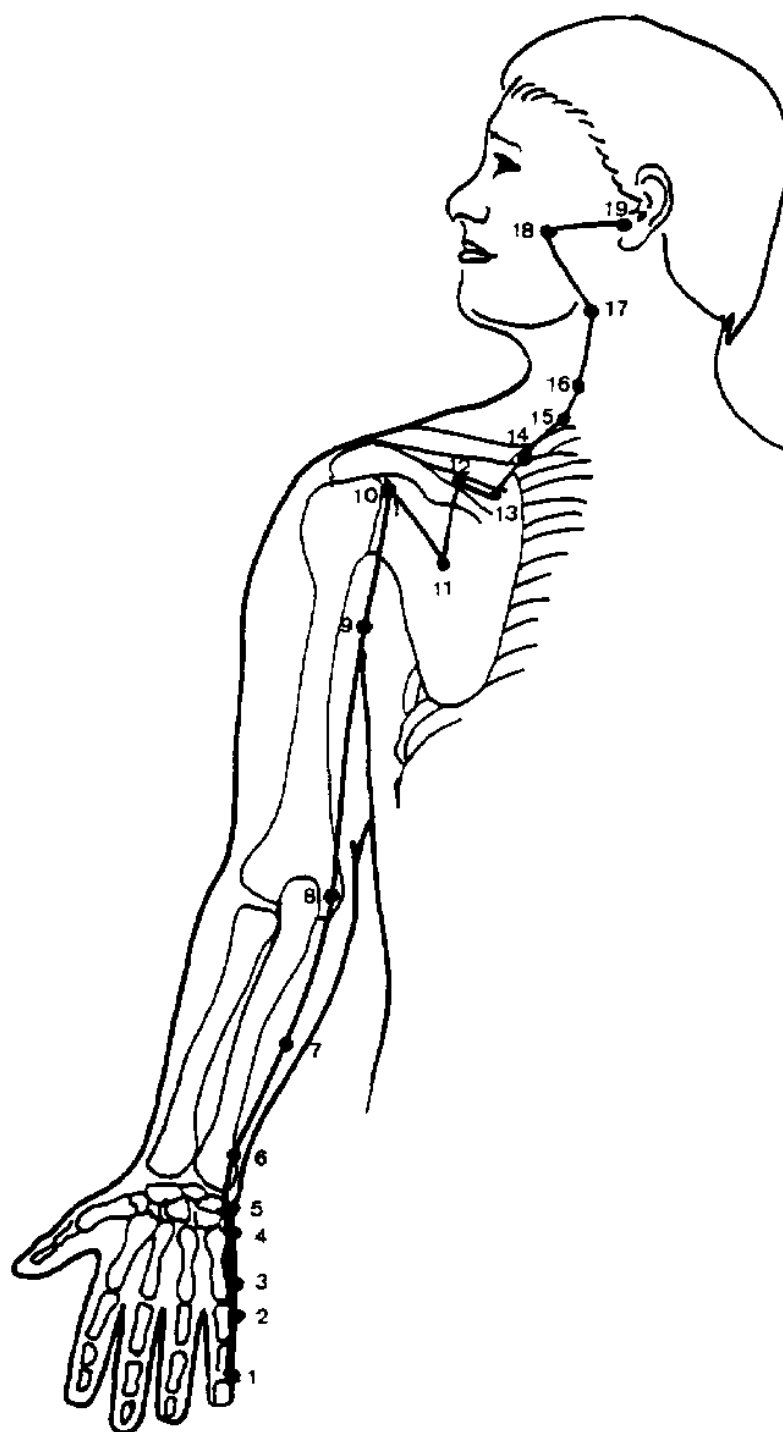


TYNDTARM MERIDIAN



RELATEREDE MUSKLER

Musculus quadriceps, side 29

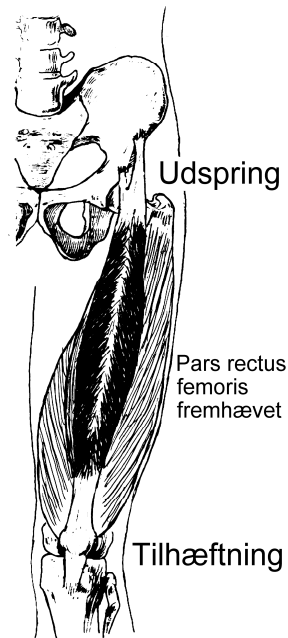
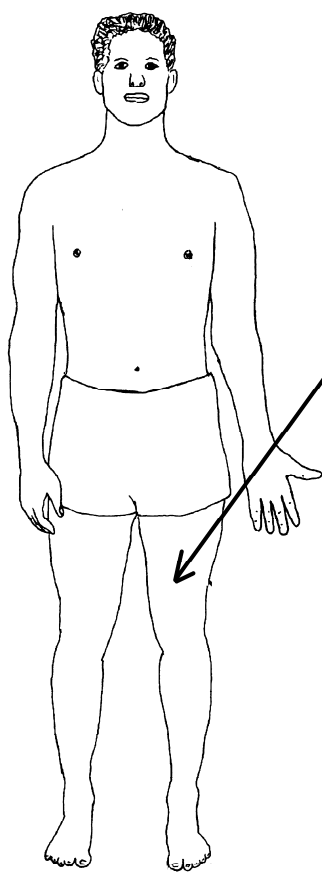
Musculus rectus abdominis, side 30

Musculus obliquus abdominis internus og externus, side 31

TYNDETARM MERIDIAN

M. QUADRICEPS

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

Forrest på hoftekammen, langs lårbensknoglen.

(på *spina iliaca anterior*, samt med en lille snip fra *os ilium*, proximalt for *acetabulum*. Forfladen og lateralfleden af den proximale 2/3 af femurskaftet, langs *linea aspera* og denne distale og proximale forlængelse)

Tilhæftning:

Via knæskallen i en kraftig sene øverst foran på skinnebenet.
(*tuberositas tibia*)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Bøjer i hoften og strækker over knæleddet. (*flexion i hofte og extension i knæleddet*)
Den vigtigste sparkemuskel, så ingen fodboldkamp uden denne muskel !

BEMÆRKNINGER

Quadriceps består, som navnet siger af fire dele. Rectus femoris-delen, er den eneste af de fire som virker over både knæ- og hofteled. Det er denne del der er fremhævet på ovenstående illustration. De øvrige tre portioner af quadriceps, som i øvrigt er den største og tungeste muskel i kroppen, strækker knæleddet.

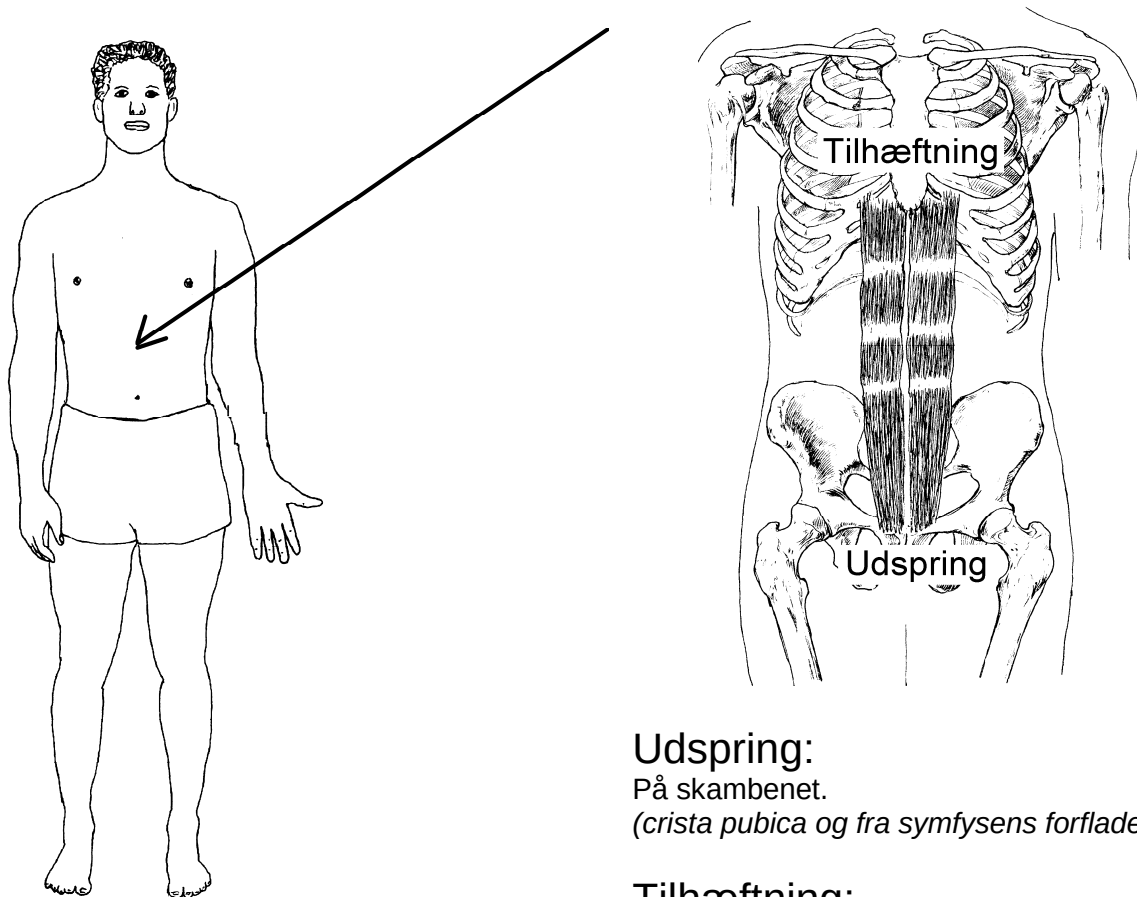
INDIKATIONER

Nedsat bækkenhældning, infektioner, feber, blodmangel.

TYNDTARM MERIDIAN

M. RECTUS ABDOMINIS

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

På skambenet.

(*crista pubica og fra symfysens forflade*)

Tilhæftning:

På 5., 6. og 7. ribbensbrusk.

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Bøjer ryggen forover ved at trække brystben og skamben mod hinanden. Støtter de indre organer.

(*ventralflekterer columna*)

Det er de lige mavemuskler du bruger, når du fra rygliggende løfter overkroppen lige op.

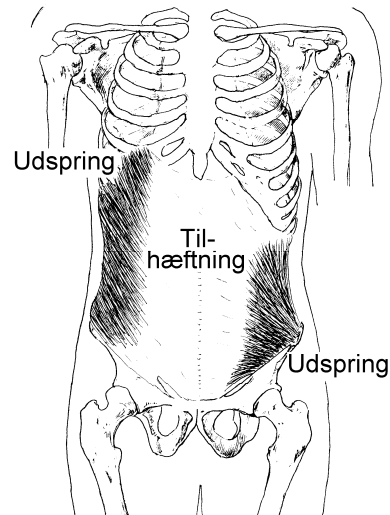
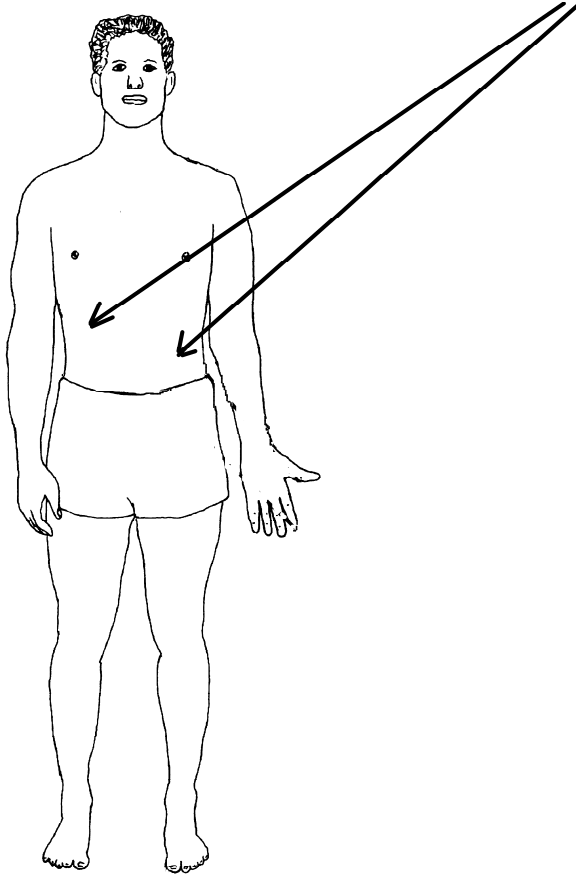
INDIKATIONER

Nedsat bækkenhældning, mavesmerter, åndedrætsbesvær, følelse af svaghed og smerte i nedre ryg.

TYNDTARM MERIDIAN

M. OBLIQUUS ABDOMINIS EXTERNUS OG M. OBLIQUUS ABDOMINIS INTERNUS

HVOR ER MUSKLERNE PLACERET ?



Obliquus externus:

Udspring

På siden af de otte nederste ribben.
(lateralfaladen af costa 5-12)

Tilhæftning

På hoftekammen og i senespejl på maven, som omslutter de lige mavemuskler.
(forrest på cristas labrium externus og aponeurosen som bidrager til at danne rectusskeden)

Udspring: Obliquus externus:

Dette udspring strækker sig fra et senebånd mellem hoftekammen og skambenet, over hoftekammen til et kraftigt senespejl i lænden. (laterale 2/3 af ligamentum inguinale, crista iliaca og fra den nederste del af fascia thoracolumbalis)

Tilhæftning:

På underkanten af de tre nederste ribben og i senespejl på maven.
(costa 10-12 samt i aponeurosen som bidrager til dannelse af rectusskeden)

HVAD ER DERES FUNKTION ?

Bøjer og drejer overkroppen forover, støtter de indre organer.
(roterer og ventraflekterer columna)

Når du krummer forover og drejer overkroppen til venstre samarbejder den venstre internus og den højre externus muskel.

INDIKATIONER

Mavesmerter, åndedrætsbesvær, følelse af svaghed og smerte i nedre ryg.