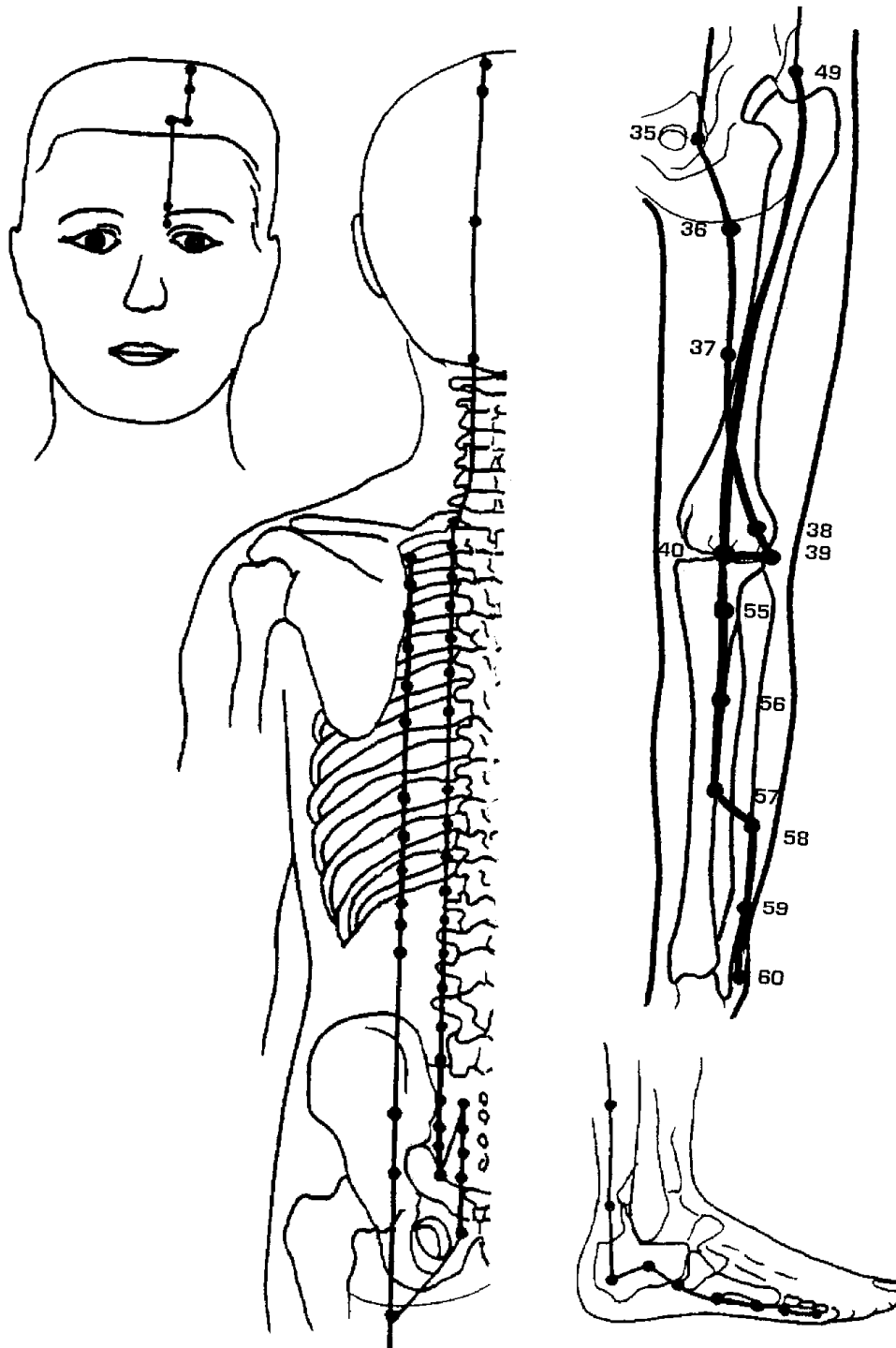


BLÆRE MERIDIAN



RELATEREDE MUSKLER

Musculus peroneus, side 33

Musculus sacrospinalis, side 34

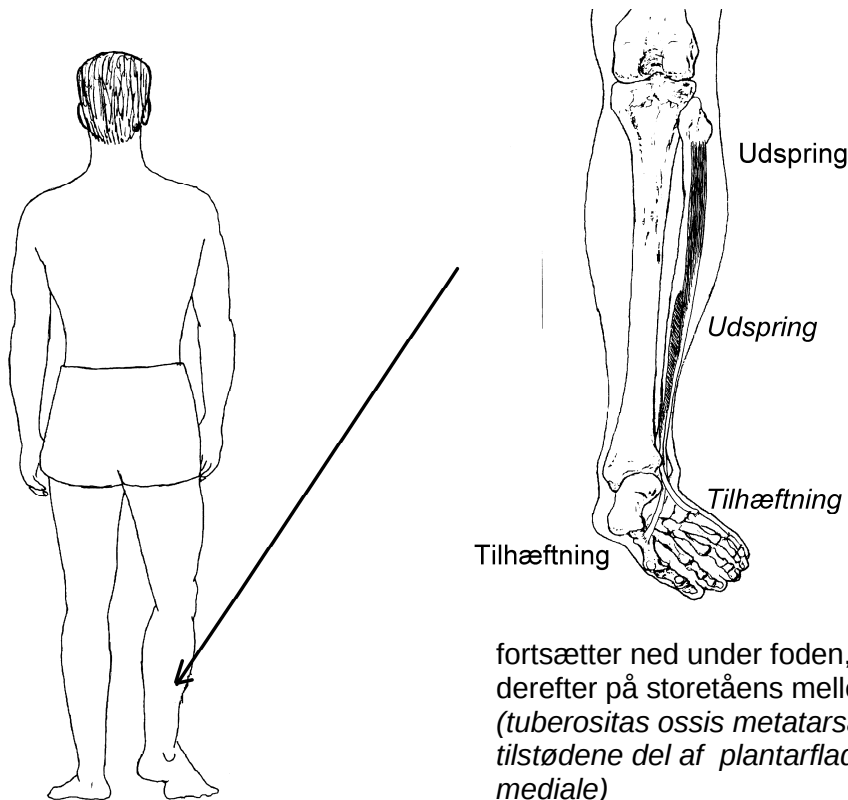
Musculus tibialis anterior, side 35

Musculus tibialis posterior, side 36

BLÆRE MERIDIAN

M. PERONEUS LONGUS OG –BREVIS

HVOR ER MUSKLERNE PLACERET ?



Peroneus longus:

Udspring:

Øverst på lægbenet.
(*caput fibula, den proximale del af fibulas lateralfade og tilstødende del af fascia cruris*)

Tilhæftning:

Senen løber bagom ydre ankelkno og fortsætter ned under foden, som krydses og hæfter derefter på storetåens mellemfodsknogle.
(*tuberositas ossis metatarsalis 1 og på den tilstødende del af plantarfladen på os cuneiforme mediale*)

Peroneus brevis:

Udspring:

Nederste halvdel af lægbenets yderside. (*distalt på fibulas lateralfade og fra septa intermuskularia*)

Tilhæftning:

På siden af mellemfodsknogle til lilletåen. (*tuberositas ossis metatarsalis 5*)

HVAD ER DERES FUNKTION ?

Funktionen er fælles for begge muskler. De strækker fodleddet og drejer foden ud til siden. Desuden stabiliserer de ankels yderside. (*plantar fleksion og eversion af foden*)

Hvis du formår at strække benet ned mod vandet og stikke storetåen i, uden at få andet vådt, har du helt klart gjort brug af peroneus!

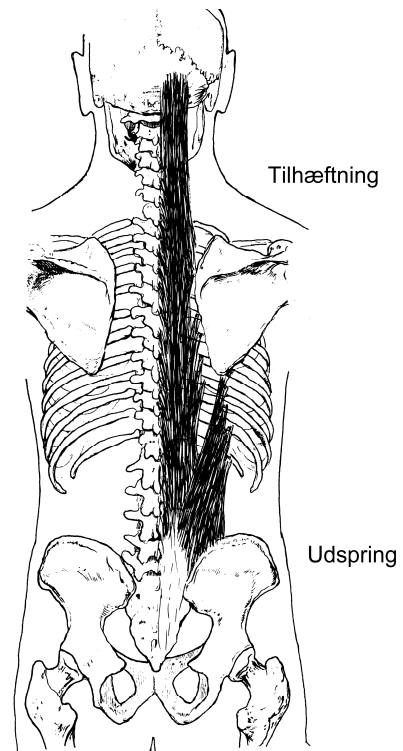
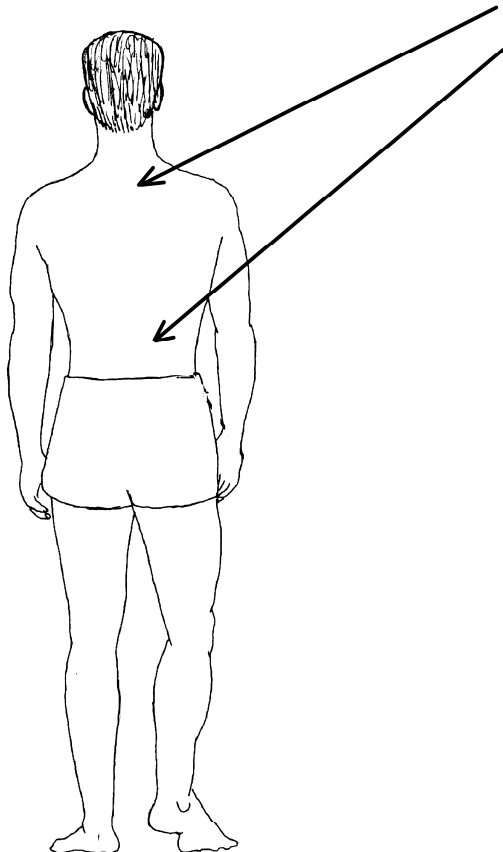
INDIKATIONER

Ved fod- og ankelproblemer, gentagne forstuvninger fordi vedkommende snubler over egne fødder, forhøjet svangbue. Sengevædere. Vigtig ved rygsmerter.

BLÆRE MERIDIAN

M. SACROSPINALIS

HVOR ER MUSKLERNE PLACERET ?



Udspring:

Sacrospinalis består af en gruppe af rygmuskler og dækker hele området fra korsbenet til kraniet. De forskellige dele udspringer fra korsben, hoftekam, torntappe, tværtappe og fra ribbenene, hvorfra de løber opad.

Tilhæftning:

På ribbenene, torn- og tværtappe og på nakkebenet.

HVAD ER DERES FUNKTION ?

Strækker, drejer og sidebøjer ryggen. (*extension, rotation og lateral rotation af columna*)
Sacrospinalisgruppen er med til at sikre kroppens oprejste stilling og balance.

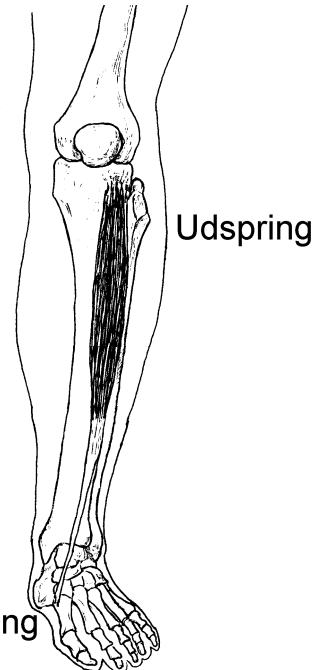
INDIKATIONER

Rygproblemer, gigt, blæreproblemer, ledbetændelse og følelsesmæssige ubalancer.

BLÆRE MERIDIAN

M. TIBIALIS ANTERIOR

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:
Øverste del af skinnebenets yderside.
(*tibias laterale condyl* og *den proximale halvdel af tibias lateralfade* samt *tilstødende del af membrana interossea*)

Tilhæftning:

Bagerst i svangen.

(*mediale og plantare flade op os cuneiforme mediale, basis af ossis metatarsalis I*)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Bøjer foden opad og drejer den indad.

(*dorsal flekterer og inverterer foden*)

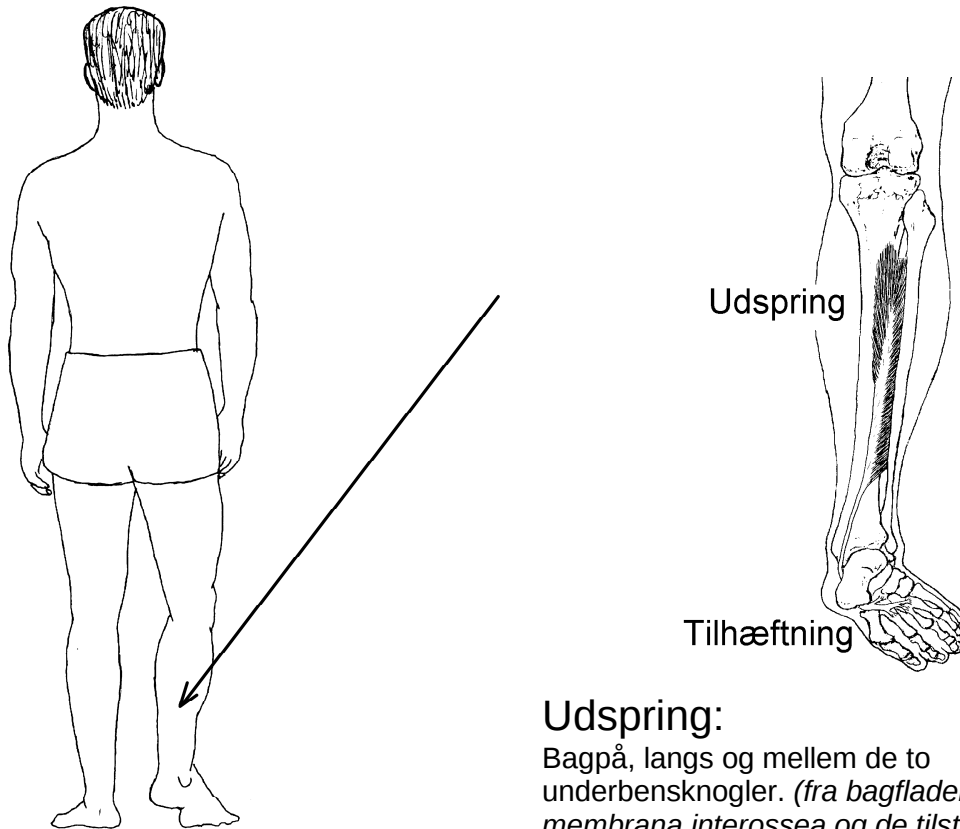
INDIKATIONER

Platfod, blæreproblemer, betændelsestilstande, knyster, revner i endetarm.

BLÆRE MERIDIAN

M. TIBIALIS POSTERIOR

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

Bagpå, langs og mellem de to underbensknogler. (fra bagfladen af membrana interossea og de tilstødende dele af tibia og fibulas bagflader)

Tilhæftning:

I svangen.

(*tuberositas ossis navicularis, på os cuneiformes plantare flade og plantart på basis af de tre midterste metatarsalknogler*)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Drejer foden indad og assisterer ved strækning i vristen.
(*inverterer og plantarflekterer foden*)

Som hvis du strækker benet frem og sætter lilletåen i gulvet.

INDIKATIONER

Blæreproblemer, betændelsestilstande, knyster, revner i endetarm.