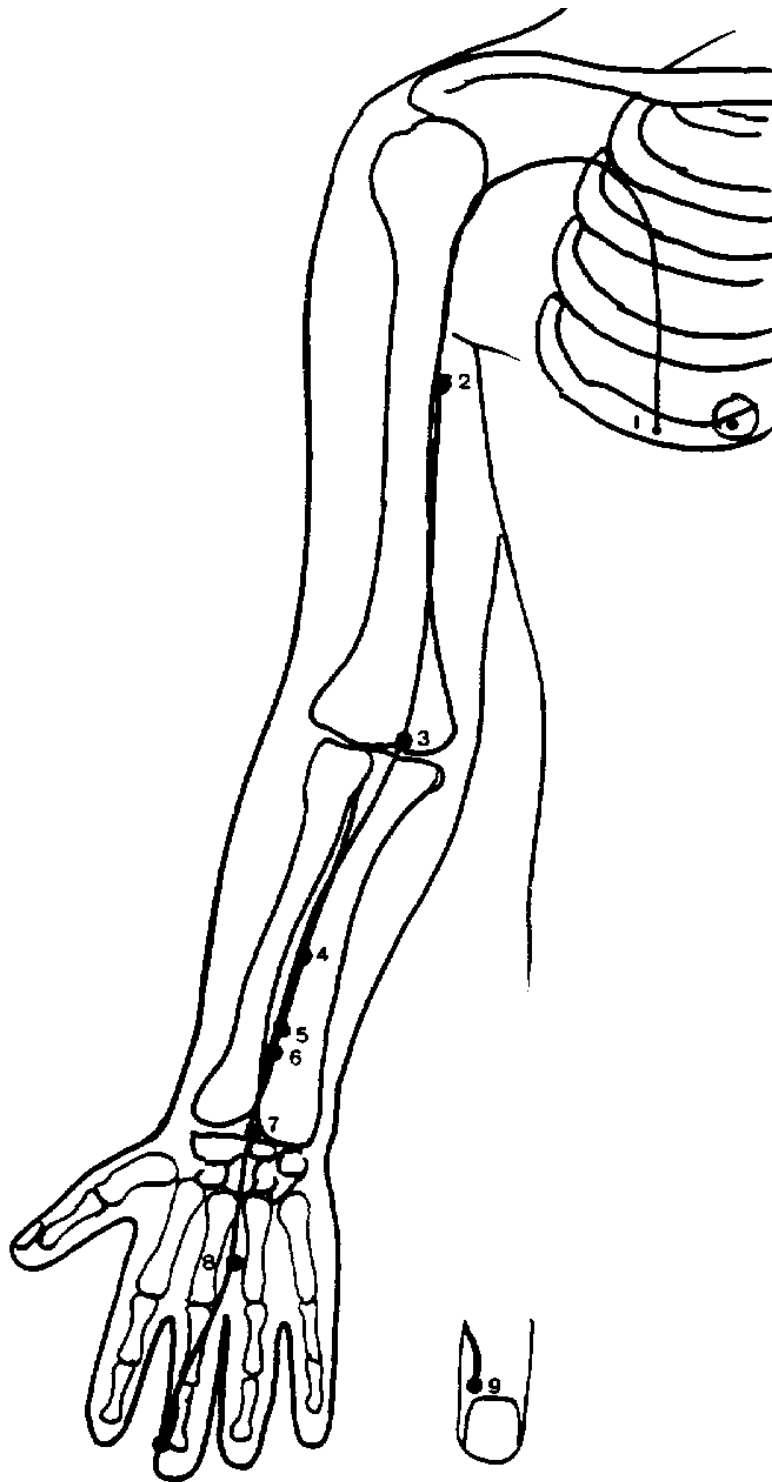


KREDSLØB MERIDIAN



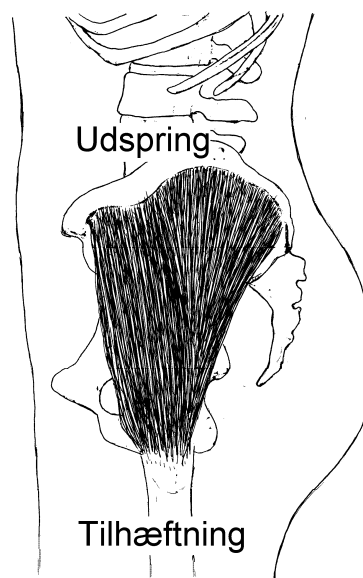
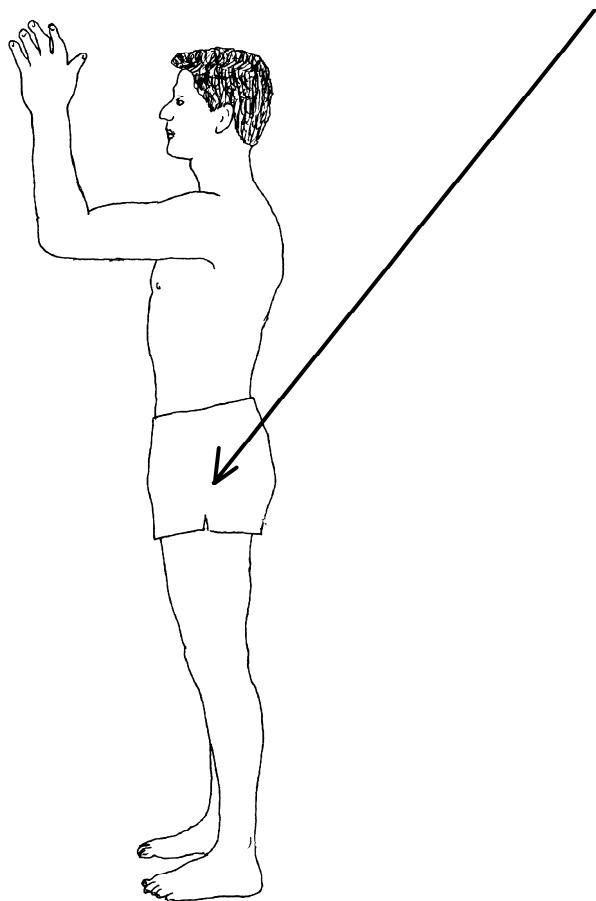
RELATEREDE MUSKLER

Musculus gluteus medius, side 42
Musculus adduktor magnus / brevis / longus side 43
Musculus piriformis, side 44
Musculus gluteus maximus, side 45

KREDSLØB MERIDIAN

M. GLUTEUS MEDIUS

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

Øverst på hoftebenets yderside.
(på os ilium mellem linea glutea anterior og linea glutea posterior)

Tilhæftning:

På det store fremspring øverst på lårets yderside. (trochanter majors laterale flade)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Fører benet ud til siden (*abducerer i hofteledet*)

Stabiliserer bækkenet under gang, så det holdes vandret når benet løftes fra underlaget.

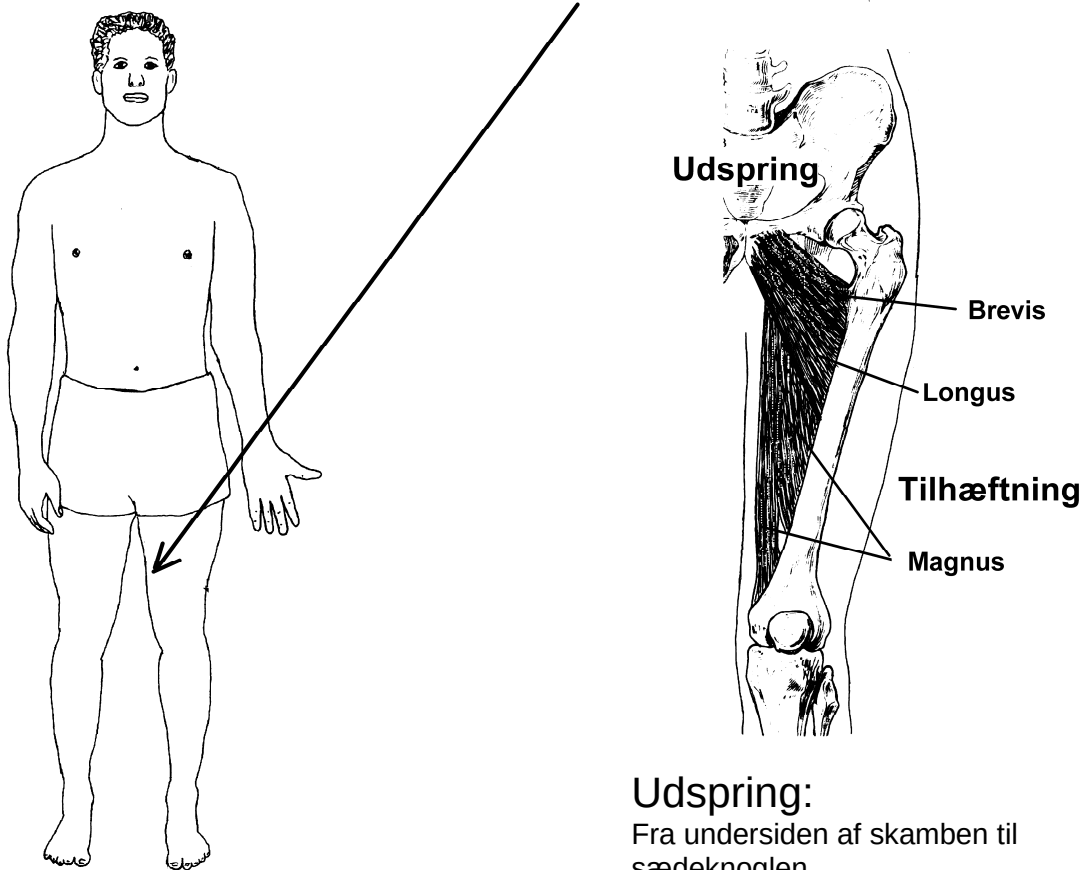
INDIKATIONER

Vraltende gang, kroppen hælder til den ene side, kan ikke stå på et ben uden at hoften synker ned i modsatte side, menstruationskrampe, prostatabesvær, impotens, kredsløbsforstyrrelser, kvalme og køresyge.

KREDSLØB MERIDIAN

M. ADDUCTOR MAGNUS, -BREVIS, -LONGUS

HVOR ER MUSKLERNE PLACERET ?



Udspring:

Fra undersiden af skamben til sædeknoglen.
(fra os pubis til tuber ischiadicum)

Tilhæftning:

Langs hele lårbenets inderste bagside.
(fra trochanter minor over linea asperas mediale kant til epicondylus medialis)

HVAD ER DERES FUNKTION ?

Fører lårbenet indad; altså samler benene.
(adducerer benet)

Du bruger adductorerne for at holde dig fast på hesten!

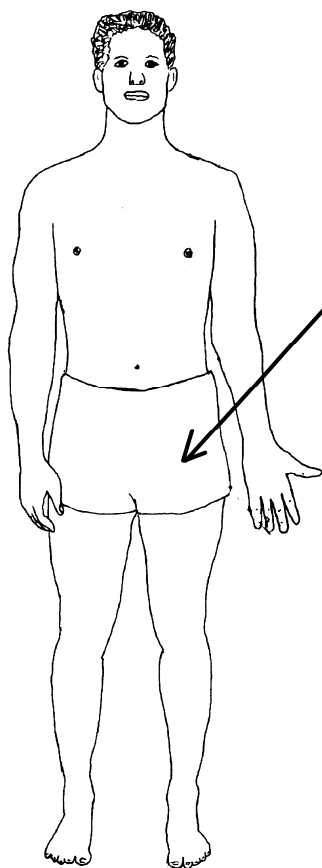
INDIKATIONER

Hjulbenethed og bækkenet ikke vandret. Problemer med æggestokke eller testikler, hormonforstyrrelser, menstruationsbesvær, stive skuldre.

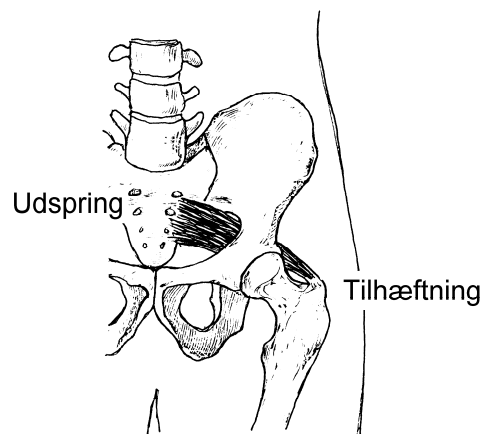
KREDSLØB MERIDIAN

M. PIRIFORMIS

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Piriformis ligger i dybten under sædemusklerne



Udspring:

Korsbenets forflade.
(*anteriort på os sacrum imellem og lateralt for foramina sacralia pelvina*)

Tilhæftning:

På toppen af det store fremspring
øverst på lårbenet.
(*trochanter majors superiore kant*)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Den vigtigste udaddrer af lårbenet.
(*lateral rotation af femur*)

Chaplin gjorde godt brug af piriformis når han gik.

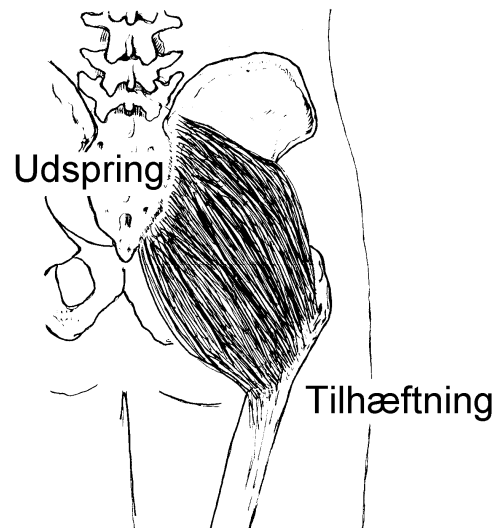
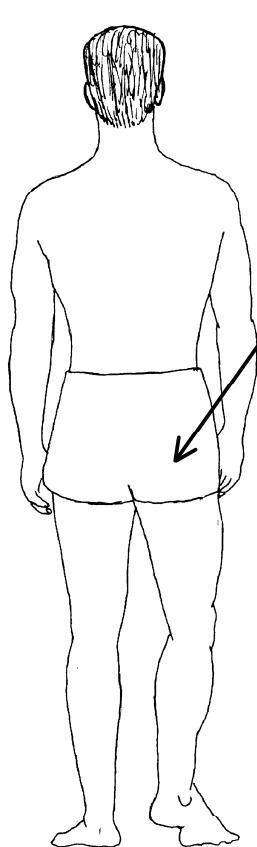
INDIKATIONER

Ben / fod indaddrjet. Iskias, blæreproblemer, smerter ved vandladning.

KREDSLØB MERIDIAN

M. GLUTEUS MAXIMUS

HVOR ER MUSKLEN PLACERET ?



Udspring:

Bagerst på hoftekammen, korsben og haleben.
(bag linea glutea posterior, os sacrum's dorsale flade, os coccygis og fra ligamentum sacrotuberale)

Tilhæftning:

Foroven på lårbenets bag- og yderside.
(tuberositas glutea og tractus iliotibialis)

HVAD ER DENS FUNKTION ?

Strækker hofteleddet - fører benet bagud.
(extenderer og assistere ved lateralrotation af femur)

Gluteus maximus er vigtige for at modvirke tyngdens træk på vores oprejste stilling. Du bruger dem også når du skal rejse dig fra siddende til stående stilling.

INDIKATIONER

Forøget bækkenhældning og lændesvaj, problemer med at rejse sig fra lav stol, gangbesvær
Problemer med kønsorganerne, prostata.