

## Ben



### 5:1 Adductor longus och brevis.

Sitter mellan bäckenets nedre inre del till lårbenets insida. Stretchas genom att man sitter på golvet med ordentligt stöd för ryggen och tar tag med händerna om fötterna med fötterna ihop och böjda knän som är särade. Tryck isär knäna med hjälp av armbågarna. Skall kännas högt upp på insidan av låren. Problem med denna muskel kan ge smärta i ljumskarna.



### 5:2 Adductor magnus.

Den största av benets inåtförande muskler. Den går från bäckenets sittbensknöl och fäster på en stor del av lårbenets insida och i underbenets insida. Den för benet inåt och bakåt och roterar också benet inåt. Stretchas genom att man sätter upp foten på ett bord med lätt böjt knä och vrider överkroppen och bäckenet från stretchbenet, samtidigt som man lutar sig fram mellan benen. Skall kännas på insidan/baksidan av låret ända ner mot knäet.



### 5:3 Gracilis.

Insidan av låret den längre delen. Sitter mellan bäckenets inre nedre del och går ner till knäets insida där den fäster in med två andra muskler (5:2 och 5:8) och bildar där ett gemensamt muskelfäste som kallas pes anserinus (gåsfoten). Stretchas genom att man står med framsidan mot ett bord el. dyl. Stå med stretchbenets knä helt rakt och foten pekandes rakt fram. Böj motsatta benet och luta dig över stretchbenet. Skall kännas långt ner på insidan av låret och ner mot knäet. Problem med denna muskel kan ge smärta på insidan av knäna, s.k. gåsfotsproblem.



#### **5:4 Hamstrings.**

Populärnamn för Ischiocrurala musklerna. Baksidan av lårets muskler helt enkelt. Består av tre muskler varav den ena har två delar. Går från sittbensknölen och lårbenet och fäster in både i skenbenet och vadbenet. Stretchas genom att man sätter upp stretchbenets häl på en lämpligt hög avsats med, OBS! vinkel i knäet. Luta dig framåt rakt över knäet och stöd dig mot låret med armarna för att avlasta ryggen. Ju mer vinkel du har i stretchbenets knä desto högre upp i låret känns det och tvärtom. Om man har rakt knä känns det för de flesta endast från knävecket och ner i underbenet vilket beror på att man översträcker nervroten vilket resulterar i denna obehagliga känsla. Stretchövningen skall endast kännas i låret annars gör man fel! Problem med denna muskel kan ge obalans i bäckenet och smärtor i ländrygg och den s. k. sacroiliacaleden (kallas vid graviditet för foglossning).



#### **5:5 Hamstrings vid överrörligt bäcken.**

Vid denna övning stretchas baksidan av låret utan att man belastar bäckenleden (Sacroiliacaleden) nämnvärt. Ligg i en dörröppning med ena benet genom dörröppningen och stretchbenets häl mot dörrkarmen. Börja med sätet en bit ifrån dörrkarmen och förflytta dig närmare ju mjukare du blir. Se till att det ben som går igenom dörröppningen ligger ner mot golvet. Var noga med att ha ländryggen och sätet i golvet så att det inte "bryter" i bäckenleden. Skall kännas i baksidan av låret på stretchbenet. Om det smärtar i bäckenleden så avbryt genast övningen! Problem med denna muskel kan ge obalans i bäckenet och smärtor i ländrygg och den s. k. sacroiliacaleden (kallas vid graviditet för foglossning).



#### **5:6 Pectineus.**

Denna muskel går från bäckenets främre nedre del djupt inne i ljumskan och har i uppgift att föra ihop benen. Stretchas så här: Man ligger på rygg och fattar tag om knäna strax under knäleden. Knäna dras isär och uppåt samtidigt så att man får en "grodliknande" ställning med benen. Se till att hålla ländryggen rak. Skall kännas högt upp och djupt in i ljumskan. Problem med denna muskel kan ge smärta djupt inne i ljumskarna.



### **5:7 Rectus femoris/Quadriceps.**

Framsida av låret. Består av en muskel och en tredelad muskelgrupp som har samma fäste. Rectus femoris går från en djupt liggande knöl på bäckenets framsida och löper ner för framsida av låret ovanpå den tredelade muskeln (vastus inre, mellan och yttre delar) ner till knäskålens övre kant vars förlängning genom knäskålen fäster i skenbenets framsida. Stretchas genom att man fattar tag om stretchbenets fotled med motsatta handen, lägger upp stretchbenets knä på en soffa, säng el. dyl. Tag ett steg framåt med motsatta benet och böj knäet så att höften förs framåt. Stöd stretchsidans armbåge mot stretchbenets underlag. Skall kännas i framsida av låret. Problem med denna muskel kan ge smärta i ländrygg/bäcken samt knäproblem s. k. hopparknä. Hos unga personer (12-17 års ålder) kan en förkortning i muskelgruppen orsaka Schlatters syndrom pga att muskelfästet sitter i en tillväxtzon strax nedanför knäet. Min åsikt är att det med intensiv stretching går att få bort problemet, men det är inte "vetenskapligt" bevisat, varför jag bara ger rådet: Testa och utvärdera själva!



### **5:8 Sartorius.**

Muskeln sitter från främre övre knölen på bäckenet och går i en mjuk båge nedåt/inåt och fäster på knäets insida på skenbenet. Muskeln är svår att stretcha därför att den hjälper till i fem rörelser i både höftled och knäled. Utgångsställningen är lik stretchövning 4:3 men i denna övning skall man vrida överkroppen så att höften sträcks både bakåt och utåt samtidigt som man lutar sig snett över höften. Stretchövningen skall kännas på låret framsida/insida. Övningen får inte smärta i ländryggen! Problem med denna muskel kan ge smärta på insidan av knäet, i den s. k. gåsfoten. Se 5:3!