

Underben



6:1 Gastrocnemius mediale och laterale.

Ytliga vadmuskeln. Är en tvådelad muskel som går från lårbenets nedre del och löper längs baksidan av underbenet till hälsenan som fäster i hälens baksida tillsammans med Soleus. Stretchas genom att man står med fotbladet mot en vägg el. dyl. och hälen i underlaget. Stretchbenets knä skall vara helt rakt. Sätt motsatta foten bakom dig och tryck kroppen framåt så att vinkeln i fotleden på stretchbenet ökar. Skall kännas högt upp i vadmuskeln ända upp till nedre knävecket. Problem i denna muskel kan ge smärtor i hälsenan och kramp i underbenen samt problem med benhinnorna.



6:2 Popliteus/Plantaris.

"Knävecksmuskler". Två muskler som sitter i knävecket. Popliteus sitter från yttre lårbenets baksida ner till inre skenbenets baksida. Plantaris sitter från yttre lårbenets baksida och har en mycket kort muskelbuk som sedan går med en mycket lång sena genom hela vadmuskeln och ner till hälen. Stretchas genom att man står med fotbladet mot en vägg el. dyl. och hälen i underlaget. Stretchbenets knä skall vara helt rakt. Sätt motsatta foten bakom dig och tryck kroppen framåt så att vinkeln i fotleden på stretchbenet ökar. Sätt händerna på stretchbenets knä strax ovanför knäskålen och tryck knäet så att du sträcker knäet ytterligare litet grand. Skall kännas i knävecket. Problem med denna muskel kan ge diffusa smärtor i knäna samt bidra till benhinneproblem.



6:3 Soleus. Djupa vadmuskeln.

Går från baksidan av skenbenet, vadbenet och en fascia som sitter mellan underbensbenen och ner till hälsenan där den fäster in i baksidan av hälen tillsammans med Gastrocnemius. Stretchas genom att man står med fotbladet mot en vägg el. dyl. och hälen i underlaget. Stretchbenet skall vara böjt ca 30°. Sätt motsatta foten bakom dig och tryck kroppen framåt så att vinkeln i fotleden på stretchbenet ökar. Skall kännas längst ner i vadmuskeln ända ner i hälsenan. Problem med denna muskel kan ge smärta i hälsenan samt benhinnorna.



6:4 Tibialis anterior.

Främre skenbensmuskeln. Går från framsidan av skenbenet och ner till fotens insida. Stretchas genom att man sitter på hälen med fotleden sträckt och fotryggen mot ett relativt mjukt underlag. Tag tag om knäet och lyft. Skall kännas på skenbenets framsida och ner mot fotleden. Problem med denna muskel kan ge smärta i benhinnorna. Försvagning kan vara en bidragande orsak till plantarfaschit som i folkmun kallas för hälsporre. Tränas tillsammans med knipövningar med foten för att motverka plantarfaschit.