

Bröstrygg och Skuldra



2:1 Deltoideus.

Armens starkaste lyftare. Sitter som en axelklaff från nyckelbenets yttre tredjedel, från skulderbladets övre utskott och dess bakre utskott och går ner till överarmens yttre del. Lyfter armen rakt ut och upp. Stretchas genom att man för armen bakom ryggen och fattar tag om armbågen med andra handen och drar den längre in bakom ryggen, samtidigt som man lutar sig från stretchsidan. Skall kännas på axelns över- och utsida.



2:2 Deltoideus anterior.

Den främre överarmshöjaren. Är den främre av tre delar. Sitter från övre skuldrans framsida samt nyckelbenets yttre del och ut på överarmens framsida. Stretchas genom att man krokas tag om en dörrpost med armbågen och hänger sig framåt samtidigt som man vrider överkroppen från stretcharmen. Skall kännas på framsidan av övre skuldran. Problem med denna muskel kan ge smärtor i axeln.



2:3 Deltoideus posterior.

Den bakre överarmshöjaren. Är den bakre av tre delar. Sitter från bakre skuldran och ut i bakre överarmen. Stretchas genom att man för armen framför sig själv i horisontalplanet och trycker in armen mot bröstkorgen. Skall kännas i övre delen av skuldran och överarmens baksida. Problem med denna muskel kan ge smärtor i axeln.



2:4 Infraspinatus och Teres minor.

Överarmens utåttrotatorer. Två muskler som sitter under skulderbladets ås. De sitter tätt ihop och har i princip samma funktion och går inte att stretcha separat var för sig varför jag har sammanfört dem i samma stretchövning. Stretchas genom att man sätter stretchhandens baksida på baksidan av höften och tar tag i armbågen och drar den framåt. Skall kännas i själva axelleden och brukar kännas framför allt på axelns framsida/utsida. Problem med denna muskel kan ge smärtor i axeln.



2:5 Latissimus dorsi.

Kroppens till ytan största muskel. Går från mitten av bröstryggen och hela vägen ner till bäckenet varifrån den löper uppåt/utåt och smalnar kraftigt av på sin väg upp till bakre armhålan. Stretchas genom att man för stretchsidans ben i kors bakom det andra benet samtidigt som man för stretchsidans armbåge rakt upp mot taket bakom huvudet och fattar tag om armbågen med den andra armen. Drag med dragarmen från stretchsidan samtidigt som du lutar dig över och vrider dig från stretchsidan. Skall kännas från armhålan och ner över sidan ända ner i midjan. Problem med denna muskel kan ge axelproblem, bröstryggsproblem och ländryggsproblem. Denna muskel får nervförsörjning från den nedre delen av nacken varför problem i nacken via denna muskel kan ge problem ända ner i ländryggen!



2:6 Pectoralis major.

Stora bröstmuskeln. Är den större av två. Sitter från revbenens framsida, bröstbenet och inre delen av nyckelbenet och smalnar av kraftigt för att gå vidare till överarmens framsida högt upp. Stretchas genom att man sätter stretchsidans hand i bakhuvudet och tar stöd med armbågen bakom något stabilt exempelvis en dörrpost. Tag ett halvt steg fram med samma sidas fot och lyta dig framåt. På grund av muskelns form och vinkel är det mycket viktigt att ca 45° vinkel mellan överarmen och bröstkorgen bildas vid stretchingen. Skall kännas från främre armhålan och ner över främre bröstkorgen på samma sida som stretcharmen.

Problem med denna muskel kan ge smärtor i axlar, skuldror och nacke.



2:7 Pectoralis minor.

Lilla bröstmuskeln. Sitter från de övre revbenens framsida och fäster på skulderbladets kornnäbbsliknande utskott. Stretchas genom att man tar tag i en dörrpost med armen rakt upp och tar ett steg framåt med samma sidas ben och sänker ner kroppen lite så att man "hänger" försiktigt i armen. Skall kännas djupt in i övre/främre skuldran.

Problem med denna muskel kan ge smärtor i axlar och skuldror. Denna muskel är en av de s.k. "extra andningsmusklerna" varför man kan få problem i den vid s. k. toppandning.



2:8 Rhomb minor och major.

Går från nedre halsryggraden övre brösttryggen ner till skulderbladets inre kant. Stretchas genom att man tar tag med stretchsidans hand om ett stabilt dörrhandtag eller dyligt föremål som inte följer med. Fatta tag om motsatta handen om stretchsidans skulderblad. Luta dig från "fästet" samtidigt som du lutar huvudet från stretchsidan. Drag med motsatta handen i skulderbladet så att skulderbladet fjärras och samtidigt sänks från ryggraden. Skall strama mellan skulderbladet och ryggraden på stretchsidan. (Liknar mycket 'Trapezius transversus') Problem med denna muskel kan ge smärta i axlar och skuldror.



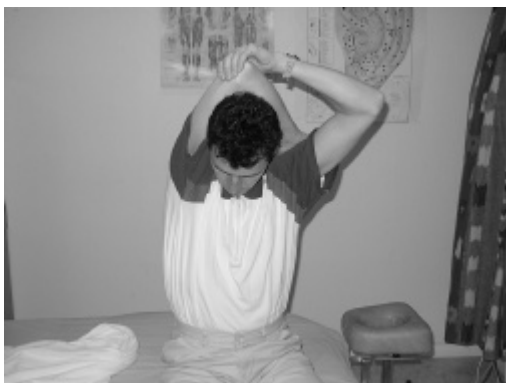
2:9 Subscapularis.

Armens inåtförare. Sitter på skulderbladets framsida, alltså mellan skulderbladet och revbenen och fäster på överarmsbenets framsida högt upp. Pga dess läge kan man inte beskåda muskeln med ögat. Den roterar armen inåt som vid en kaströrelse t. ex. Stretchas genom att man tar tag i någonting stabilt i kåkhöjd, förflyttar kroppen framåt, samtidigt som man trycker fram armbågen med hjälp av den andra handen. Skall kännas djupt in i skuldran och ut mot axeln. Problem med denna muskel kan ge smärtor i axlarna.



2:10 Supraspinatus.

Sitter i den övre fördjupningen på skulderbladet och går till yttre axelleden. Lagg stretcharmen i den andra armens armveck och fatta tag om handduken. Gör samma rörelse som blir när man "förlorar i armbrytning". Skall kännas på skuldrans baksida högt upp och ut mot axelleden. Problem med denna muskel kan ge smärta i axlarna. Drabbas relativt ofta av ruptur i den yttre senan. Senans placering under en benås, (acromion), leder ofta till seninflammation och ibland förkalkning av senan med svår värk och smärta i axelleden.



2:11 Teres major.

Överarmens inåtförare. Den större av syskonen. Går från skulderbladets nedre del och ut till överarmen. Stretchas genom att man för armbågen rakt uppåt och tar tag om armbågen med motsatta handen. Drag armen inåt bakom huvudet. Skall kännas mellan skulderbladet och övre delen av överarmen. (Liknar 'Triceps brachii'). (Teres minor finns med under 2:4 tillsammans med Infraspinatus)



2:12 Trapezius aschendens.

Kappmuskelns nedre del. Går från nedre delen av bröstryggen och upp mot skuldran. Stretchas genom att man sitter och tar tag med handen om motsatta fotbladets utsida. Sätt den andra handen på sidan och tryck ryggen bakåt samtidigt som du trycker på med foten och lutar huvudet från stretchsidan. Skall kännas på sidan av ryggen i nedre delen av skuldran. Problem med denna muskel kan ge problem i skuldrorna.