

Höft och Bål



4:1 Gluteus maximus.

Stora sätesmuskeln. Kroppens enskilt största muskel. Sitter mellan korsbenet och den s.k. höftkulan. Dess huvuduppgift är att föra benet bakåt då vi t.ex. går, springer, cyklar el dyl. Stretchas genom att man lägger stretchbenet på en säng el dyl. Knäet skall vara böjt ca 60°. Det andra benet skall vara utanför underlaget. Luta dig över benet så att knäet kommer mot mitten av bröstkorgens framsida. Skall kännas bak i sätet. Problem med denna muskel kan ge smärtor i ländryggen.



4:2 Gluteus medius och minimus.

Sitter tillsammans med Gluteus minimus från höftbenskammen och går på utsidan av höften ner till "höftkulan". Stretchas genom att man sitter på en stol med stretchbenets fot mot motsatta knäet och stretchbenets knä i horisontalplanet med foten. Sedan lutar man sig över mitten av underbenet med kroppen. Skall kännas på höftens utsida och en bit in. Denna stretchövning finns i många varianter men denna är den enklaste tycker jag. Problem med denna muskel kan ge smärtor i ländryggen samt falsk ischias.



4:3 Iliopsoas.

Höftböjarmuskeln. Består av två muskler som går ihop till samma fäste. Den över delen går från ryggradens sidor och ner genom bukhålan för att gå samman med den nedre delen som går från bäckenskalens insida för att tillslut fästa in på lårbenets insida. Stretchas genom att man står på golvet med stretchsidans knä i underlaget. (Lägg gärna något mjukt under knäet). Tag ett stort steg framåt med det motsatta benet för att motverka för kraftig svank i stretchövningen. Tag stöd mot en soffa eller en stol som du bör ha på stretchsidan samtidigt som du stöder den andra armen mot motsatta knäet. Öka stretchen med att böja motsatta knäet. Skall kännas i stretchbenets lumske. Problem med denna muskel kan ge smärtor i ländryggen och lumsken. Förkortning av muskeln kan leda till hyperlordos (för mycket svank i ländryggen).



4:4 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!



4:5 Piriformis.

Sitter som den översta av fem höftledsutåttrotatorer. Går från korsbenet och smalnar av på sin väg till "höftkulans" bakre del och korsar ischiasnerven. Stretchas genom att man ligger ner med stretchbenets fot mot det andra benets knä. Drag stretchbenets knä mot motsatta axeln. Skall kännas djupt in i sätet (skinkan). Problem med denna muskel kan ge smärta i rygg/bäcken samt falsk ischias. Kan äv. ge problem vid belastning av benet (piriformis-syndrom).



4:6 Quadratus lumborum.

Den fyrkantiga ländryggsmuskeln. Går dels mellan nedersta revbenet och höftkammen och mellan ländryggen och bäckenkammen och mellan ländryggen och nedersta revbenet och bildar en kvadrat i "midjan". Stretchas genom att man ligger på stretchsidan med dess ben helt rakt. Motsatta sidans knä läggs med hålfoten mot stretchbenets knäskål samtidigt som knäet hålls i underlaget. (Knäet på motsatta benet hamnar automatiskt i underlaget om man ligger på framkanten av höften på stretchbenets sida). I denna ställning reser man upp överkroppen med hjälp av armarna så att man stöder sig på stretchsidans hand rakt under sig och den andra armen framför sig som stöd för balansen. Om det stramar för mycket med stretchsidans arm rakt ner kan man föra den en bit från sig eller så kan man böja armbågen litet grand. (Blir dock jobbigt för armen). Skall kännas i djupa midjan. Problem med denna muskel kan ge smärta i ländrygg/bäcken och höfter.



4:7 Rectus abdominis.

Raka främre bukmuskeln. Sitter mellan nedre revbenen på framsidan av bröstkorgen och går ner till blygdbenet. Stretchas genom att man står på knä på golvet med armarna på en låg bänk eller säng el. dyl. Tag ett djupt andetag och håll andan med max fyllda lungor. Svanka därefter maximalt och titta uppåt samtidigt som du drar med armarna som om du skulle dra dig framåt, men behåll vinkeln i höften. Skall kännas mitt fram i buken. Problem med denna muskel kan ge smärta i ländryggen.



4:8 Tensor fasciae latae med Tractus iliotibiale.

Yttre lårfasciapännaren. Sitter mellan främre yttre höftknölen och ner på sätets utsida. I höjd med höftkulan övergår muskeln i en mycket lång och bred sena som går på utsidan av låret ända ner till vadbenets huvud. Stretchas genom att man står med stretchbenet i kors bakom det motsatta benet med motsatta höften mot en bordskant, med tyngden på stretchbenet. Tag tag med stretchsidans arm på andra bordskanten och drag överkroppen över bordet. Skall kännas på höftens utsida ganska ytligt. Problem med denna muskel kan ge smärta på utsidan av knäet (löparknä).