



ANATOMI: SKELETTMUSKLER PÅ UNDERKROPPENS BAKSIDA

NIKLAS DAHRÉN



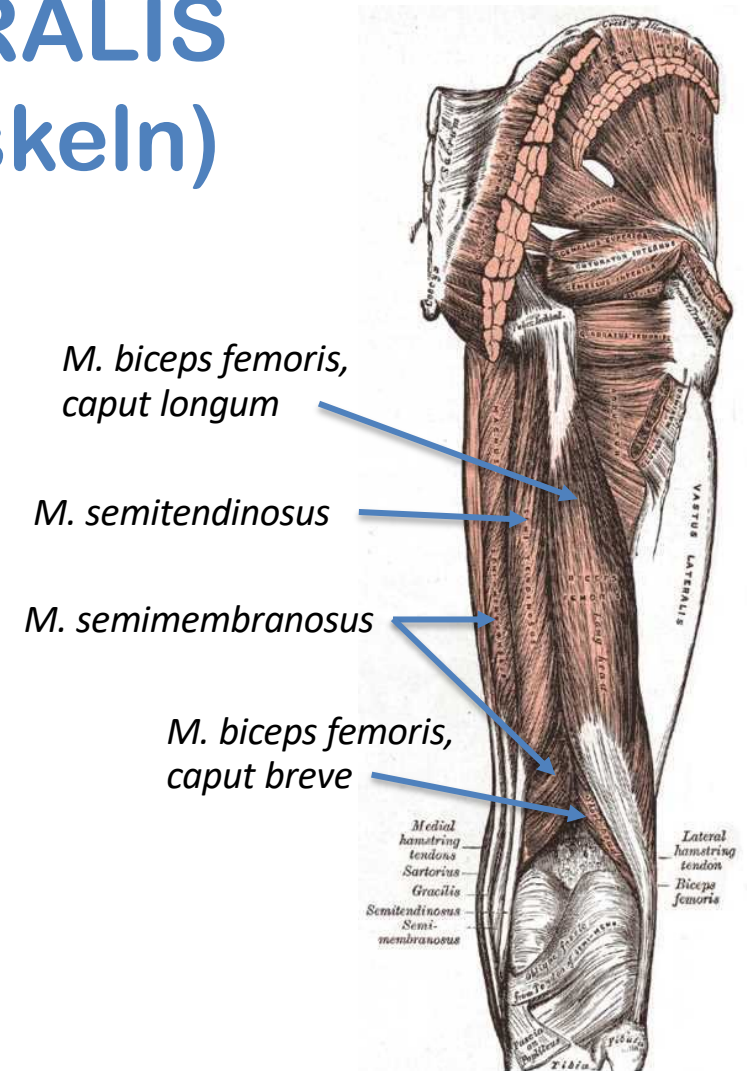
MM. ICHIOCRURALIS (hamstringsmuskeln)

	Latin:	Svenska:
1	Mm. ichiocruralis: M. biceps femoris - caput longus - caput breve	Hamstringsmuskeln: Tvåhövda lår muskeln - långa huvudet - korta huvudet
2	M. semitendinosus	Halvseniga muskeln
3	M. semimembranosus	Halvhinniga muskeln

OBS: "Hamstringsmuskeln" är ingen direktöversättning av m. ichiocruralis, men är ett namn som används väldigt ofta.

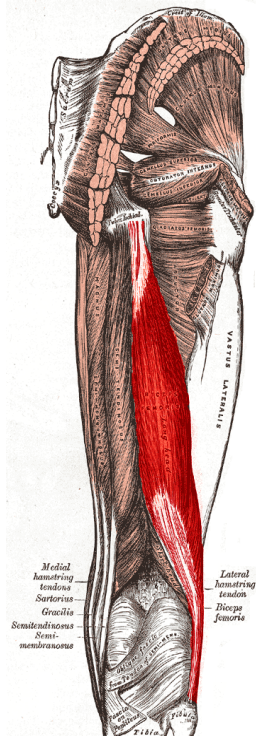
M.= singularis (en muskel)

Mm. = pluralis (flera olika muskler)

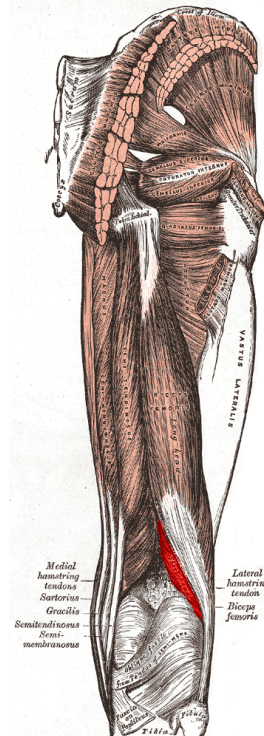


MM. ICHIOCRURALIS (hamstringsmuskeln)

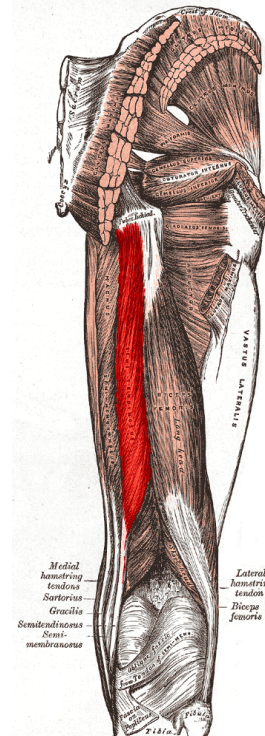
*M. biceps femoris,
caput longum*



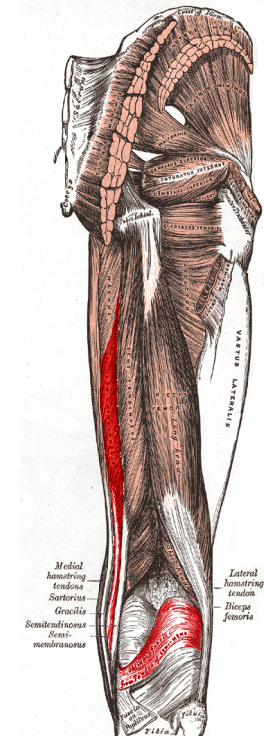
*M. biceps femoris,
caput breve*



M. semitendinosus



M. semimembranosus



MM. ICHIOCRURALIS (hamstringsmuskeln)

Ursprung:

- *M. biceps femoris, caput breve*: På baksidan av femur.
- *Övriga: Tuber ischiadicum* på *os ichii* (sittbensknölen på sittbenet).

Fäste:

- *M. biceps femoris*: Caput fibulae (fibulas ledhuvud).
- *M. semitendinosus*: Insidan av tibia.
- *M. semimembranosus*: Insidan av tibia.

Utför rörelser i följande leder/led:

- Knäleden.
- Höftleden.

Funktion:

- Flexion, inåtrotation och utåtrotation av knäleden.
- Extension och inåtrotation av höftleden.

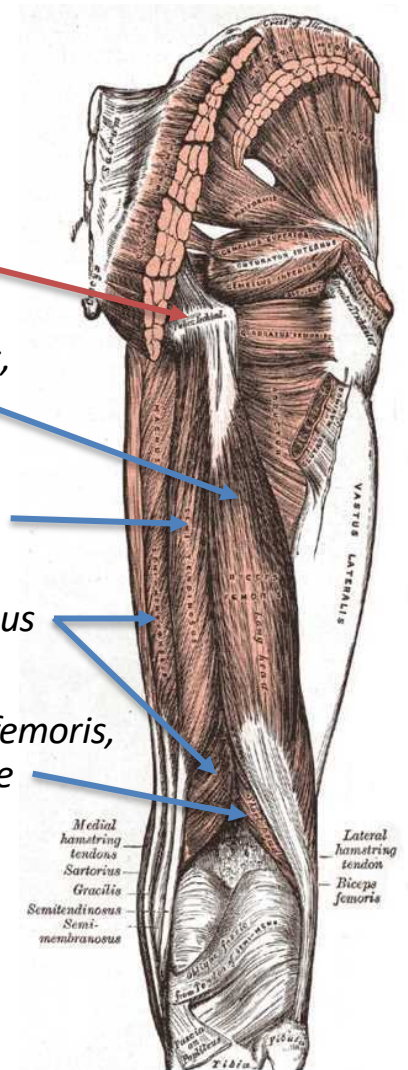
Tuber ischiadicum

*M. biceps femoris,
caput longum*

M. semitendinosus

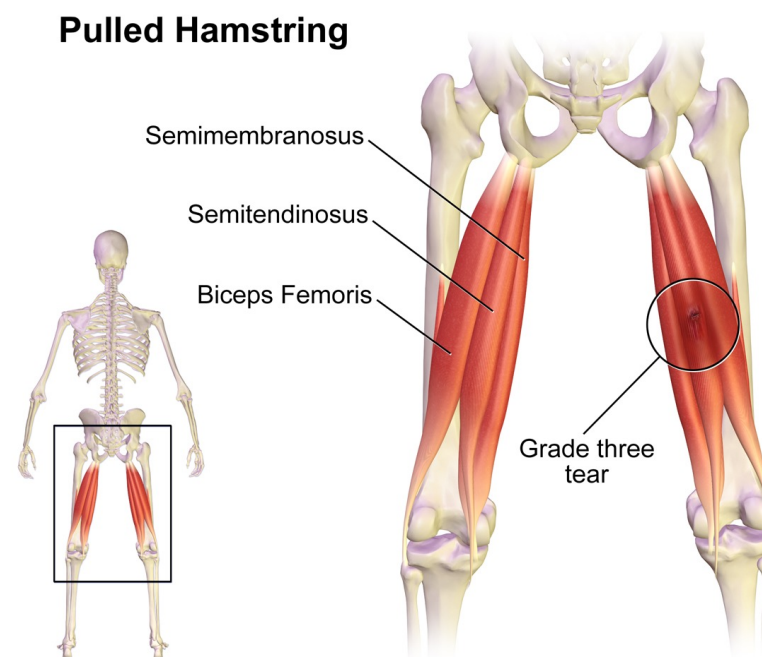
M. semimembranosus

*M. biceps femoris,
caput breve*



Muskelbristning i hamstringsmuskeln

- ✓ En bristning i hamstringsmuskeln är en vanlig skada inom idrotten. Dessa skador uppstår oftast hastigt och upplevs som att det hugger till i baksidan av låret.
- ✓ Det vanligaste är att det sker vid snabba rörelser som t.ex. vid sprint. Det kan också uppstå i samband med en spark, till exempel ett skott inom fotboll.
- ✓ När skadan uppstår behöver idrottaren direkt kliva av. Låret bör lindas hårt för att minska blödningen som uppstår.
- ✓ Det kan ta mellan 2-8 veckor innan skadan har läkt.



Källa: By BruceBlaus - Own work, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=44924608>

M. GLUTEUS MAXIMUS (stora sätesmuskeln)

Ursprung:

- Pelvis (coccyx, sacrum och crista iliaca).

Fäste:

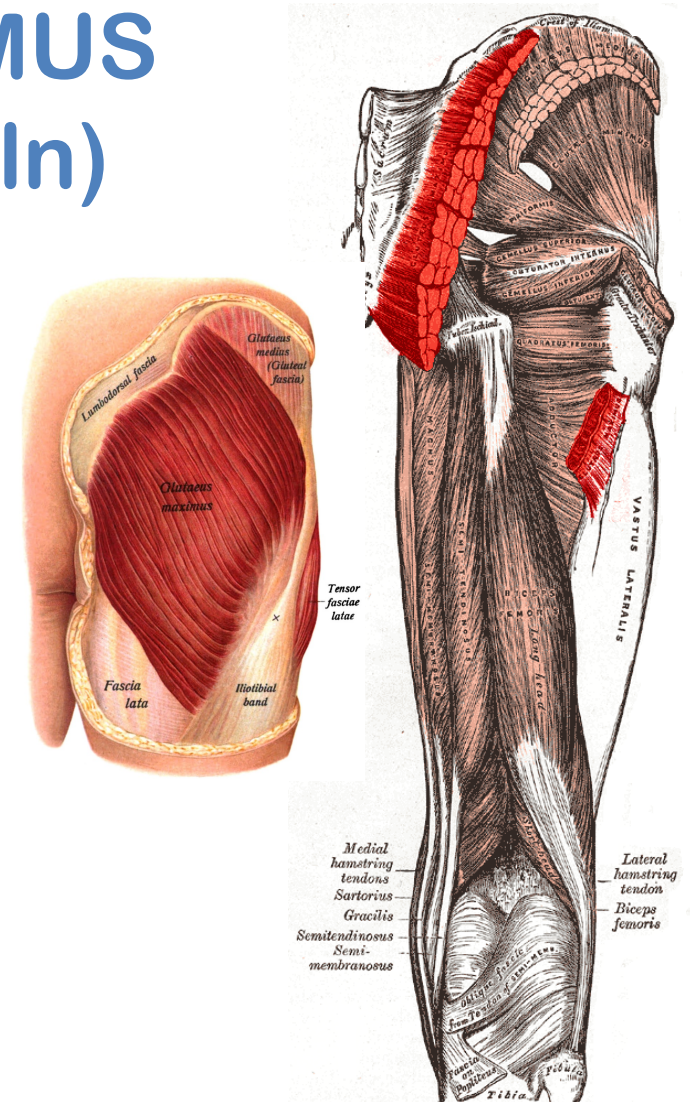
- En del av muskelns sena fäster i och blir en del av *tractus iliotibialis* (iliotibialbandet, ett senstråk på utsidan av femur), som i sin tur fäster på *condylus lateralis tibiae* (laterala tibiakondylen, yttre utskottet på tibia).
- En del av muskelns sena fäster på utsidan av femur.

Utför rörelser i följande leder/led:

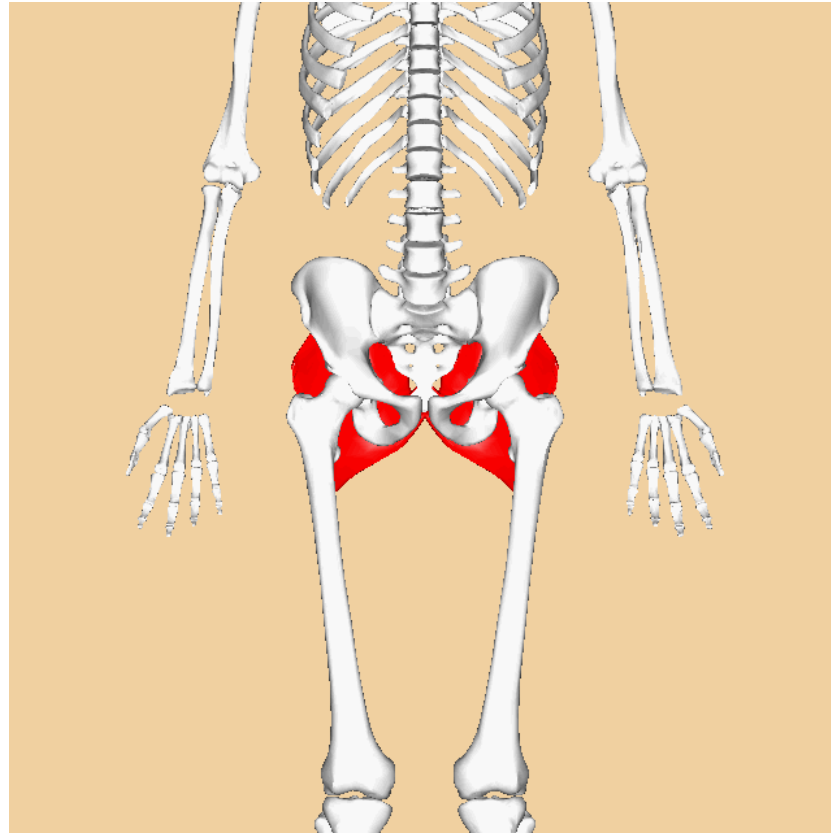
- Höftleden.
- Knäleden.

Funktion:

- Extension, utåtrotation, abduktion (övre fibrer), adduktion (nedre fibrer).
- Kan hjälpa till med extension i knäleden (via tractus iliotibialis).

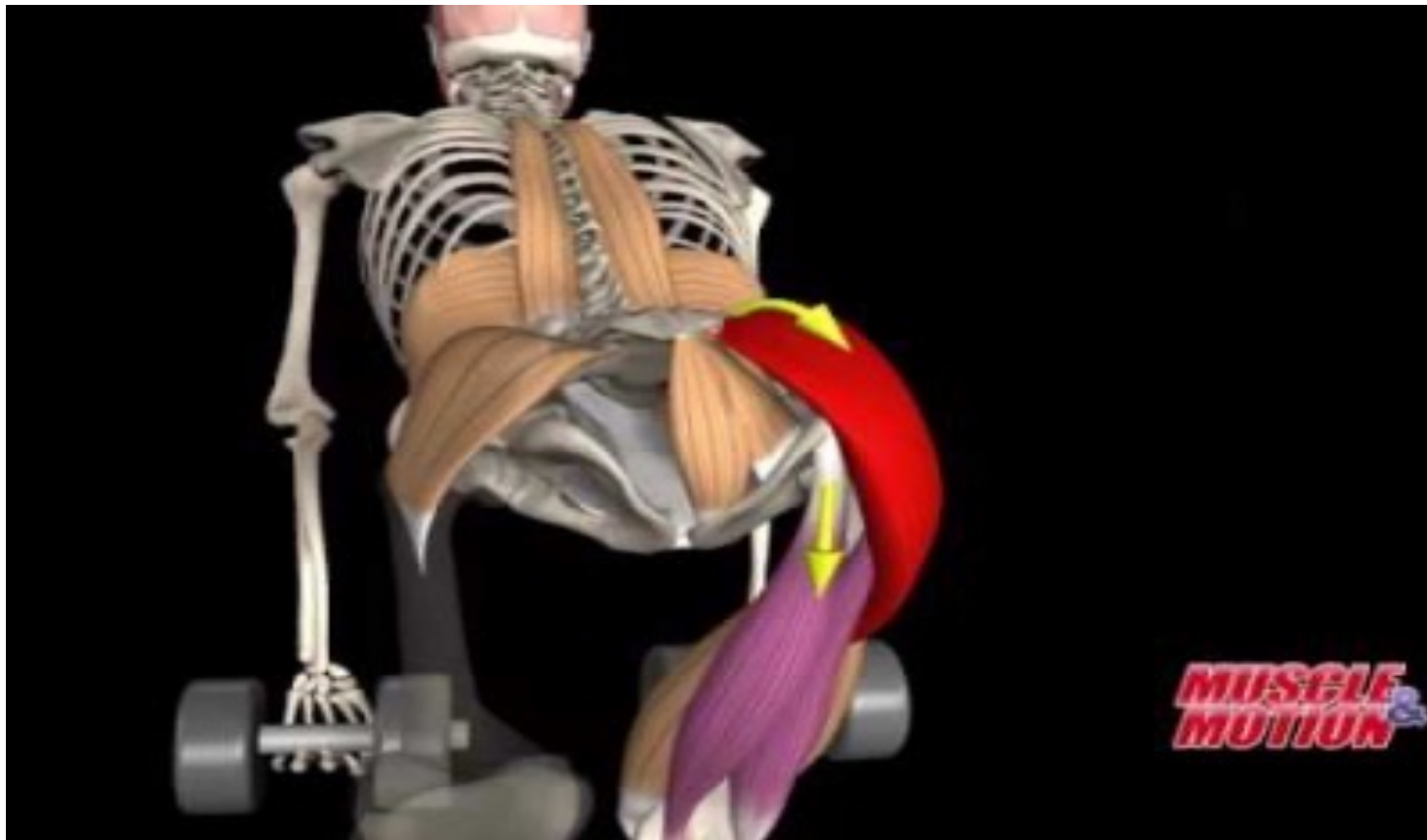


M. GLUTEUS MAXIMUS (stora sätesmuskeln)



Källa: By BodyParts3D/Anatomography - BodyParts3D/Anatomography, CC BY-SA 2.1 jp, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=33812959>

M. GLUTEUS MAXIMUS (stora sätesmuskeln)



Källa: <https://www.youtube.com/watch?v=jKb3TbMZd24>

M. GLUTEUS MEDIUS OCH MINIMUS (mellersta och lilla sätesmuskeln)

Ursprung:

- Baksidan av os ilium (tarmbenet).

Fäste:

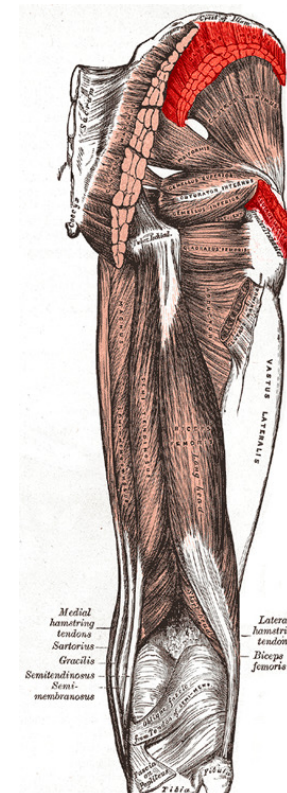
- Femur, på *trochanter major femoris* (stor utbuktning på femur).

Utför rörelser i följande leder/led:

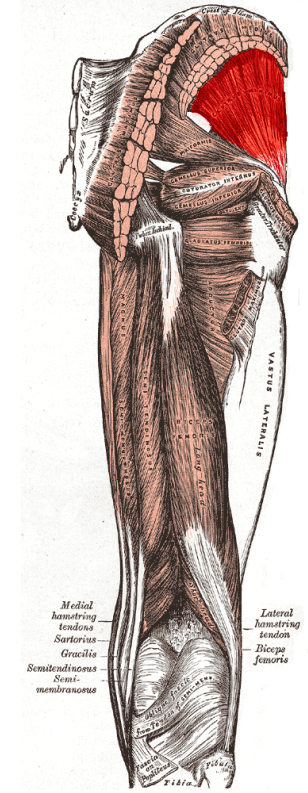
- Höftleden.

Funktion:

- Abduktion.
- Extension och utåtrotation/lateral rotation (bakre fibrer)
- Flexion och inåtrotation/medial rotation (främre fibrer).



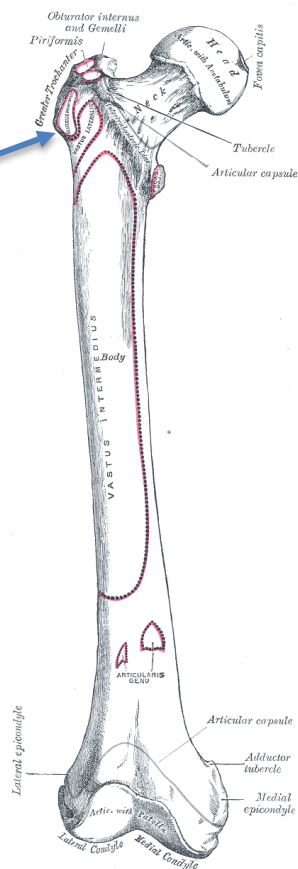
M. gluteus medius



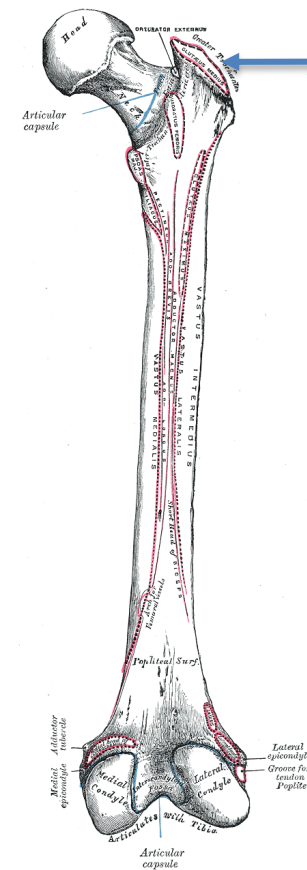
M. gluteus minimus

M. gluteus medius och m. gluteus minimus fäster på trochanter major femoris

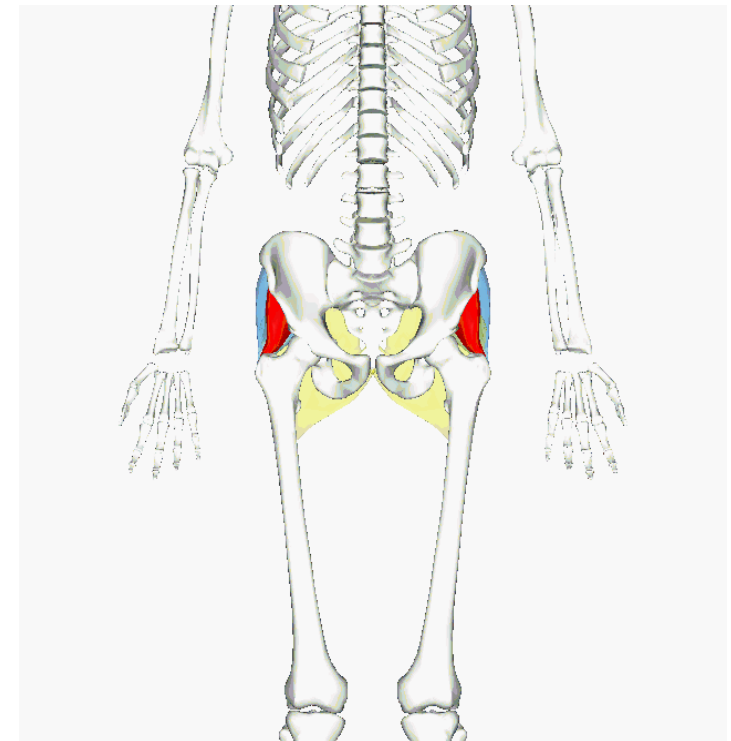
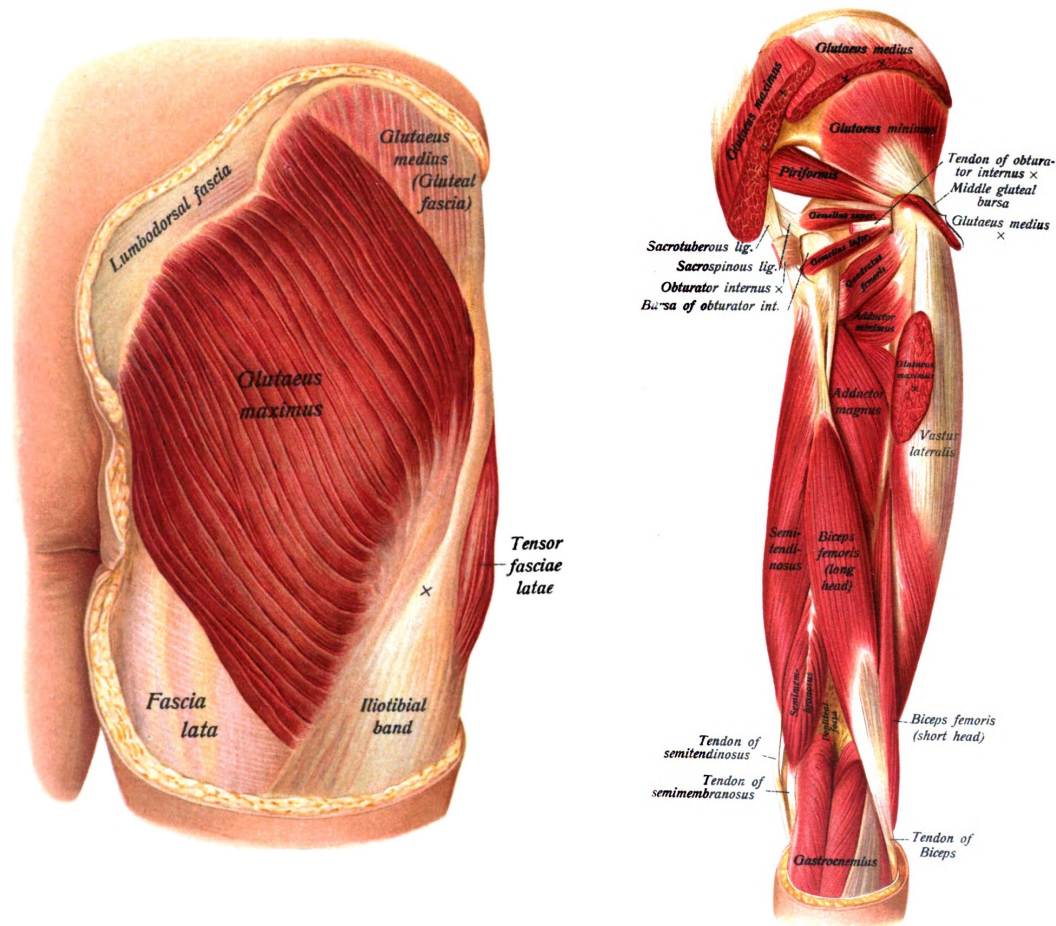
Fäste för m.
gluteus minimus



Fäste för m.
gluteus medius

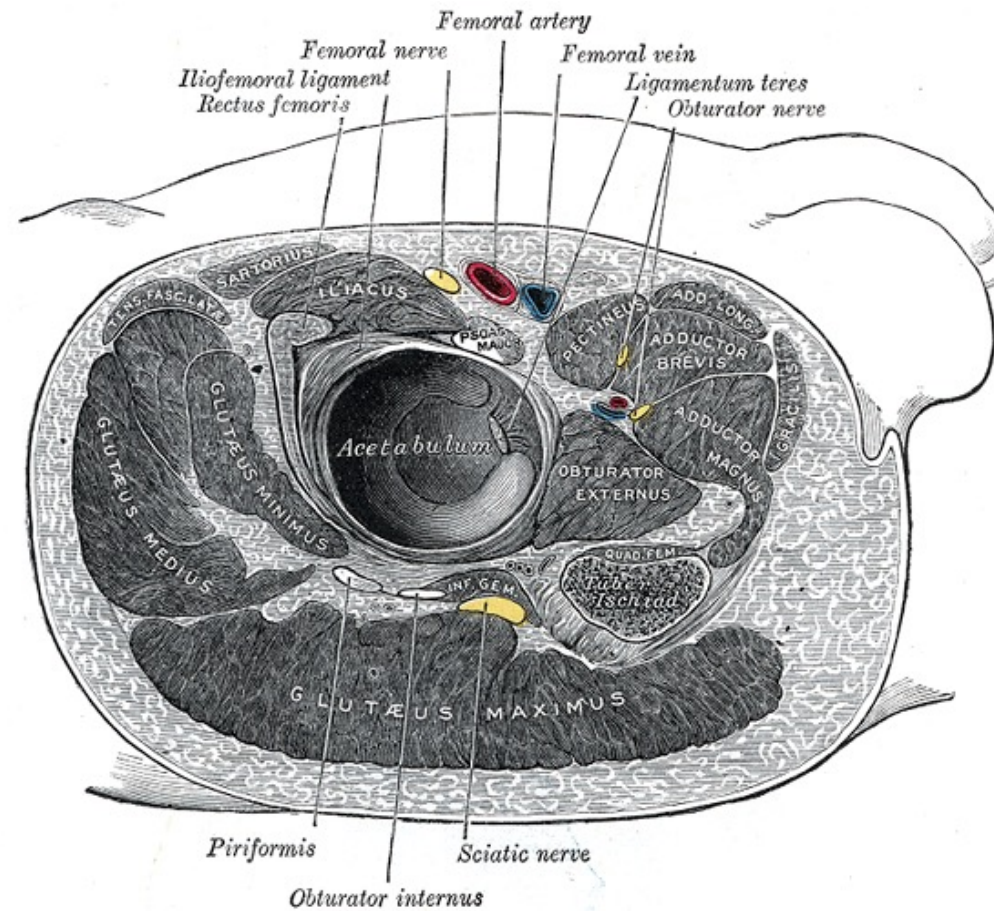


Översikt över sätesmusklernas lokalisering



Källa: By BodyParts3D/Anatomography - BodyParts3D/Anatomography, CC BY-SA 2.1 jp, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=33808123>

Översikt över sätesmusklernas lokalisering



M. GASTROCNEMIUS

(tvillingvadmuskeln/ytliga vadmuskeln)

Ursprung:

- **Caput mediale (mediala huvudet):** *Condylus medialis femoris* (mediala/inre kondylen på lårbenet).
- **Caput laterale (lateral huvudet):** *Condylus lateralis femoris* (lateral/yttre kondylen på lårbenet).

Fäste:

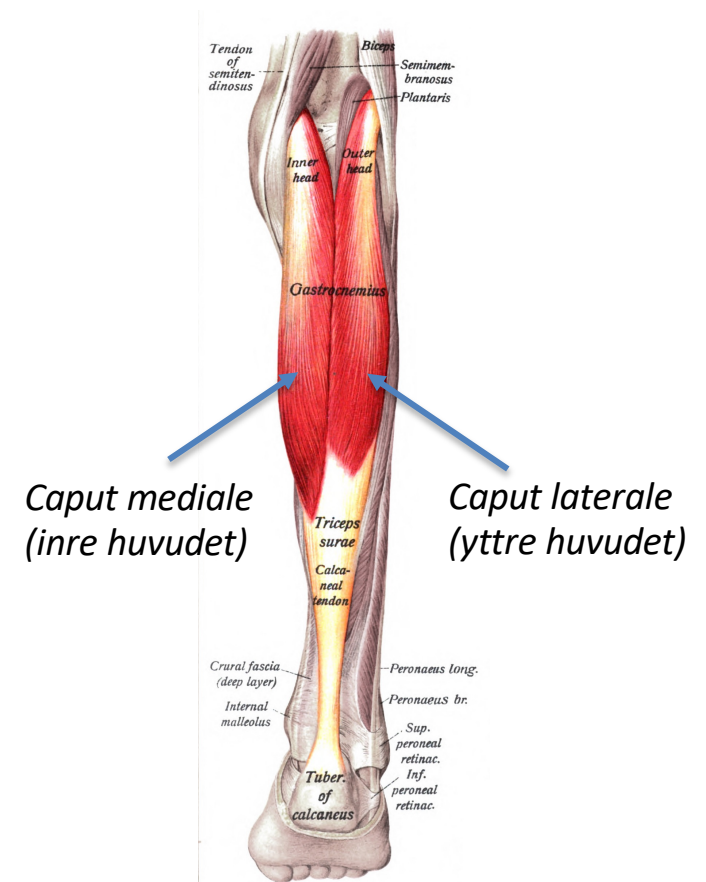
- Via *tendo calcanei* (hälsenan) på *tuber calcanei* på *calcaneus* (hälknölen på hälbenet).

Utför rörelser i följande leder/led:

- Fotleden.
- Knäleden.

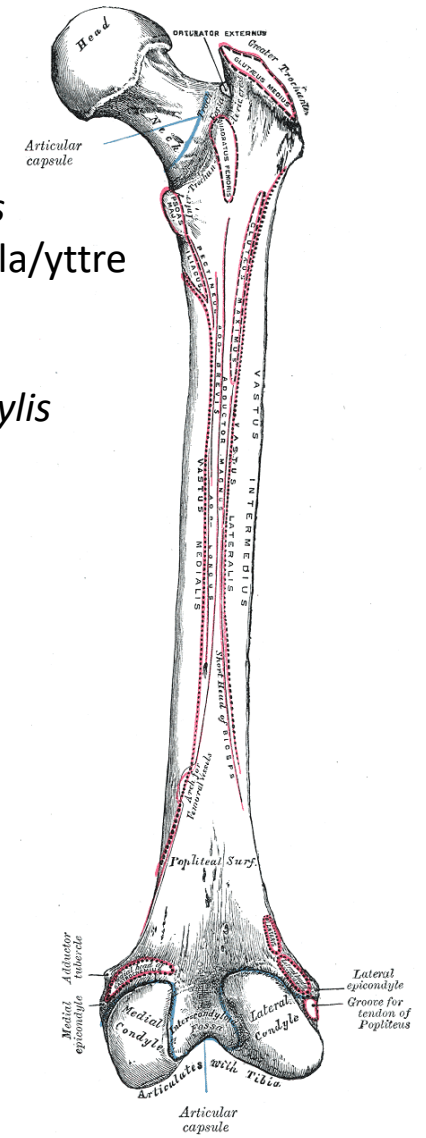
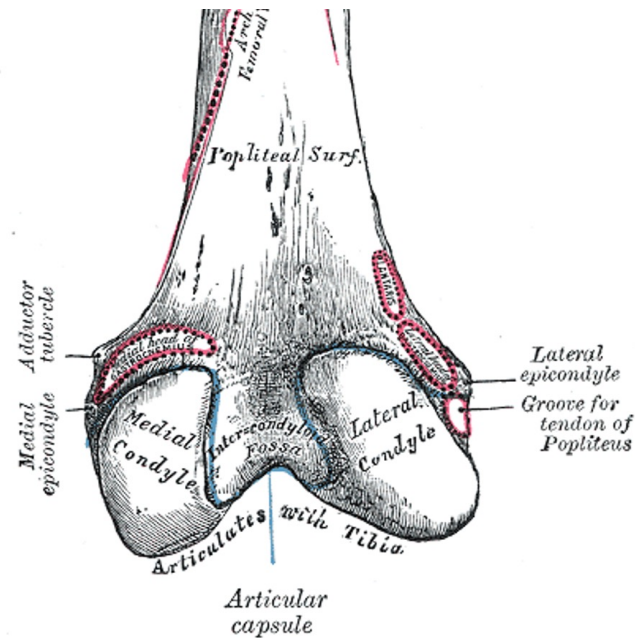
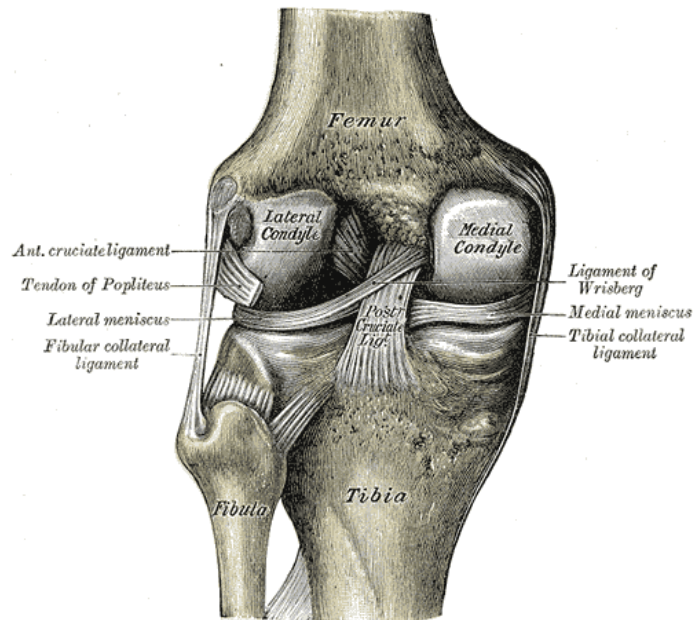
Funktion:

- Plantarflexion i fotleden (böjning av fotleden nedåt, "gå upp på tå").
- Flexion i knäleden.



Kondylerna på femur

- ✓ Den distala delen av femur har två broskbeklädda utskott som kallas för kondyler; *condylus medialis femoris* (mediala/inre kondylen på lårbenet) och *condylus lateralis femoris* (lateral/ytte kondylen på lårbenet).
- ✓ Ovanför dessa kondyler sitter också två mindre utskott som kallas för epikondyler; *epicondylis lateralis femoris* och *epicondylis medialis femoris*.



M. SOLEUS

(flundramuskeln/djupa vadmuskeln)

Ursprung:

- *Caput fibulae* (huvudet på vadbenet), övre delen av fibula och på tibia.

Fäste:

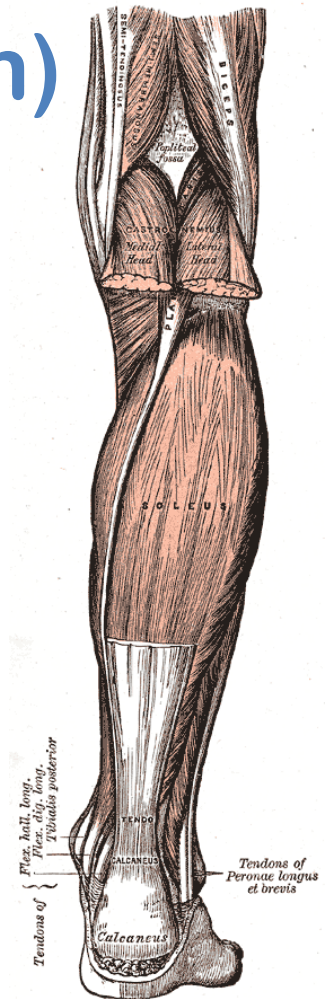
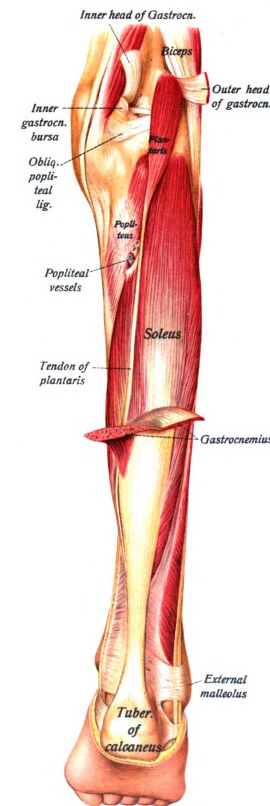
- Via *tendo calcanei* (hälsenan) på *tuber calcanei* på *calcaneus* (hälknölen på hälbenet).

Utför rörelser i följande leder/led:

- Fotleden.

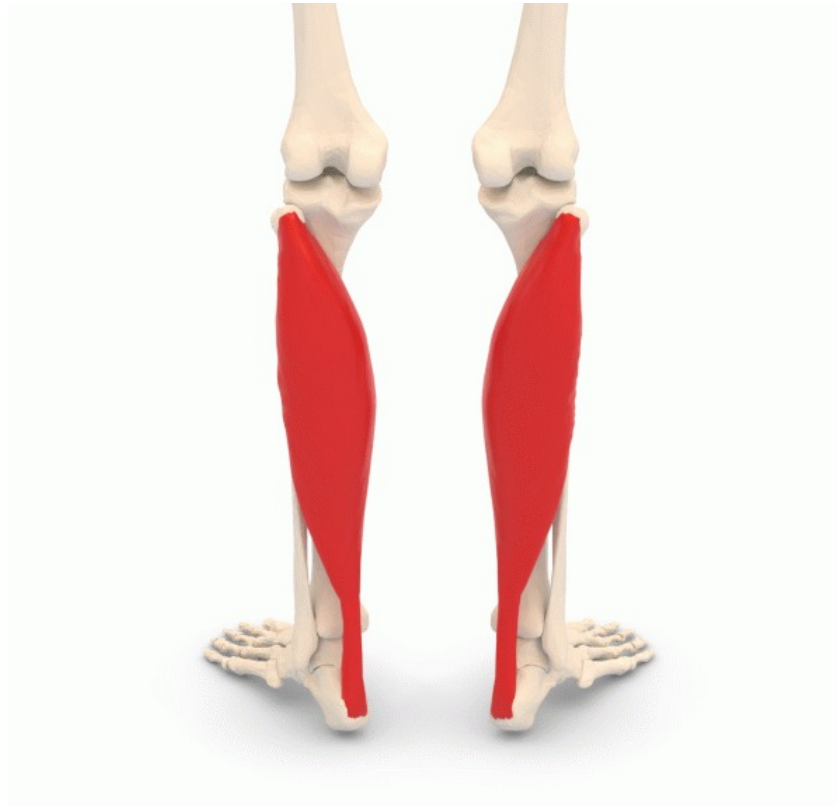
Funktion:

- Plantarflexion i fotleden (böjning av fotleden nedåt, "gå upp på tå").



M. SOLEUS

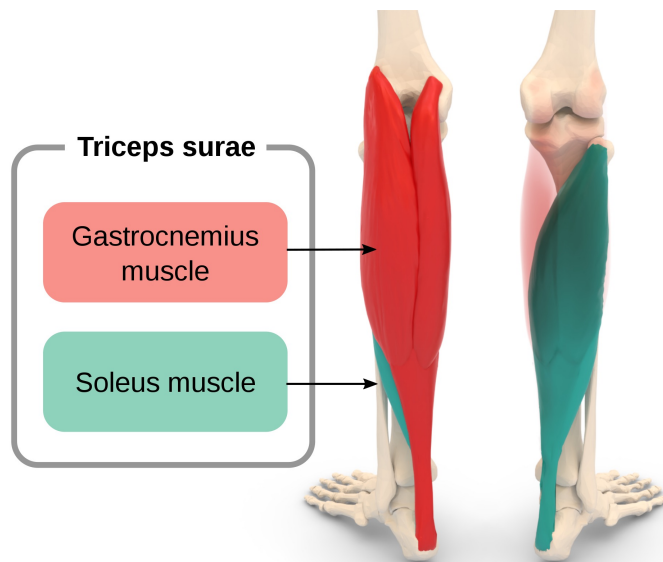
(flundramuskeln/djupa vadmuskeln)



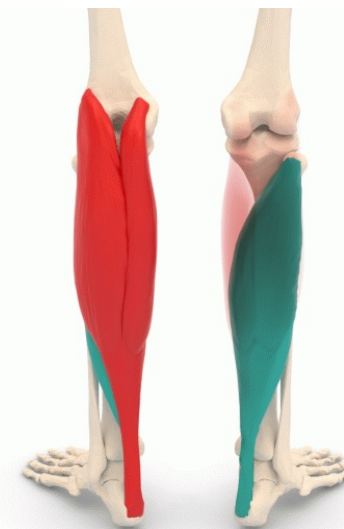
Källa: By Polygon data is generated by Database Center for Life Science (DBCLS) - Polygon data is from BodyParts3D, CC BY-SA 2.1 jp,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=84661867>

M. TRICEPS SURAE (trehövdade vadmuskeln)

- ✓ M. gastrocnemius med sina två huvuden samt m. soleus bildar tillsammans m. triceps surae. Bindväv från alla tre delar av m. triceps surae ger upphov till *tendo calcanei* (hälsenan) som i sin tur fäster på *tuber calcanei på calcaneus* (hälnölen på hälbenet). Alla tre delar av m. triceps surae har alltså samma fästpunkt. OBS: Det finns ytterligare en vadmuskel vars bindväv bidrar till hälsenan, m. plantaris (fotsulemuskeln), men m. plantaris ingår inte i m. triceps surae.



Källa: By Polygon data were generated by Database Center for Life Science (DBCLS)[2] - Polygon data are from BodyParts3D[1], CC BY-SA 2.1 jp, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=88899111>



Källa: By Polygon data were generated by Database Center for Life Science (DBCLS)[2] - Polygon data are from BodyParts3D[1], CC BY-SA 2.1 jp, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=88912390>



M. TIBIALIS POSTERIOR (bakre skenbensmuskeln)

Ursprung:

- Baksidan av fibula och tibia.

Fäste:

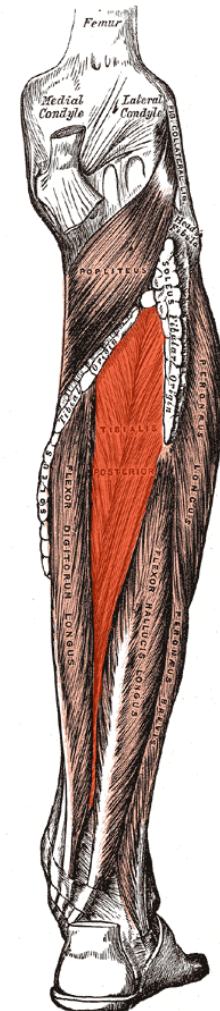
- Undersidan av olika ben i foten, bl.a. *os naviculare* (båtbenet).

Utför rörelser i följande leder/led:

- Fotleden.

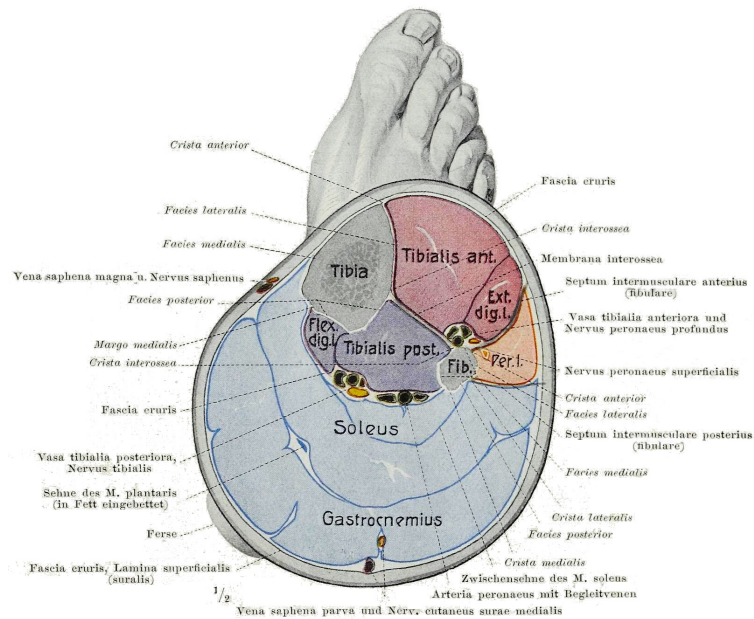
Funktion:

- Plantarflexion i fotleden (böjning av fotleden nedåt, "gå upp på tå").
- Supination i fotleden.



M. TIBIALIS POSTERIOR (bakre skenbensmuskeln)

M. tibialis posterior är placerad bakom både m. gastrocnemius och m. soleus (alltså djupare in i underbenet).



Källa: Av Polygon data were generated by Database Center for Life Science (DBCLS)[2] - Polygon data are from BodyParts3D[1], CC BY-SA 2.1 jp, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=87593766>

Repetera:

- ✓ Ange de 4 muskler som ingår i m. ichiocruralis (hamstringsmuskeln).
- ✓ Ange de muskler/muskeldelar som ingår i m. triceps surae.
- ✓ Ange ursprung, läge och funktion för följande muskler:
 - M. ichiocruralis (hamstringsmuskeln).
 - M. gluteus maximus
 - M. gluteus medius och m. gluteus minimus
 - M. gastrocnemius
 - M. soleus
 - M. tibialis posterior



Se gärna fler filmer på:
medicinlektioner.se
youtube.com/medicinlektioner

