



SKELETTMUSKLERNA: AXELNS OCH ROTATORISKUFFENS MUSKLER

NIKLAS DAHRÉN



M. DELTOIDEUS (deltamuskeln)

Ursprung:

- Clavicula (nyckelbenet), acromion (skulderhöjden, ett benutskott från skulderbladet) och spina scapulae (skulderbladskammen).

Fäste:

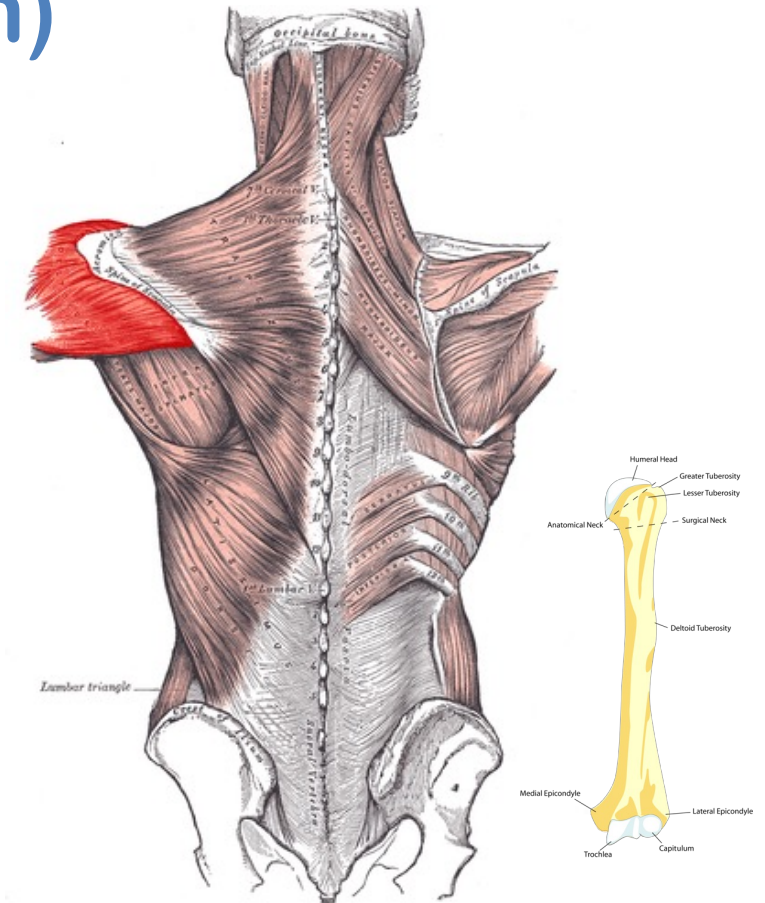
- Tuberositas deltoidea på humerus (en "knöl" på laterala sidan av överarmsbenet).

Utför rörelser i följande leder/led:

- Axelleden.

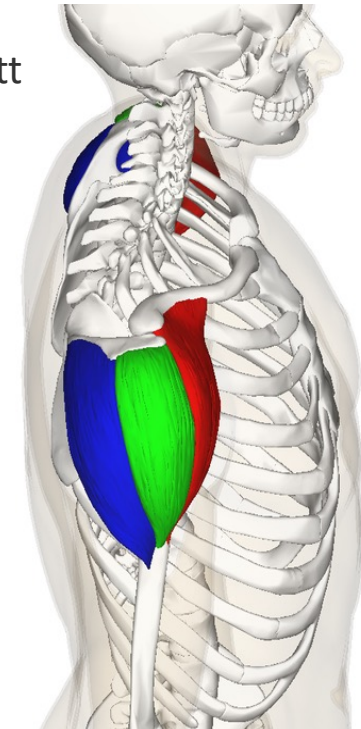
Funktion:

- Abduktion, flexion, extension samt inåt- och utåtrotation i axelleden.



M. DELTOIDEUS (deltamuskeln)

- ✓ **Muskels namn:** Namnet "deltoideus" kommer från muskelns utseende. Muskeln har ett trekantigt utseende och påminner om en deltasymbol.
- ✓ **Deltoideus består egentligen av tre delar med lite olika funktioner:**
 - *M. deltoideus pars clavicularis (alt. pars anterior):*
Flexion, inåtrotation och horisontal adduktion/flexion i axelleden. Hjälper m. deltoideus pars acromion med abduktion genom att guida rörelsen.
 - *M. deltoideus pars acromion (pars medialis/intermedia/media):*
Abduktion i axelleden.
 - *M. deltoideus pars spinalis (pars posterior/dorsalis):*
Extension, utåtrotation och horisontal abduktion/extension i axelleden. Hjälper m. deltoideus pars acromion med abduktion genom att guida rörelsen.



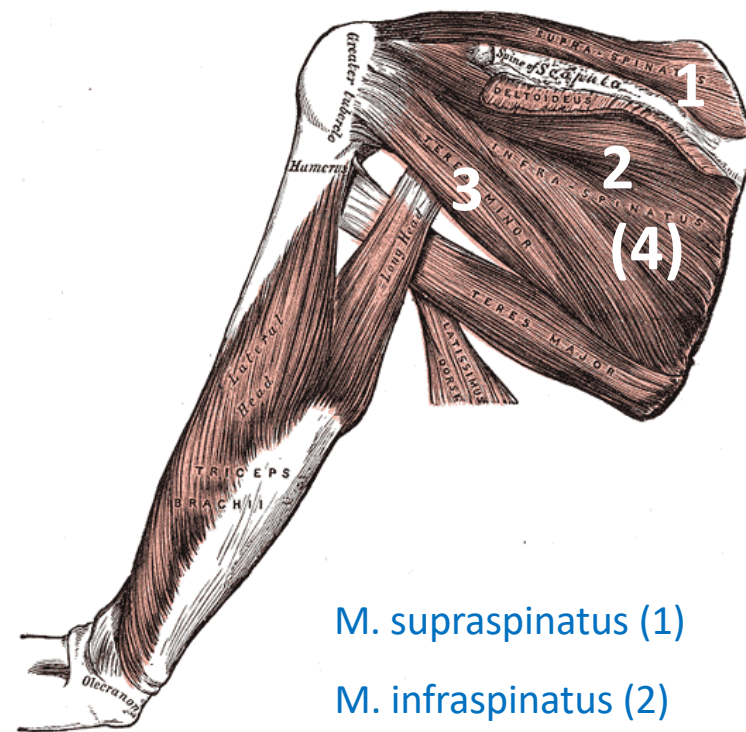
Axelträning



Källa: <https://www.youtube.com/watch?v=FaoXAGZlqKU&t=2s>

Rotatorkuffen stabiliserar axelleden

- ✓ **Vad menas med rotatorkuffen?** Rotatorkuffen är en muskelgrupp som består av fyra olika skelettmuskler. Gemensamt för de fyra musklerna är att de har ursprung på scapula, fäster på humerus och att de tillsammans stabiliserar axelleden.
- ✓ **Ursprung:** Alla rotatorkuffens fyra muskler har sina ursprung på olika ställen på scapula (skulderbladet).
- ✓ **Fäste:** Alla fäster på *tuberculum majus* ("den stora knölen") på humerus förutom m. subscapularis som fäster på *tuberculum minus* ("den lilla knölen").
- ✓ **Funktion:** Deras gemensamma funktion är att stabilisera axelleden genom att hålla fast *caput humeri* (ledhuvudet) på humerus mot *cavitas glenoidalis* (ledhålan) på scapula. Rotatorkuffens muskler kan även utföra rörelser i axelleden på olika sätt; framförallt inåtrotation, utåtrotation samt abduktion av axelleden.



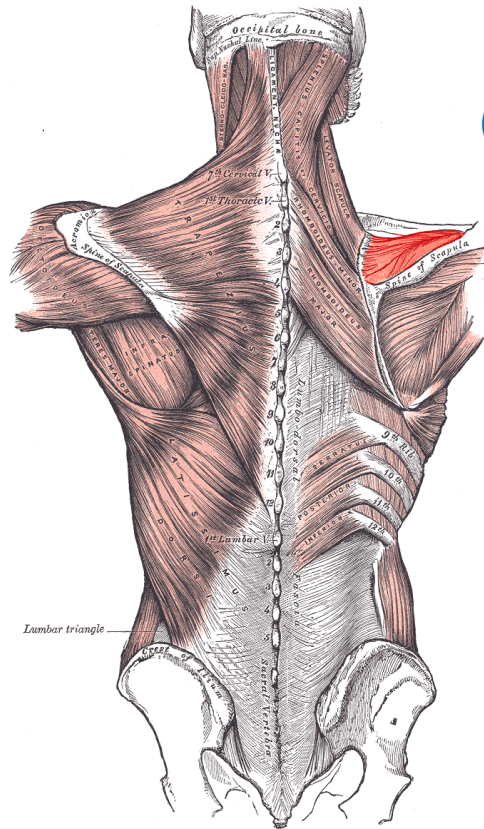
M. supraspinatus (1)

M. infraspinatus (2)

M. teres minor (3)

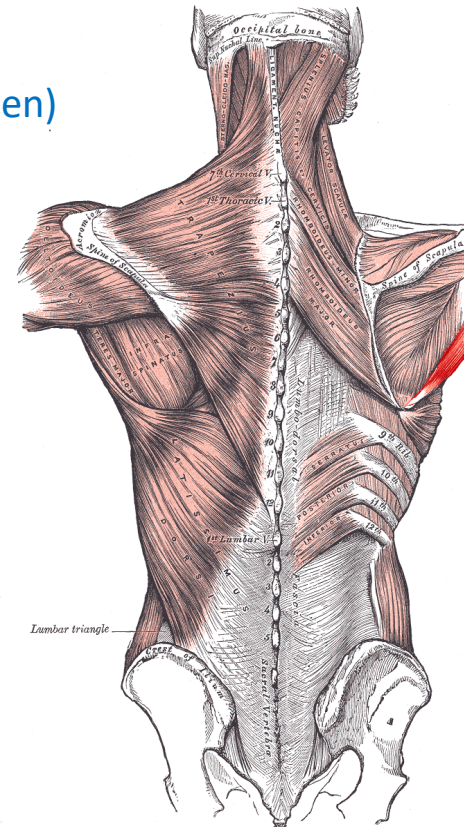
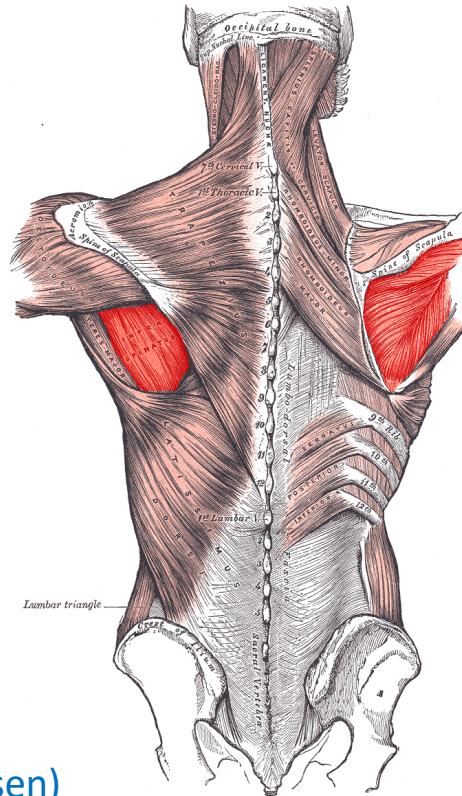
M. subscapularis (4)

Rotatorkuffens olika muskler



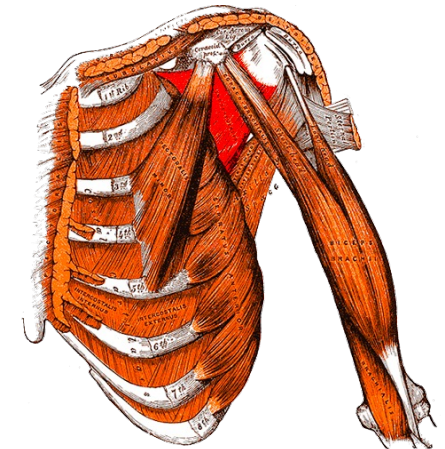
M. supraspinatus
(muskeln ovanför skulderbladsåsen)

M. infraspinatus
(muskeln under skulderbladsåsen)



M. teres minor
(lilla runda muskeln)

M. subscapularis
(muskeln på skulderbladets framsida)



Rotatorkuffens olika muskler och deras ursprung, fäste samt viktigaste funktioner

▪ **M. SUPRASPINATUS:**

Ursprung: Fossa supraspinata (gropen ovanför skulderkammen).

Fäste: Tuberculum majus humeri (stora knölen på humerus).

Funktion: Stabilisation av axelleden, abduktion och utåtrotation i axelleden.

▪ **M. INFRASPINATUS:**

Ursprung: Fossa infraspinata (gropen nedanför skulderkammen).

Fäste: Tuberculum majus humeri (stora knölen).

Funktion: Stabilisation av axelleden och utåtrotation i axelleden.

▪ **M. TERES MINOR:**

Ursprung: Margo lateralis scapulae (ytterkanten på scapula)

Fäste: Tuberculum majus humeri (stora knölen på humerus).

Funktion: Stabilisation av axelleden och utåtrotation i axelleden.

▪ **M. SUBSCAPULARIS:**

Ursprung: Fossa subscapularis (gropen under skulderbladet).

Fäste: Tuberculum minus humeri (lilla knölen på humerus).

Funktion: Stabilisation av axelleden och inåtrotation i axelleden.

Minnesregel:

S Supraspinatus

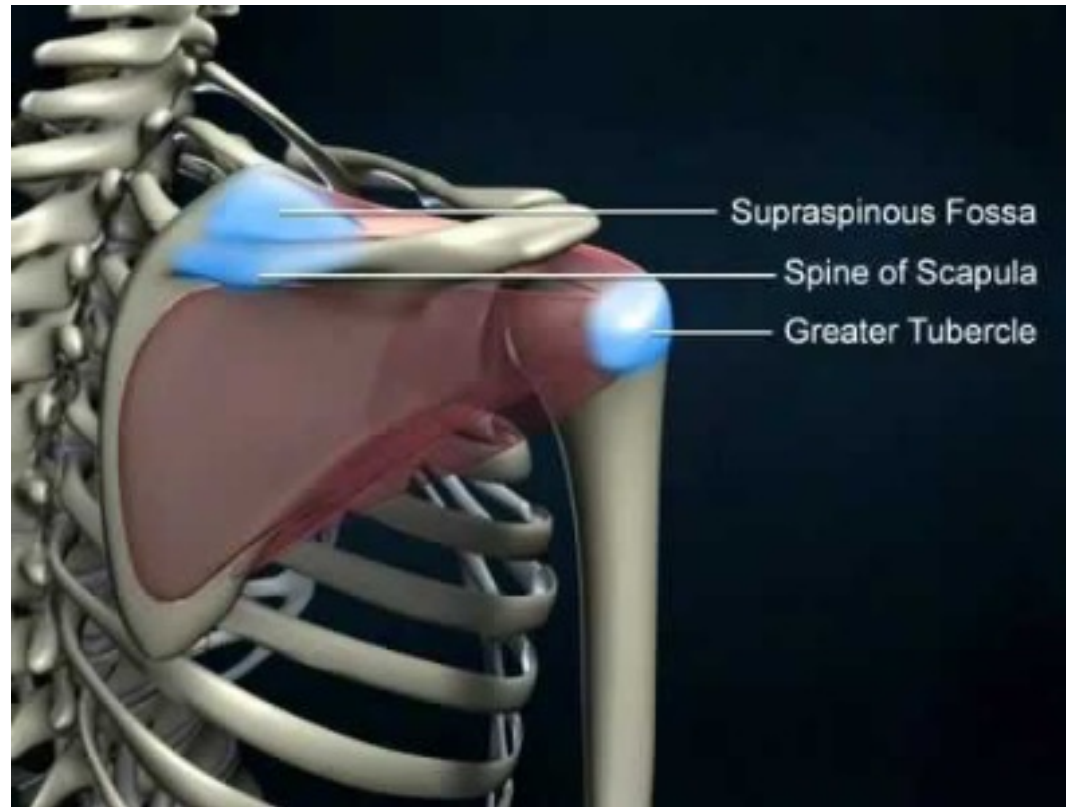
I Infraspinatus

T Teres minor

S Subscapularis

"SITS" hjälper oss både att minnas namnen och ordningen på musklerna.

Rotatorkuffen



Källa: https://www.youtube.com/watch?v=Vt_gbsgbCiU

Träning av rotatorkuffen



Källa: <https://www.youtube.com/watch?v=EdFtBkVxXf0>

M. TERES MAJOR



Källa: <https://www.youtube.com/watch?v=GrxZxh0fAnU>

Repetera:

- ✓ Ange ursprung, läge och funktion för följande muskler:
 - Deltoideus (ange även skillnaden mellan de olika delarna av deltoideus resp. deras namn).
 - Rotatorkuffens 4 muskler (ange även namnen på dessa 4 muskler).
 - Teres major.



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

