



SKELETTMUSKLERNA: MUSKLER PÅ ÖVERKROPPENS BAKSIDA

NIKLAS DAHRÉN



Muskels ursprung och fäste

- ✓ Varje muskel fäster vid skelettet på två eller fler ställen. Muskels funktion är helt beroende på vart dessa fästpunkter sitter belägna.
- ✓ **Ursprung:** Den fästpunkt som sitter närmast bålen (mest proximalt) och som rör sig minst när muskeln arbetar kallas för muskels *ursprung*. Vissa muskler har flera olika ursprung. Om båda muskels fästpunkter är belägna ungefär lika nära bålen (eller om båda är belägna på bålen) så räknas den del som rör sig minst som muskels ursprung.
- ✓ **Fäste:** Den fästpunkt som sitter längst bort från bålen (mest distalt) och som rör sig mest när muskeln arbetar kallas för muskels *fäste*. Vissa muskler har flera fästen. Om båda muskels fästpunkter är belägna ungefär lika nära bålen (eller om båda är belägna på bålen) så räknas den del som rör sig mest som muskels fäste.

Exempel på en muskels ursprung, fäste och funktion

M. PECTORALIS MINOR

Ursprung:

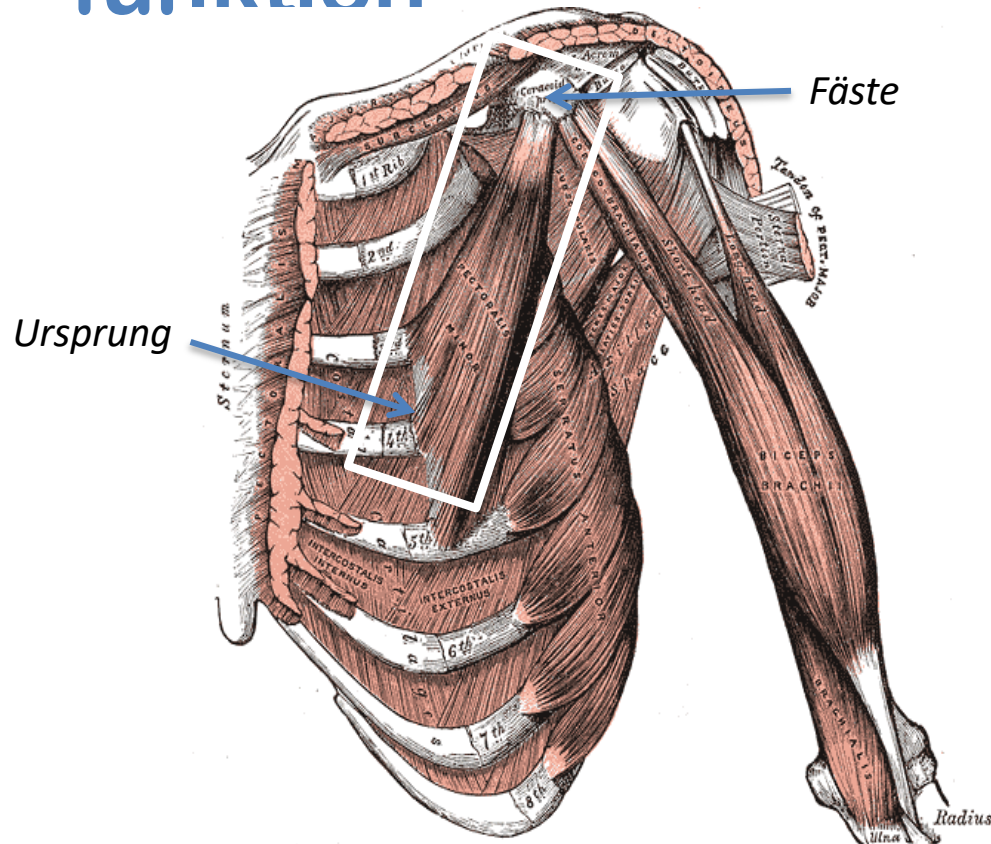
- Costae 3-5 (revben 3-5).

Fäste:

- Processus coracoideus (korpnäbbsutskottet) på scapula.

Funktion:

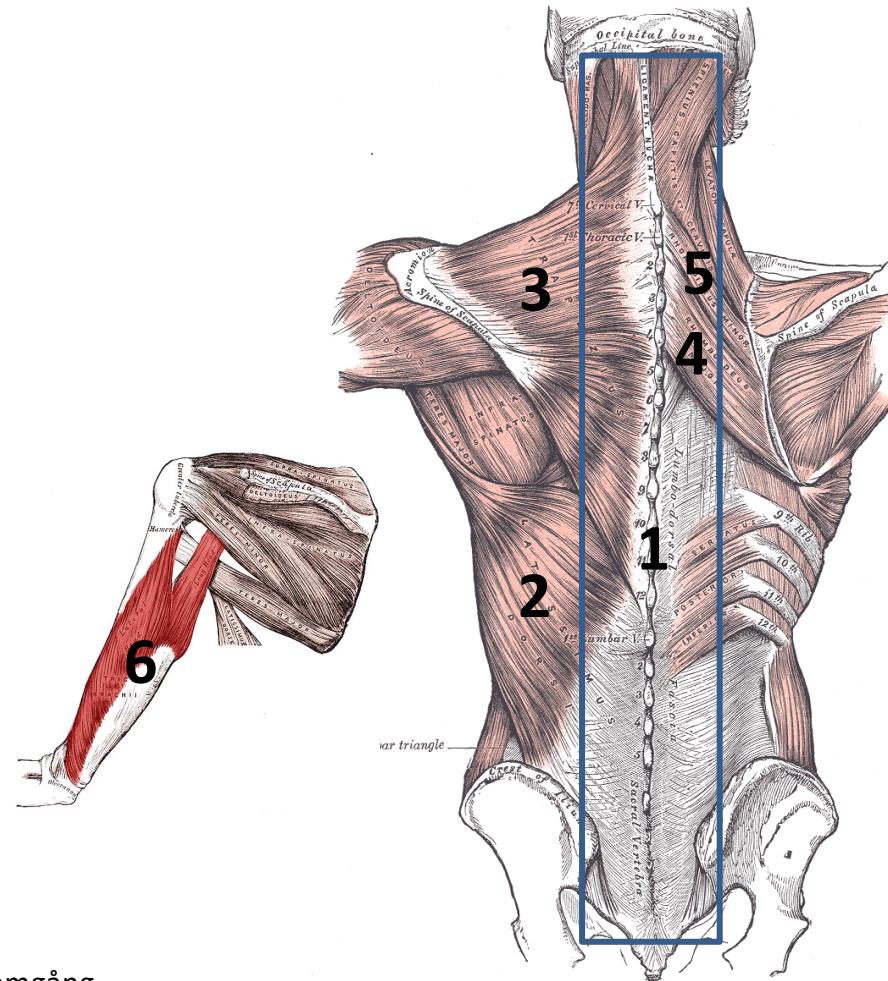
- Depression, inåtrotation (medial rotation) och abduktion av scapula (skulderbladet).



Ursprunget är den fästpunkt som är närmast bålen och/eller rör sig minst när muskeln arbetar.

Muskler på överkroppens baksida

	Latin	Svenska
1	M. erector spine	Raka ryggmuskeln
2	M. latissimus dorsi	Breda ryggmuskeln
3	M. trapezius	Kappmuskeln
4	M. rhomboideus major	Stora rutmuskeln/ rombmuskeln
5	M. rhomboideus minor	Lilla rutmuskeln/ rombmuskeln
6	M. triceps brachii	Trehövdade överarmsmuskeln



OBS: Axelns och rotatorckuffens muskler tas upp i en separat genomgång.

M. ERECTOR SPINAE (breda ryggmuskeln)

- ✓ M. erector spinae är ett samlingsnamn på ett flertal muskler som går längs columna vertebrales.
- ✓ M. erector spinae är väldigt viktig för att vi ska kunna stå upprätt eftersom den stabiliserar och utför extension (strckning) i columna vertebrales.
- ✓ Muskeln delar upp sig i tre huvudsakliga vertikala muskelkolumner/ muskelgrupper som i sin tur delas in ytterligare i mindre muskler.
- ✓ M. erector spinaes tre huvudsakliga muskelkolumner/muskelgrupper:
 - M. iliocostalis (laterala delen).
 - M. longissimus (mellersta delen).
 - M. spinalis (mediala delen).



M. ERECTOR SPINAE (breda ryggmuskeln)

Ursprung:

- Pelvis (baksidan av sacrum och på crista iliaca).
- Processus spinosus (tagguts-kotten) på lumbalkotorna och de nedre thorakalkotorna.
- Flera olika revben.

Fäste:

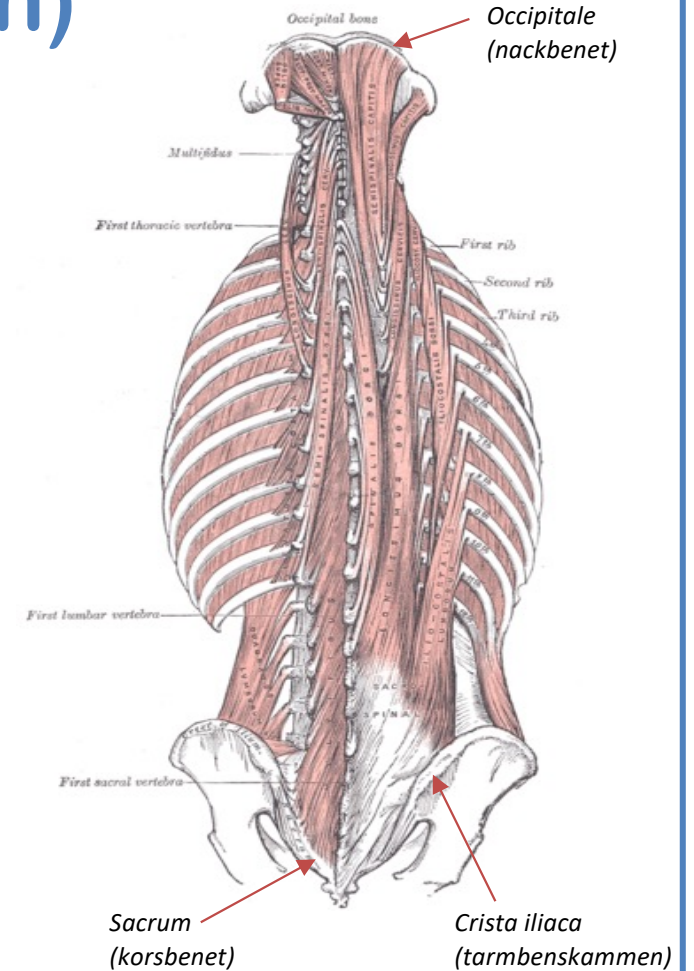
- Flertalet kotor och revben.
- Cranium (occipitale och processus mastoideus).

Utför rörelser i följande leder/led:

- Columna vertebrales.

Funktion:

- Extension, lateralflexion och rotation i columna vertebralis (ryggraden).
- Stabiliserar columna vertebralis och säkrar dess upprätta ställning.



M. ERECTOR SPINAE (breda ryggmuskeln)



Källa: https://www.youtube.com/watch?v=5ue_zmYZRZU

M. LATISSIMUS DORSI (breda ryggmuskeln)

Ursprung:

Via *fascia thoracolumbalis* på:

- Processus spinosus (taggutskotten) på kota T6-L5.
- Costae 9-12.
- Pelvis (crista iliaca).

Fäste:

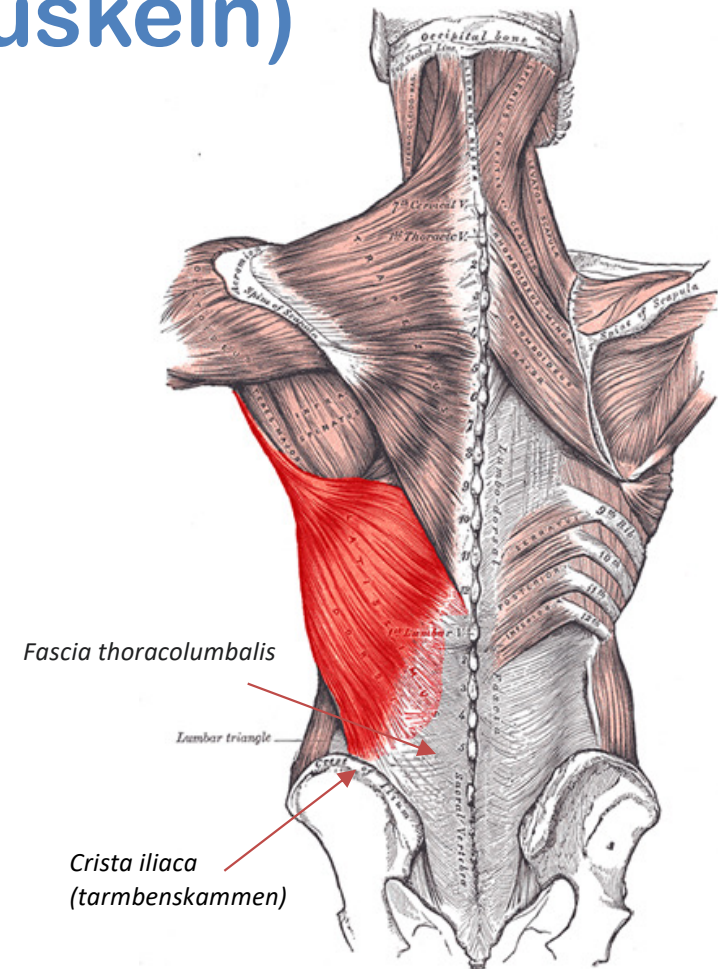
- Humerus.

Utför rörelser i följande leder/led:

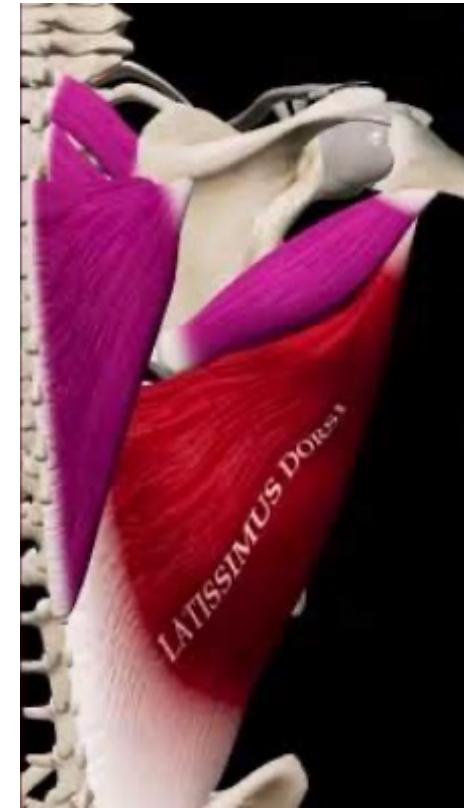
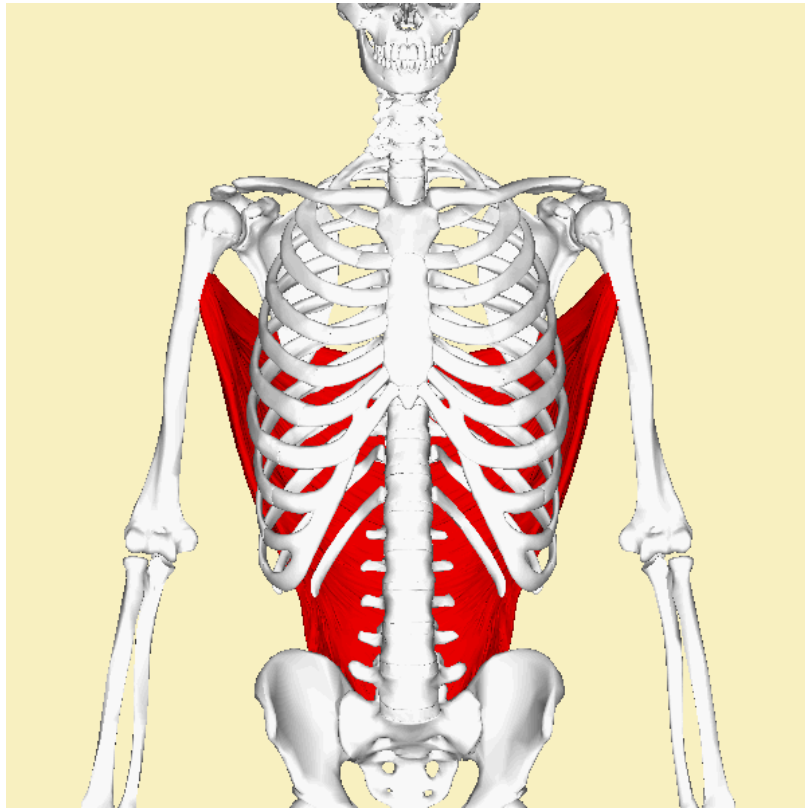
- Scapula.

Funktion:

- Adduktion, extension och inåtrotation i axelleden.
- Horisontal abduktion/extension.
- För från alla lägen in armen bakom kroppen.



M. LATISSIMUS DORSI (breda ryggmuskeln)



Källa: By Anatomography - en:Anatomography (setting page of this image), CC BY-SA 2.1 jp, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=22731981>

M. TRAPEZIUS (kappmuskeln)

Ursprung:

- Cranium (mer exakt på ett utskott på occipitalbenet som heter *protuberantia occipitalis externa*, även kallad för "geniknölen").
- Ligamentum nuchae (nackligamentet).
- Processus spinosus (taggutskotten) på kota C7-T12.

Fäste:

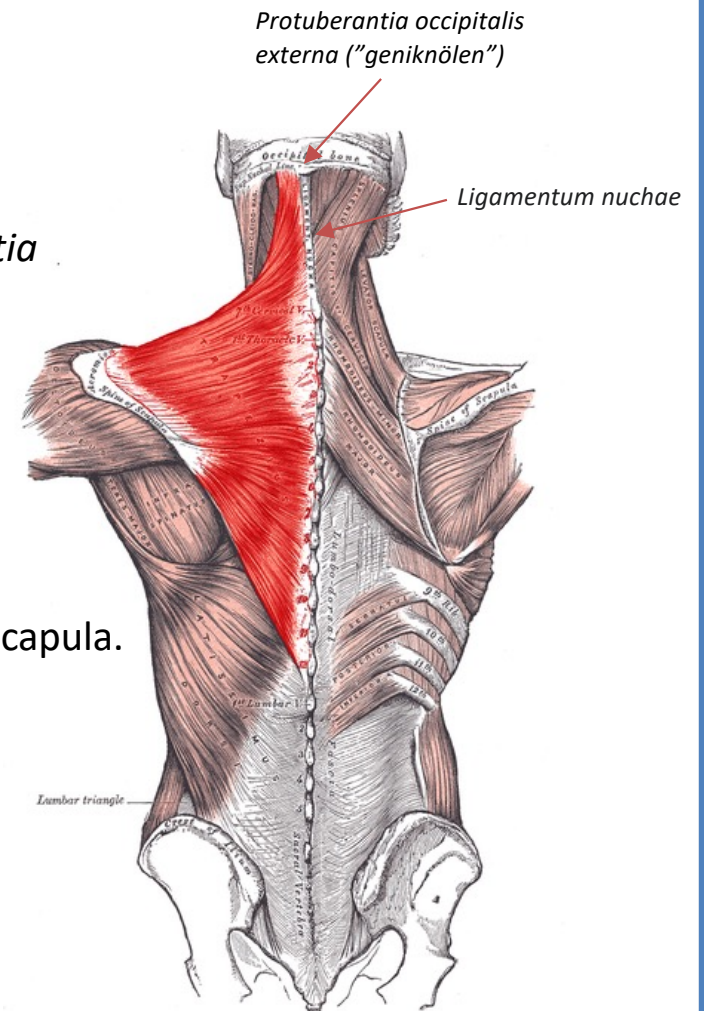
- Clavicula (nyckelbenet).
- Acromion (skulderhöjden) samt spina *scapulae* (skulderbladskammen) på scapula.

Utför rörelser i följande leder/led:

- Scapula, nackleden.

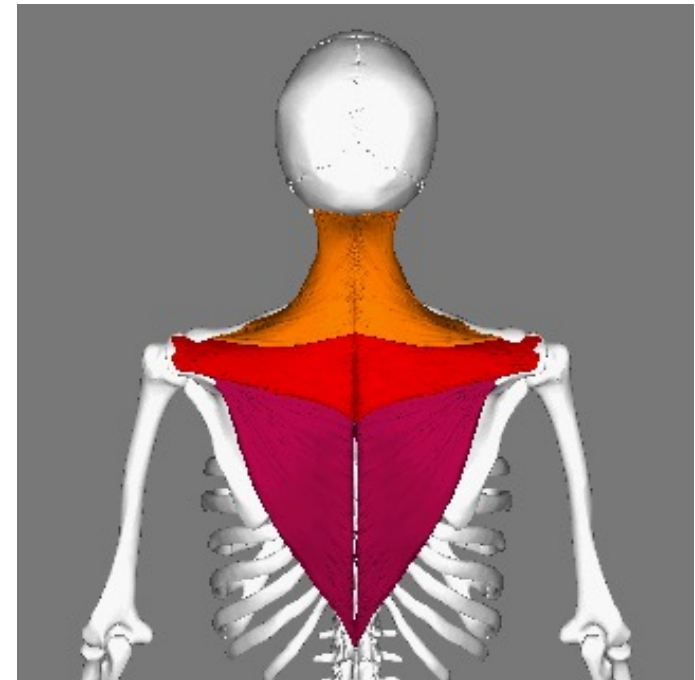
Funktion:

- Stabiliserar scapula.
- Elevation, depression, adduktion och utåtrotation av scapula.
- Extension och lateral flexion av nacken (böjer nacken bakåt samt åt sidan).



Trapezius kan delas in i tre delar

- **Trapezius pars descendens (nedåtgående fibrer):**
Elevation och utåtrotation (lateral rotation) av scapula, extension och lateral flexion av nacken.
- **Trapezius pars transversus (tvärgående fibrer):**
Adduktion av scapula.
- **Trapezius pars ascendens (uppåtgående fibrer):**
Depression, adduktion och utåtrotation (lateral rotation) av scapula.



M. TRAPEZIUS (kappmuskeln)



Källa: <https://www.youtube.com/watch?v=63ZaMMefwQU>

M. RHOMBOIDEUS MAJOR OCH MINOR (stora och lilla rutmuskeln)

Ursprung:

- *M. rhomboideus minor*: Ligamentum nuchae (nackligamentet) samt taggutskotten på kota C7-T1.
- *M. rhomboideus major*: Processus spinosus (taggutskotten) på kota T2-T5.

Fäste:

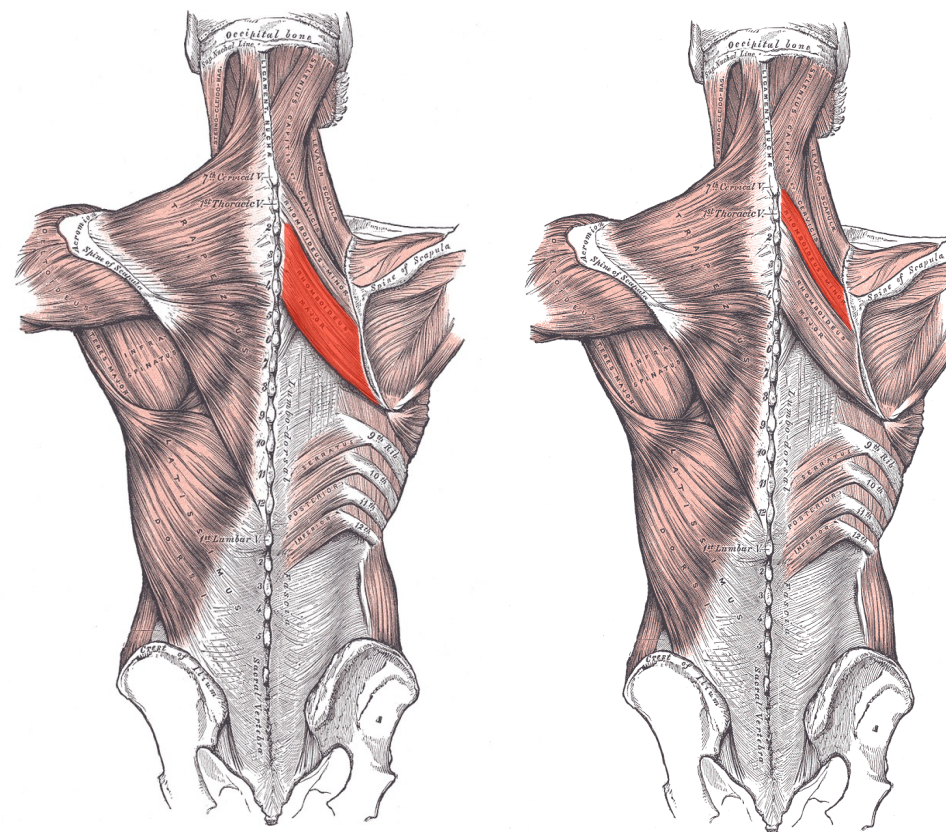
- Scapula (på *margo medialis scapulae*).

Utför rörelser i följande leder/led:

- Scapula.

Funktion:

- Adduktion, elevation och inåtrotation av scapula.
- Håller skulderbladet pressat mot bröstkorgen.



M. RHOMBOIDEUS MAJOR (stora rutmuskeln)



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

M. TRICEPS BRACHII (trehövdade armmuskeln)

Ursprung:

- *Caput longum* (långa huvudet): Scapula (på tuberculum infraglenoidale).
- *Caput mediale* (mediala huvudet): Humerus.
- *Caput laterale* (laterala huvudet): Humerus.

Fäste:

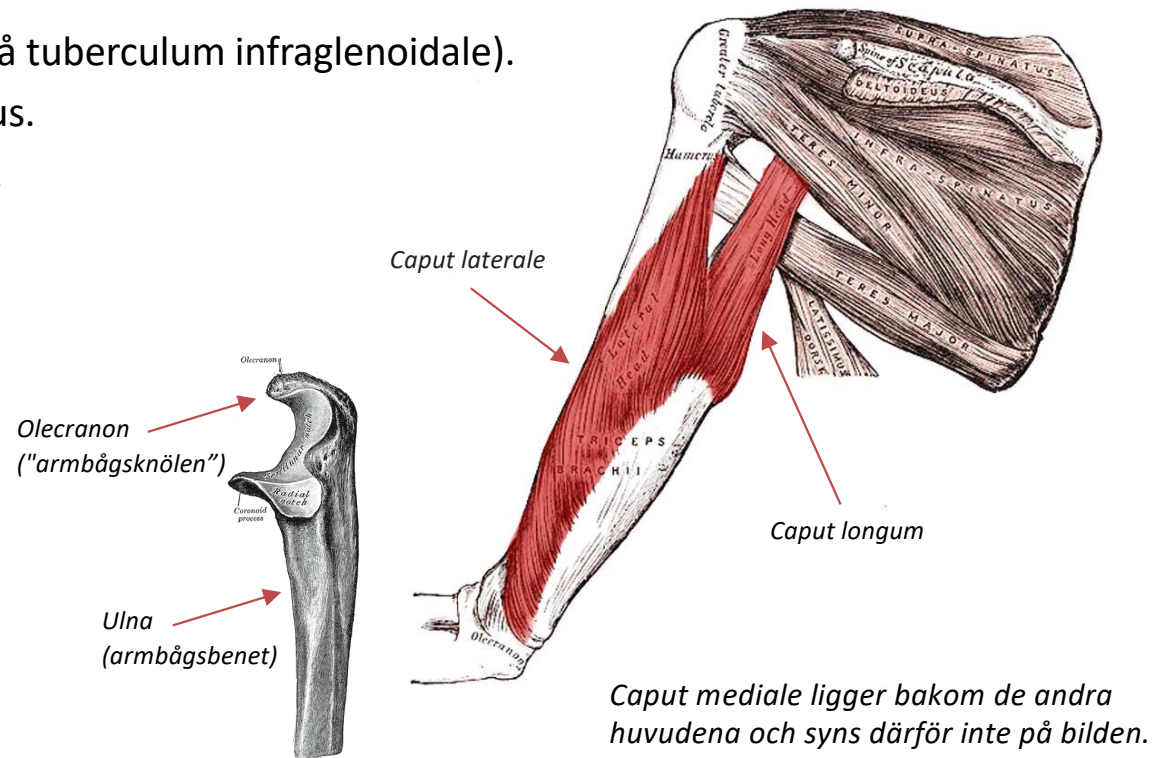
- Ulna (på olecranon).

Utför rörelser i följande leder/led:

- Axelleden.
- Armbågsleden.

Funktion:

- Extension i axelleden och i armbågsleden.



Övningar för triceps brachii



Källa: <https://www.youtube.com/watch?v=iGTCSy-IL10>

Repetera:

✓ Ange ursprung, läge och funktion för följande muskler:

- Erector spinae
- Latissimus dorsi
- Trapezius
- Rhomboideus major och minor
- Triceps brachii



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

