



AXELMUSKELN – M. DELTOIDEUS

Vanliga skador: Överansträngning, inflammationer i muskel/sena/slemsäck.

Ursprung: Nyckelben (Clavicula), skulderbladet (Scapula).

Fäste: Överarmsbenet (Humerus).

Funktion: Lyfter armen uppåt åt sidan (abduktion), lyfter armen uppåt framåt (flexion) och bakåt (extension), roterar armen inåt (medial rotation), roterar armen utåt (lateral rotation).

Kuriosa: Passerar axelleden på fram-, ut- och baksidan.

Antagonister (muskler med motsatt funktion): Breda ryggmuskeln (M. Latissimus Dorsi), rotatorkuffen (Rotator Cuff), stora bröstmuskeln (M. Pectoralis Major), stora runda muskeln (M. Teres Major), rutmuskeln (M. Rhomboideus).

Synergister (assisterande muskler): Breda ryggmuskeln (M. Latissimus Dorsi), rotatorkuffen (Rotator Cuff), kappmuskeln (M. Trapezius), stora bröstmuskeln (M. Pectoralis Major), stora runda muskeln (M. Teres Major), tvåhövda överarmsmuskeln (M. Biceps Brachii), trehövda överarmsmuskeln (M. Triceps Brachii), rutmuskeln (M. Rhomboideus).

Applicera (M. Deltoideus) i muskelns stretchlägen med en I eller Y-tejp, 5 eller 7,5 cm bredd och med *måttlig/god* stretch, använd muskelteknik. Börja mitt på armen och arbeta uppåt mot axelleden.



Applicera (Axel) en komplett axeltejpning bestående av en Trapeziustejpning, Deltoideustejpning och en stödtejpning. Stödet består av en till två stycken 5 eller 7,5 cm I-tejp med *stor* stretch över axelleden, använd ligamentteknik.

