

TEJPNINGAR ÖVRE EXTREMITETERNA



LÅNGA/RAKA RYGGMUSKELN – M. ERECTOR SPINAE

Vanliga skador: Ryggsmärta (diffusa).

Ursprung: Bäckenet (Pelvis), samtliga kotor (C1-L5), samtliga revben.

Fäste: Samtliga kotor (C1-L5), samtliga revben, huvudet (Cranium).

Funktion: Fäller ryggen bakåt (extension i ryggraden), böjer ryggen i sidled (lateralflexion i ryggraden), roterar ryggen, ökar svanken (framåttippning av bäckenet).

Antagonister (muskler med motsatt funktion): Bakre lårmuskulaturen (Hamstrings), raka bukmuskeln (M. Rectus Abdominis), inre sneda bukmuskeln (M. Obliquus Internus Abdominis), yttre sneda bukmuskeln (M. Obliquus Externus Abdominis).

Synergister (assisterande muskler): Höftböjarmuskeln (M. Iliopsoas), breda ryggmuskeln (M. Latissimus Dorsi).

Applicera (nedre) i muskelns stretchläge med 5 cm I-tejp och *måttlig/god* stretch av tejpens, använd muskelteknik. Börja vid ryggslutet och avsluta mitt på ryggen.



Applicera (mellan) i muskelns stretchläge med 5 cm I-tejp och *måttlig/god* stretch av tejpens, använd muskelteknik. Börja mitt på ryggen och avsluta i höjd med övre skulderbladskanten.



Applicera (övre) i muskelns stretchläge med 5 cm I-tejp och *måttlig/god* stretch av tejpens, använd muskelteknik. Börja mitt på ryggen och avsluta i nacken.



Använd gärna en extratejp för förstärkning över smärtpunkten, använd ligamentteknik. Som alternativ använd "smärtrosett" för punktsmärta se s. 23).