

TEJPNINGAR ÖVRE EXTREMITETERNA



LILLA BRÖSTMUSKELN – M. PECTORALIS MINOR

Vanliga skador: Överansträngd muskel (kan leda till blodkärl- och nervinklämningar som kan ge arm/axelproblem).

Ursprung: Revben (Costa).

Fäste: Skulderbladet (Scapula).

Funktion: Sänker skulderbladet.

Antagonister (muskler med motsatt funktion): Skulderhöjarmuskeln (M. Levator Scapulae), kappmuskeln (M. Trapezius).

Synergister (assisterande muskler): Stora bröstmuskeln (M. Pectoralis Major), främre sågtandade muskeln (M. Serratus Anterior).

Applicera i muskelns stretchläge med två stycken I-tejp 5 eller en 7,5 cm Y-tejp med *måttlig/god* stretch, använd muskelteknik.

