

TEJPNINGAR ÖVRE EXTREMITETERNA



SKULDERHÖJARMUSKELN – M. LEVATOR SCAPULAE

Vanliga skador: Överansträngning (uttröttad muskel), inflammationer i muskel och sena, spänningshuvudvärk.

Ursprung: Ryggraden (C1–C4) (Cullumna Vertebralis).

Fäste: Skulderbladet (Scapula).

Funktion: Lyfta skulderbladet (Elevation).

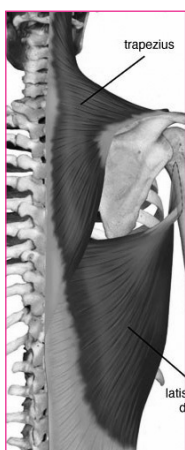
Antagonister (muskler med motsatt funktion): Främre sågtandade muskeln (M. Serratus Anterior), kappmuskeln (M. Trapezius), lilla bröstmuskeln (M. Pectoralis Minor).

Synergister (assisterande muskler): Kappmuskeln (M. Trapezius).

Applicera i muskelns stretchläge med en 5–7,5 cm I eller V-tejp med *måttlig/god* stretch använd muskelteknik. Börja tejpa från nacken och ner till hörnen på skulderbladen.



Sätt ihop Trapezius och Levator Scapulae i en gemensam tejpning så har du en mycket bra och komplett nacktejpning som dessutom har god effekt på spänningshuvudvärk.



KAPPMUSKELN – M. TRAPEZIUS

Vanliga skador: Överansträngning (uttröttad muskel), inflammationer i muskel och sena, spänningshuvudvärk.

Ursprung: Huvud (Cranium), ryggrad (C1–Th12).

Fäste: Nyckelben (Clavicula), skulderblad (Scapula).

Funktion: Höjer skulderbladet (elevation), sänker skulderbladet (depression), för skulderbladet inåt (adduktion), vrider skulderbladet utåt (lateral rotation), böjer huvud och nacke bakåt (extension i nacke), böjer huvud och nacke åt sidan (lateral flexion), rotation åt motsatt håll.

Antagonister (muskler med motsatt funktion): Skulderbladshöjaren (M. Levator Scapulae), breda ryggmuskeln (M. Latissimus Dorsi), lilla bröstmuskeln (M. Pectoralis Minor), främre sågtandade muskeln (M. Serratus Anterior).

Synergister (assisterande muskler): Skulderbladshöjaren (M. Levator Scapulae), axelmuskeln (M. Trapezius), breda ryggmuskeln (M. Latissimus Dorsi), lilla bröstmuskeln (M. Pectoralis Minor), rutmuskeln (M. Rhomboideus), främre sågtandade muskeln (M. Serratus Anterior).

Applicera tejp i muskelns stretchläge med 5–7,5 cm I-tejp med *måttlig/god* stretch använd muskelteknik. Börja från nacken och avsluta strax över axelleden.

