

TEJPNINGAR NEDRE EXTREMITETERNA



YTLIGA VADMUSKELN – M. GASTROCNEMIUS

Bildar tillsammans med M. Soleus Triceps Surae.

Vanliga skador: Överbelastningsskador, inflammationer, bristningar/blödningar.

Ursprung: Lårbenet (Femur).

Fäste: Via hälsenan på foten (Pes) (på hälbenet).

Funktion: Böjer benet (flexion i knäled), sträcker på foten (plantarflexion i fotled).

Kuriosa: Passerar knäled och fotled bakifrån, en del av vadmuskeln (M. Triceps Surae). När man står med raka ben jobbar man mest med den ytliga vadmuskeln, men när man böjer knäleden, jobbar mest den djupa.

Antagonister (muskler med motsatt funktion):

Främre skenbensmuskeln (M. Tibialis Anterior), främre lårmuskeln (M. Quadriceps Femoris), lårfascians spännare (M. Tensor Fascia Latae), stora sätesmuskeln (M. Gluteus Maximus).

Synergister (assisterande muskler): Djupa vadmuskeln (M. Soleus), bakre lårmuskeln (Hamstrings), adduktorerna (M. Adductores).

Applicera i muskelns stretchläge med 5 cm I eller Y-tejp. Börja under hälen eller på hälbenet och avsluta strax ovan knät. *Måttlig/god* stretch av tejpens, använd muskelteknik. Avsluta med ett ankare under hälen.



Vid dubbeltejpning (Triceps Surae) avsluta/börja alltid på hud.



DJUPA VADMUSKELN – M. SOLEUS

Bildar tillsammans med M. Gastrocnemius Triceps Surae.

Vanliga skador: Överbelastningsskador, inflammationer, bristningar/blödningar.

Ursprung: Skenben (Tibia), vadben (Fibula).

Fäste: Via hälsenan på foten (Pes) (på hälbenet).

Funktion: Sträcker på foten (plantarflexion i fotled).

Kuriosa: Passerar knäled och fotled bakifrån. När man står med raka ben jobbar man mest med den ytliga vadmuskeln, men när man böjer knäleden, jobbar mest den djupa.

Antagonister (muskler med motsatt funktion): Främre skenbensmuskeln (M. Tibialis Anterior).

Synergister (assisterande muskler): Ytliga vadmuskeln (M. Gastrocnemius).

Applicera i muskelns stretchläge med 5 cm I-tejp. Börja under hälen eller på hälbenet och avsluta strax under knät. *Måttlig/god* stretch av tejpens, använd muskelteknik. Avsluta med ett ankare under hälen.

