

Snabbfakta: Muskler

En sammanfattning av kroppens viktigaste muskler – läge, huvudfunktion och vanliga besvär, för snabb repetition.

19 artiklar sammanfattade · skelett.se

Varje uppslag nedan sammanfattar en artikel från Skelett.se. Klicka på länken under varje tabell för att läsa hela artikeln, med anatomi, funktion och vanliga frågor.

Baklårsmuskulaturen

Ben som ingår	Tre muskler på lårets baksida
Läge	Lårets baksida, från sittbensknuta till knä
Huvudfunktion	Böjer knät, sträcker höften
Vanligt besvär	Baklårsbristning, sittbensknutesmärta

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/baklarsmuskulaturen-hamstrings/>

Bicepsmuskeln

Latinskt namn	Musculus biceps brachii
Läge	Överarmens framsida
Huvudfunktion	Böjer armbågen, vrider underarmen utåt
Vanligt besvär	Bicepsenbristning, muskelbristning

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/bicepsmuskeln-biceps-brachii/>

Deltamuskeln

Latinskt namn	Musculus deltoideus
Delar	Främre, mellersta och bakre delen
Huvudfunktion	Lyfter och styr armen i axelleden
Vanligt besvär	Impingement, senbristning i angränsande rotatorkuff

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/deltamuskeln-deltoideus/>

Diafragma

Typ	Kupolformad skikt Muskel
Läge	Mellan bröstorg och bukåla
Nervförsörjning	Phrenicusnerven (C3–C5)
Huvudfunktion	Primär inandningsmuskel

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/diafragma/>

Främre skenbensmuskeln

Ursprung	Skenbenets övre yttre del
Fäste	Första kilbenet och första mellanfotsbenet
Nervförsörjning	Djupa fibularisnerven (n. peroneus profundus)
Huvudfunktion	Lyfter foten uppåt (dorsalflexion)

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/framre-skenbensmuskeln-tibialis-anterior/>

Fyrhövdade lårmuskeln

Latinskt namn	Musculus quadriceps femoris
Läge	Lårets framsida, fyra muskler
Huvudfunktion	Sträcker ut knäleden
Vanligt besvär	Knäskalssenainflammation, låkramp

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/fyrhovdade-larmuskeln-quadriceps/>

Höftböjaren

Latinskt namn	Musculus iliopsoas (psoas major + iliacus)
Läge	Ländrygg och inre bäcken till lårbenet
Huvudfunktion	Böjer höftleden
Vanligt besvär	Förkortad höftböjare, ländryggsbesvär

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/hoftbojaren-iliopsoas/>

Raka bukmuskeln

Latinskt namn	Musculus rectus abdominis
Läge	Buken, från bröstben till blygdben
Huvudfunktion	Böjer bålen, stabiliserar buken
Vanligt besvär	Rektusdiastas, muskelbristning

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/raka-bukmuskeln-rectus-abdominis/>

Rotatorkuffen

Antal muskler	4 (supraspinatus, infraspinatus, teres minor, subscapularis)
Ursprung	Skulderbladet (scapula)
Fäste	Överarmsbenets tuberculum majus och minus
Huvudfunktion	Stabiliserar och roterar axelleden

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/rotatorkuffen/>

Ryggresarmuskulaturen

Latinskt namn	Musculus erector spinae
Läge	Längs hela ryggraden, på båda sidor
Huvudfunktion	Sträcker och stabiliserar ryggraden
Vanligt besvär	Ländryggsspänning, akut ryggskott

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/ryggresarmuskulaturen-erector-spinae/>

Sneda bukmuskler

Latinska namn	Obliquus externus och internus abdominis
Läge	Sidorna av buken, två lager
Huvudfunktion	Vrider och sidoböjer bålen
Vanligt besvär	Muskelbristning vid vridrörelser, ljumskbesvär

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/sneda-bukmuskler-obliqui/>

Stora bröstmuskeln

Latinskt namn	Musculus pectoralis major
Läge	Övre och mellersta bröstkorgen
Huvudfunktion	För armen in mot kroppen och framåt
Vanligt besvär	Senbristning vid tung bänkpress

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/stora-brostmuskeln-pectoralis-major/>

Stora ryggmuskeln

Latinskt namn	Musculus latissimus dorsi
Läge	Nedre och mellersta ryggen
Huvudfunktion	Drar armen nedåt och bakåt
Vanligt besvär	Överbelastning vid dragövningar och simning

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/stora-ryggmuskeln-latissimus-dorsi/>

Stora sätesmuskeln

Latinskt namn	Musculus gluteus maximus
Läge	Sätespartiet
Huvudfunktion	Sträcker höftleden
Vanligt besvär	Triggerpunkter, senbesvär vid höften

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/stora-satesmuskeln-gluteus-maximus/>

Trapeziusmuskeln

Latinskt namn	Musculus trapezius
Läge	Nacke, övre rygg och axelparti
Huvudfunktion	Styr skulderbladets läge och rörelse
Vanligt besvär	Spänningshuvudvärk, nack- och axelspänning

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/trapeziusmuskeln-trapezius/>

Tricepsmuskeln

Latinskt namn	Musculus triceps brachii
Läge	Överarmens baksida
Huvudfunktion	Sträcker armbågen
Vanligt besvär	Tricepstendinit, senbristning (ovanligt)

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/tricepsmuskeln-triceps-brachii/>

Tuggmuskeln

Ursprung	Kindbenet och zygomaticusbågen
Fäste	Underkåkens vinkel och käkgren
Nervförsörjning	Trigeminusnerven (n. mandibularis)
Huvudfunktion	Sluter käken vid tuggning

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/tuggmuskeln-masseter/>

Underarmens muskler

Exempel på latinska namn	Flexor/extensor carpi radialis et ulnaris
Läge	Underarmen, fram- och baksida
Huvudfunktion	Böjer/sträcker handled och fingrar, vrider underarmen
Vanligt besvär	Tennisarmbåge, golfarmbåge

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/underarmens-muskler/>

Vadmuskulaturen

Latinska namn	Gastrocnemius och soleus
Läge	Underbenets baksida
Huvudfunktion	Böjer foten nedåt (plantarflexion)
Vanligt besvär	Vadbristning, hasensbesvär

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/vadmuskulaturen-gastrocnemius-soleus/>

Från kunskap till klassrum

SweHealth har ett brett sortiment av anatomiska modeller och skelettmodeller för utbildning och klinik – från miniskelett till fullstora, märkta modeller. En fysisk modell gör det lättare att förstå hur benen, lederna och musklerna samspelar i verkligheten.

Se SweHealths sortiment: <https://www.swehealth.se/anatomi-c-128/anatomiska-modeller-c-130/>

Fler artiklar i kategorin "Muskler": <https://www.skelett.se/category/muskler/>

Testa dina kunskaper med vårt quiz: <https://www.skelett.se/quiz/>