

Snabbfakta: Senor och ligament

Snabbfakta om senor och ligament – vad de förbinder, var de sitter och vilken funktion de fyller i rörelseapparaten.

12 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.

Adduktorsenorna

Typ	Sena (flera muskler, gemensamt ursprungsområde)
Förbinder	Adduktormuskulaturen med blygdbenet och lårbenet
Läge	Ljumsken och lårets insida
Huvudfunktion	Möjliggör adduktion av benet och stabiliserar bäckenet

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

Armbågens sidoligament

Typ	Ligament (två separata band, medialt och lateralt)
Förbinder	Överarmsben med armbågsben (medialt) respektive strålben (lateralt)
Läge	På var sin sida om armbågsleden
Huvudfunktion	Stabiliserar armbågen mot valgus- och varusstress

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/armbagens-sidoligament/>

Bakre korsbandet

Typ	Ligament
Förbinder	Lårbenet (femur) med skenbenet (tibia), inuti knäleden
Läge	Bakom och korsande främre korsbandet
Huvudfunktion	Förhindrar att skenbenet glider bakåt, stabiliserar vid böjt knä

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/bakre-korsbandet/>

Bicepssenan

Typ	Sena (två delar: proximal och distal)
Förbinder	Bicepsmuskeln med skulderbladet (proximalt) och strålbenet (distalt)
Läge	Proximalt genom axelleden, distalt vid armbågens framsida
Huvudfunktion	Stabiliserar axeln, möjliggör armbågsböjning och supination

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

Fotledens ligament

Typ	Ligament (flera separata band, lateralt och medialt)
Förbinder	Vadben/skenben med talus, calcaneus och naveben
Läge	Runt fotledens utsida och insida
Huvudfunktion	Stabiliserar fotleden vid inversion och eversion

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/fotledens-ligament/>

Främre korsbandet

Typ	Ligament (förbinder ben med ben)
Förbinder	Lårbenet (femur) med skenbenet (tibia), inuti knäleden
Läge	Centralt i knäleden, korsar bakre korsbandet
Huvudfunktion	Förhindrar att skenbenet glider framåt, stabiliserar rotation

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/framre-korsbandet/>

Hälsenan

Typ	Sena (förbinder muskel med ben)
Förbinder	Vadmuskulaturen (gastrocnemius och soleus) med hälbenet (calcaneus)
Längd	Cirka 15 cm hos vuxna
Huvudfunktion	Plantarflexion av foten vid gång, löpning och hopp

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

Handledens ligament

Typ	Ligament och broskkomplex (flera strukturer)
Förbinder	Underarmens ben med handlovsbenen samt handlovsbenen sinsemellan
Läge	Handledens fram-, bak- och lillfingersida
Huvudfunktion	Stabiliserar handleden vid böjning, sträckning och vridning

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/handledens-ligament/>

Knäets sidoligament

Typ	Ligament (två separata band)
Förbinder	MCL: lårben–skenben (insida). LCL: lårben–vadben (utsida)
Läge	Utanför ledkapseln, på var sin sida av knät
Huvudfunktion	Förhindrar sidledsrörelse (valgus/varus) i knäleden

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/knaets-sidoligament/>

Patellarsenan

Typ	Sena (trots namnet, ej ett äkta ligament)
Förbinder	Knäskålen (patella) med skenbenet (tuberositas tibiae)
Längd	Cirka 4–5 cm
Huvudfunktion	Överför kraft från quadriceps till knäextension

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

Plantarfascian

Typ	Bindvävsband (aponeuros, inte ett äkta ligament)
Förbinder	Hälbenet med tårnas grundleder
Läge	Under fotsulan, längs hela fotens längd
Huvudfunktion	Stödjer fotvalvet och lagrar energi via windlass-mekanismen

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

Ryggradens ligament

Typ	Ligament (flera band längs hela ryggraden)
Förbinder	Kotkroppar och kotbågar med varandra
Läge	Fram-, bak- och mellan kotorna, hela ryggradens längd
Huvudfunktion	Stabiliserar kotpelaren och skyddar ryggmärgen

Läs hela artikeln: <https://www.skelett.se/ryggradens-ligament/>

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 "Senor och ligament": <https://www.skelett.se/category/senor-och-ligament/>

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