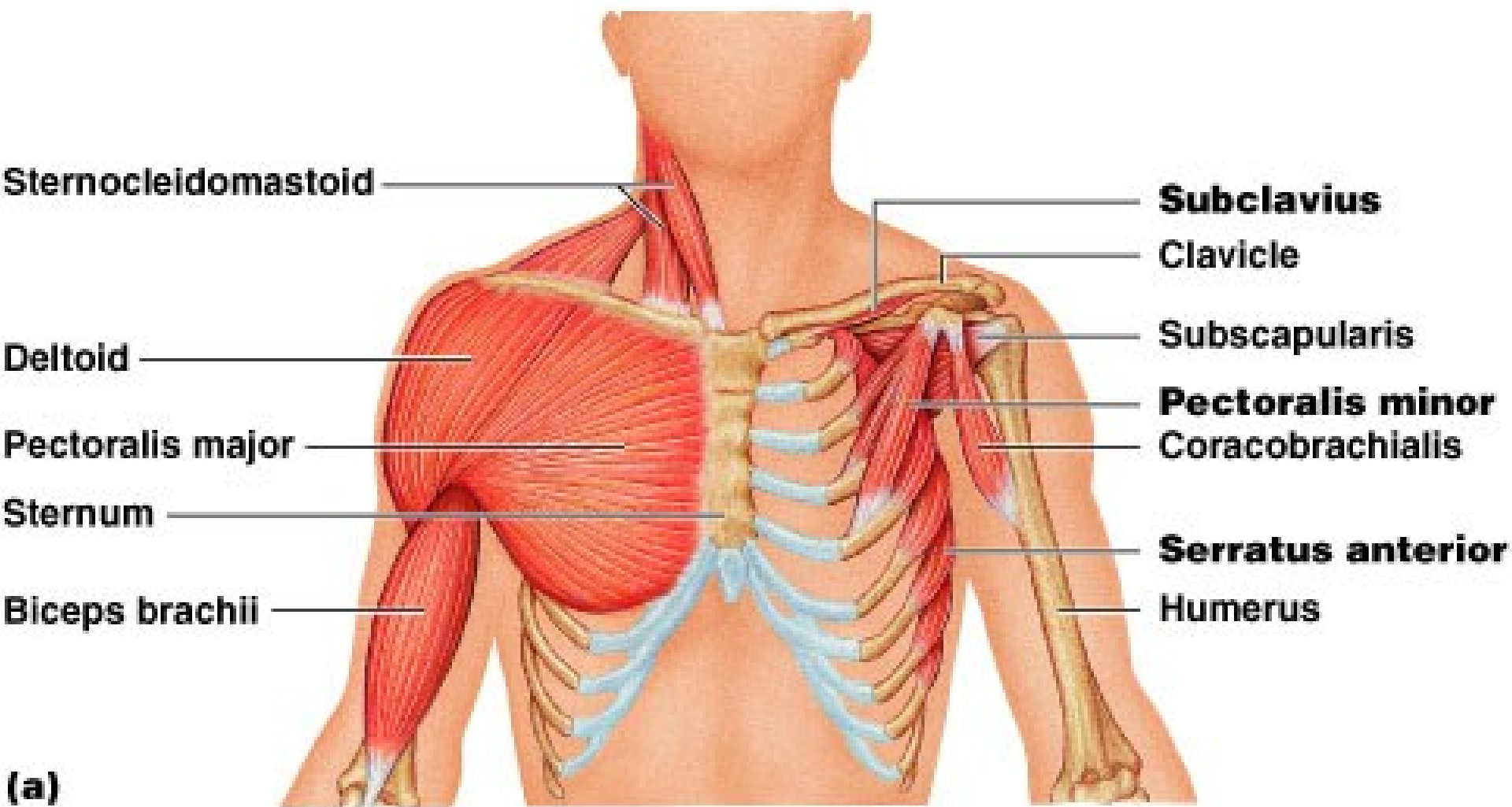
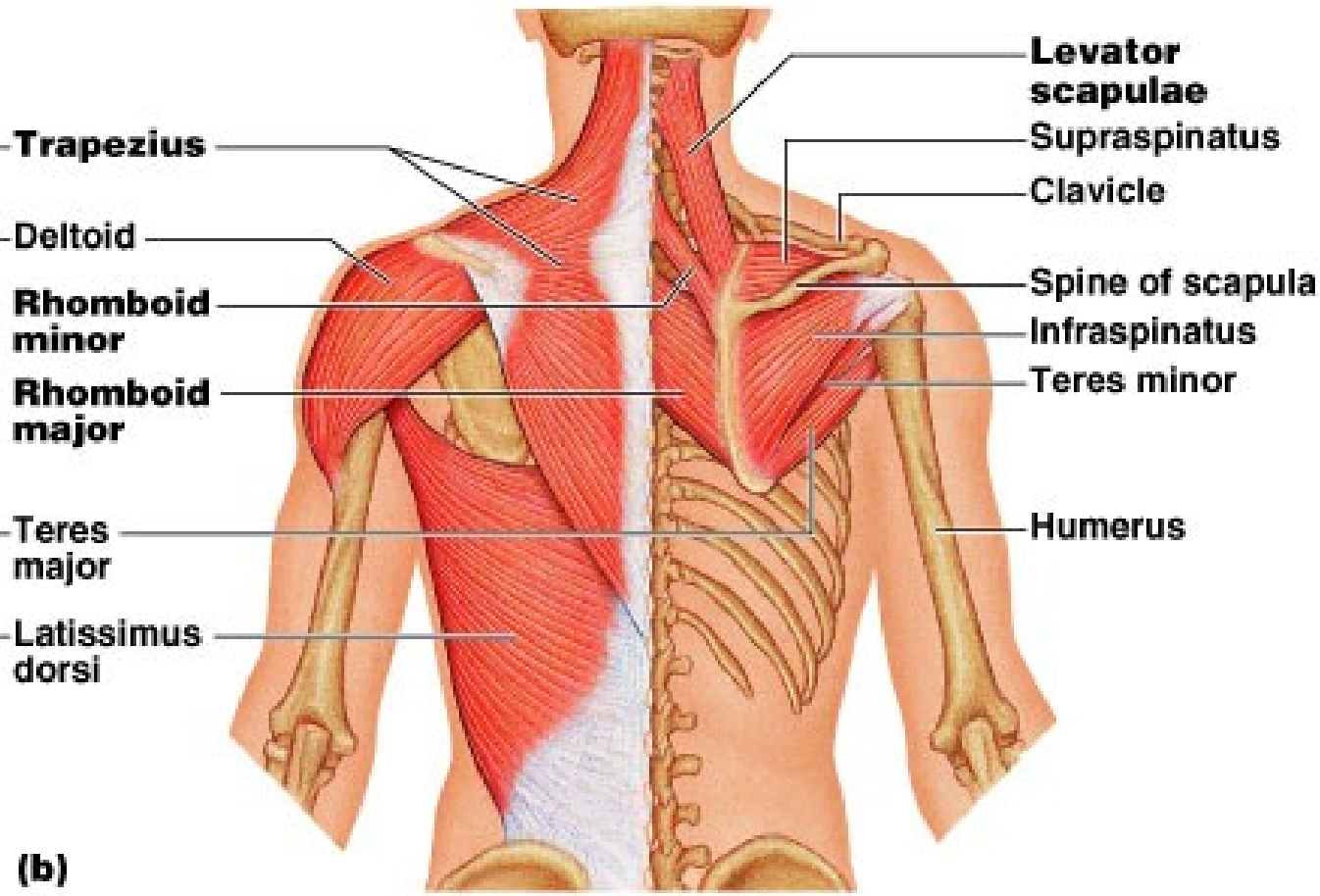
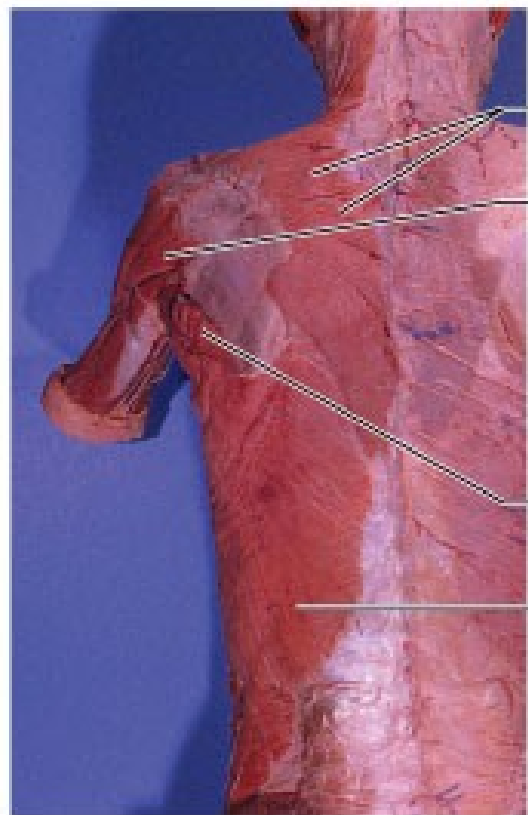


Vöðvar sem festast við
herðarblað og rotator cuff
vöðvarnir

Bls: 66-73 og 80-89

- Vöðvar á brjóstsvæðinu eru:
 - Anterior: pectoralis major, pectoralis minor, serratus anterior og subclavius
 - Posterior: latissimus dorsi, trapezius muscles, levator scapulae og rhomboids
 - Rotator cuff vöðvarnir
 - Þessir vöðvar taka þátt í hreyfingum scapula (herðarblaði) s.s. elevation, depression, rotation og lateral og medial snúninga



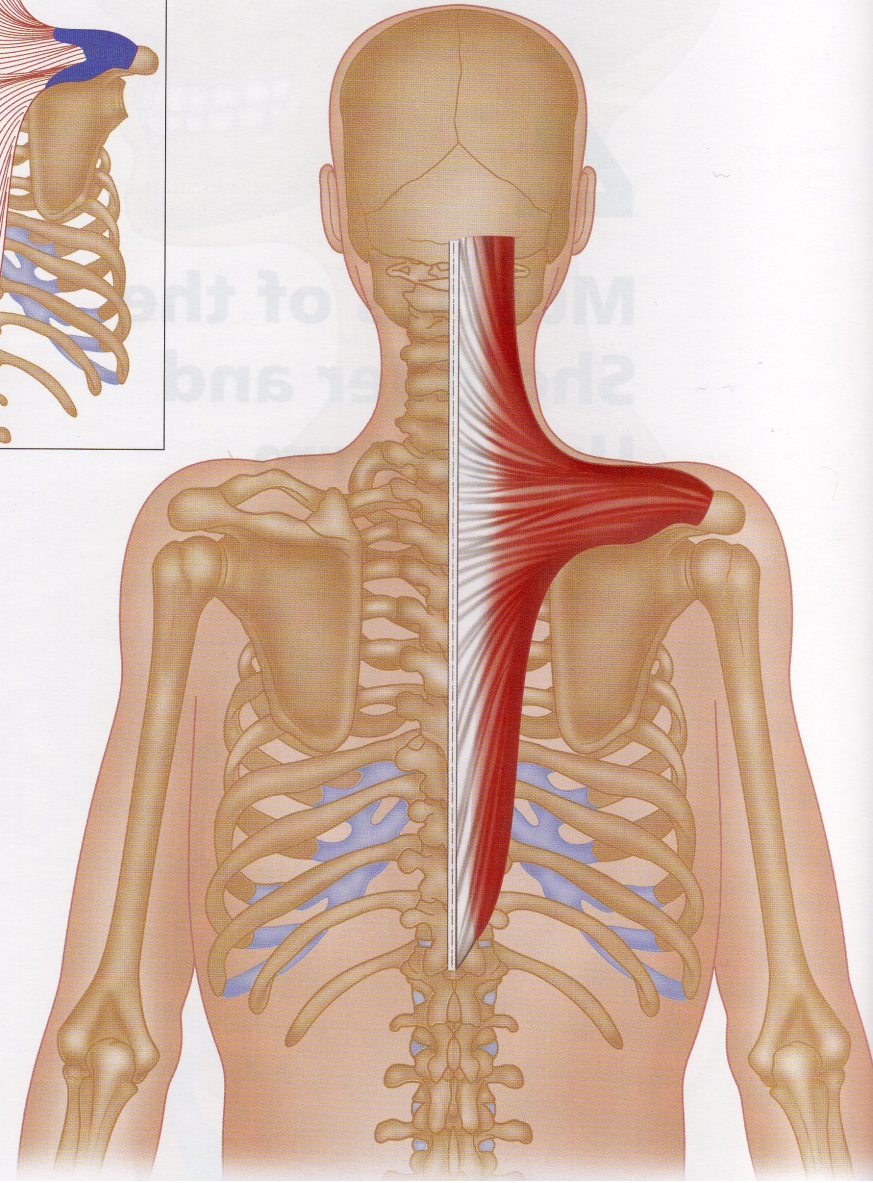
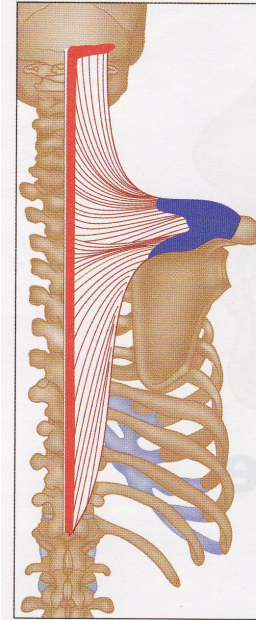


(b)

Trapezius

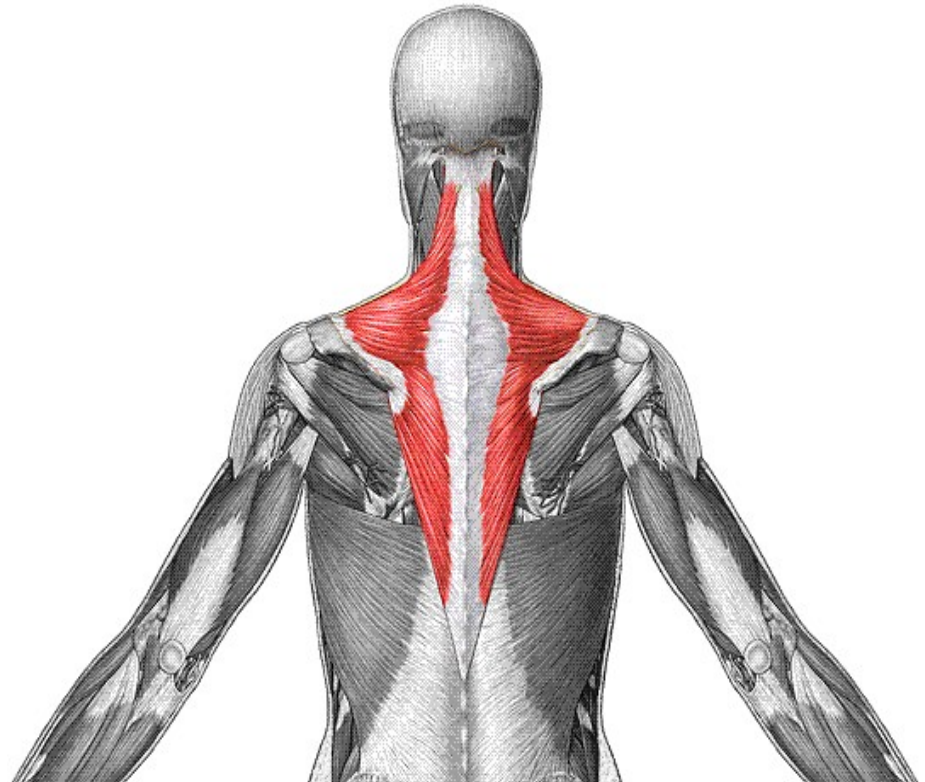
TRAPEZIUS

- Trapezius er stór grunnlægur vöðvi sem myndar stærsta hluta hálsins að aftanverðu og ofanvert bak
- Trapezius er vanalega skipt í þrjá mismunandi parta sem starfa ólíkt
 - Efri hluti
 - Miðhluti
 - Neðri hluti



Trapezius

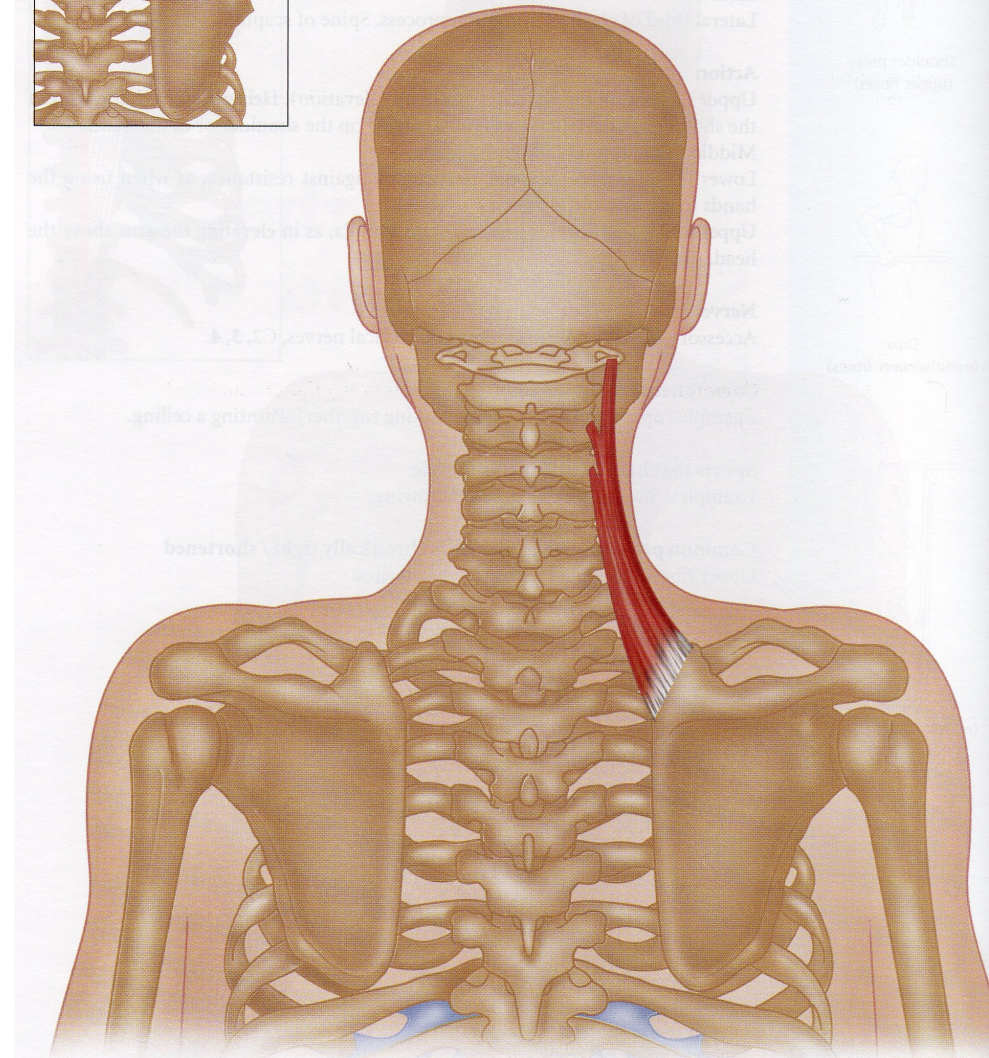
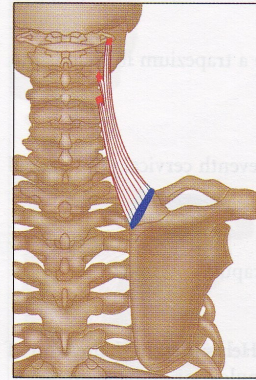
- Upptök
 - Os occipitale (hnakkabein)
 - Hryggstindur C7 og allra brjóstliðana (T1-T12)
- Festa
 - Proc. Acromion (axlarhyrna)
 - Spina scapula (herðarblaðskambur)
 - Lateral þriðjungur viðbeins
- Hlutverk
 - Efri hluti
 - Lyftir upp axlargrindinni
 - Miðhluti
 - Retrectar scapulu (dregur herðarblað aftur)
 - Neðri hluti
 - Depress scapula (dregur herðarblað niður)
 - Efri og neðri hluti saman
 - Rotata scapula (snúa herðarblaði). Þetta er gert t.d. þegar höndum er lyft yfir höfuð



Levator scapula

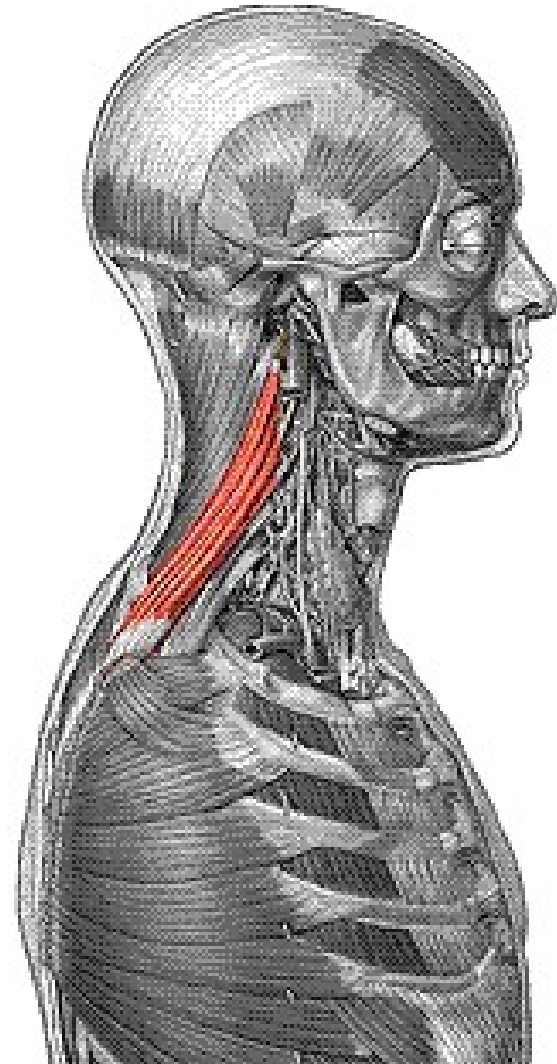
- Þessi vöðvi liggur undir sternocleidomastoideus og trapezius
- Nafnið á vöðvanum gefur góða mynd af hlutverki hans
 - Levator = lyfta
 - Scapula = herðarblað

LEVATOR SCAPULAE



Levator scapula

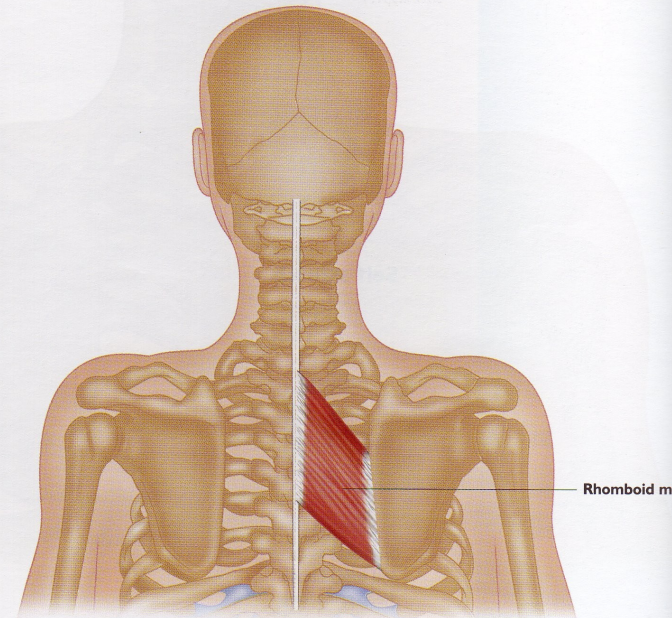
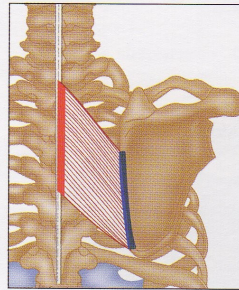
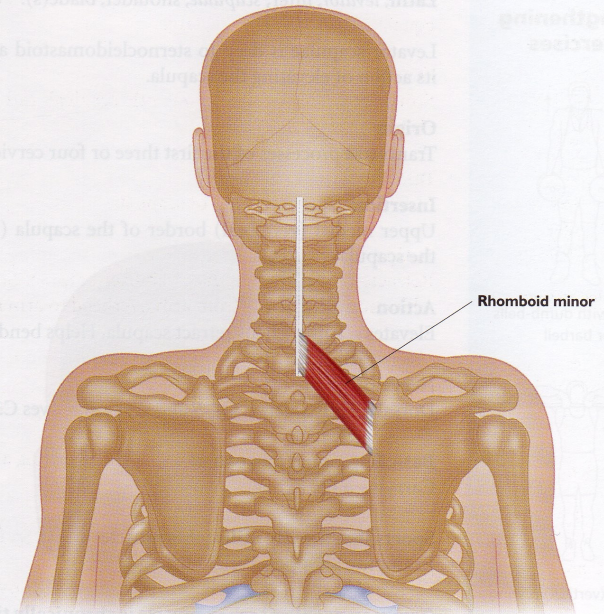
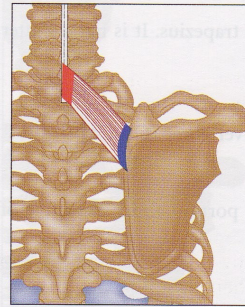
- Upptök
 - Þvertindar efstu hálsliðanna (C1-C4)
- Festa
 - Efsti hluti medíalt á scapula (miðlægur efsti hluti herðarblaðs, fyrir ofan spina scapula)
- Hlutverk
 - Elevation scapula og hjálpar til við að retracta scapula
 - Þ.e.a.s. lyftir herðablöðum upp og dregur herðarblöð saman
 - Hjálpar til við að beygja háls laterally



Rhomboids

- Eru yfirleitt tveir vöðvar, major og minor, en stundum eru þessir vöðvar samvaxnir
- Þessir vöðvar eru oft veikir m.v. Pectoralis major og getur að leitt til þess að axlirnar halla fram og líkamsstaða verður slæm
- Upptök
 - Hryggstindar C7-T5
- Festa
 - Medial hlið scapulu (miðlæg hlið herðarblaðs)
- Hlutverk
 - Retractar scapulu og festir hana (dregur herðarblöð saman)

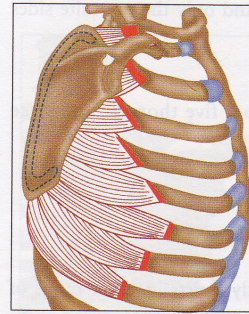
RHOMBOIDS (MINOR AND MAJOR)



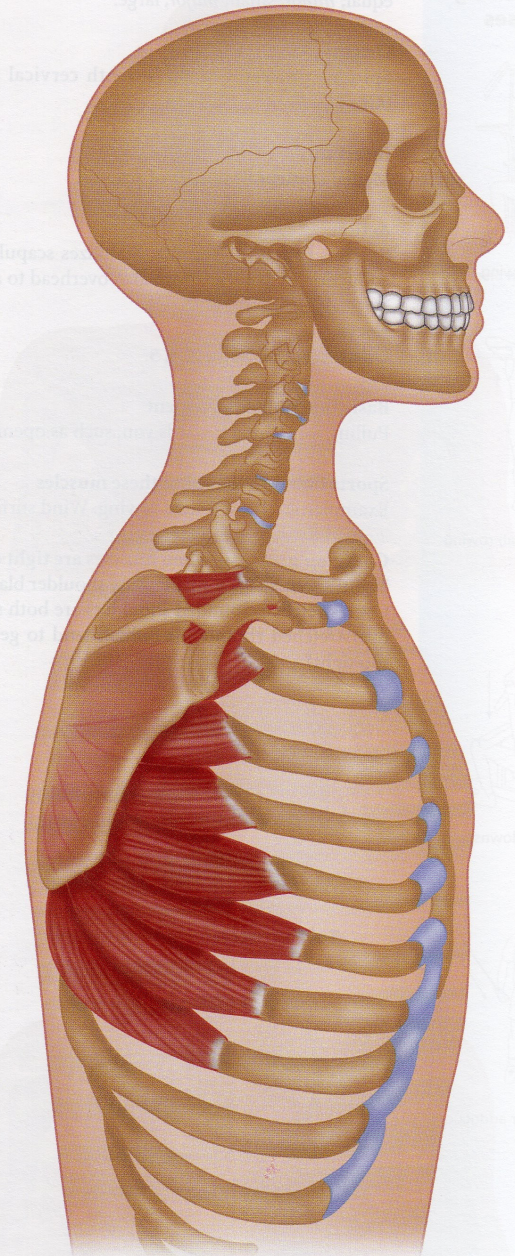
Serratus anterior

- Þessi vöðvi myndar medial hluta axlargetundarinnar
- Stærsti hluti þessa vöðva er undir latissimus dorsi og external oblique en hluti hans sést líkt og fingur rétt fyrir neðan pectoralis major
- Upptök
 - Efstu 8-9 rifbeinin og faskíurnar á milli rifbeina
- Festa
 - Anterior yfirborð medial hluta scapula og inferior hluti scapula
 - Festist s.s. framan á scapula (innra yfirborð)
- Hlutverk
 - Protractar scapula (færir herðarblöðin fjær hvoru öðru)
 - Rotates scapula (snýr herðarblaði) þegar humers er abductaður og flexaður
 - Á því stóran þátt ásamt trapezius að lyfta hendi fyrir ofan höfuð
 - Kyrrsetur scapulu

SERRATUS ANTERIOR

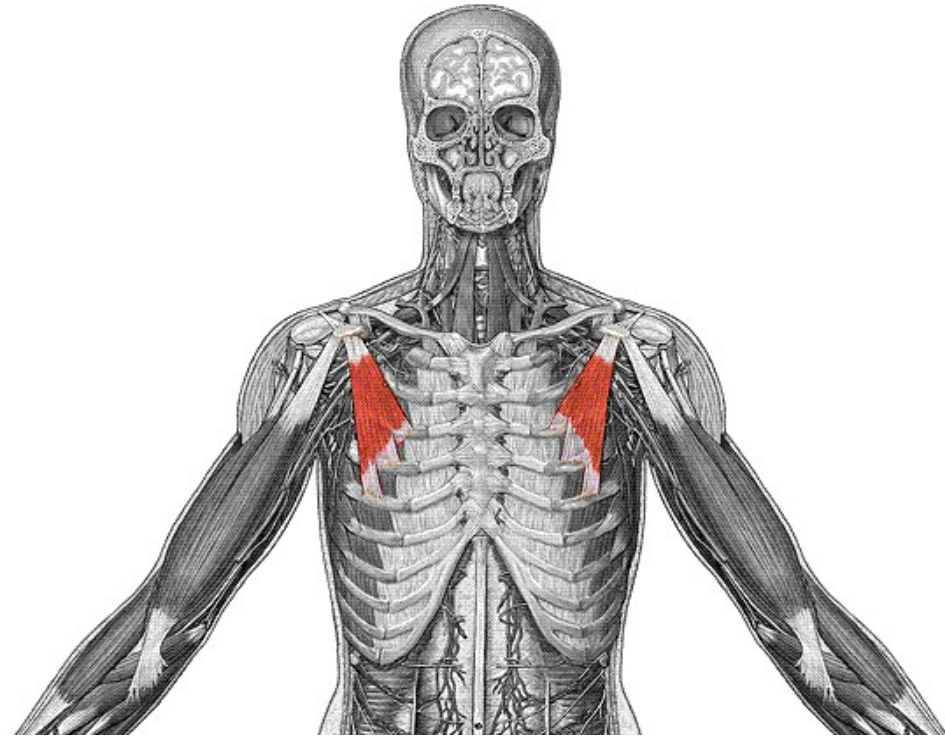


Insertion on anterior of scapula.



Pectoralis minor

- Upptök
 - rifbein
- Festa
 - Proc. Coracoideus (krummahyrna)
- Hlutverk
 - Depresses scapula
 - Þ.e. ýtir herðarblaði niður að framanverðu



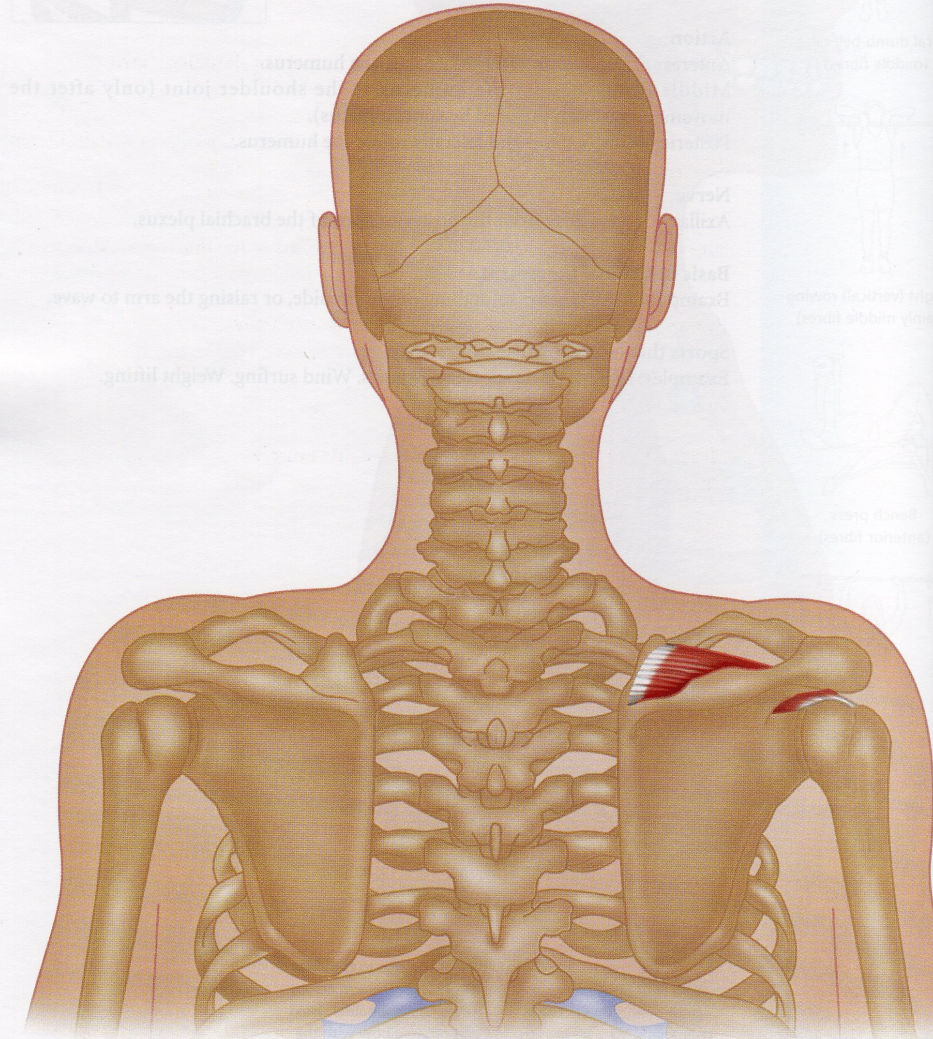
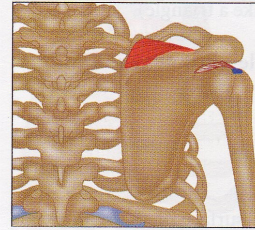
Rotator cuff vöðvarnir

- Axlarliðurinn er mjög hreyfanlegur kúluliður vegna þess að humerus er frekar lauslega tengdur við scapulu
 - Humerus fellur ekki djúpt í liðhol eins og t.d. lærleggur gerir í mjaðmalið
 - Minna er um liðbönd sem myndu takmarka hreyfigetu
- Því eru vöðvar sem kallast rotator cuff vöðvar eru mjög mikilvægir til þess að halda humerus í liðholinu (þ.e.a.s. halda upphandlegg í axlarlið)
- Rotator cuff vöðvarnir eru 4 (**SITS**)
 - Supraspinatus
 - Infraspinatus
 - Teres minor
 - Subscapularis
- Þessir vöðvar eiga í hættu á að meiðast í íþróttum s.s. handbolta og sundi þar sem álag á axlir getur verið mikið

Supraspinatus

- Nafnið segir til um stöðu vöðvans á líkamanum
 - Supra => superior = ofan
 - Spinatus => spina scapula
- Þ.e.a.s. vöðvi sem liggur fyrir ofan spina scapula
- Upptök
 - Supraspinous fossa á scapula (fyrir ofan spina scapula)
- Festa
 - Tubercle major á humerus (ofan á humerus)
- Hreyfing
 - Sér um að byrja abduction á humerus áður en deltoideus tekur við
- **ATH:** þessi vöðvu nuddast oft við proc. acromion (axlarhyrnu) þegar hendi er sífelld lyft fyrir ofan höfuð
 - Getur það leitt til þess að vöðvinn verður sár og bólgnar

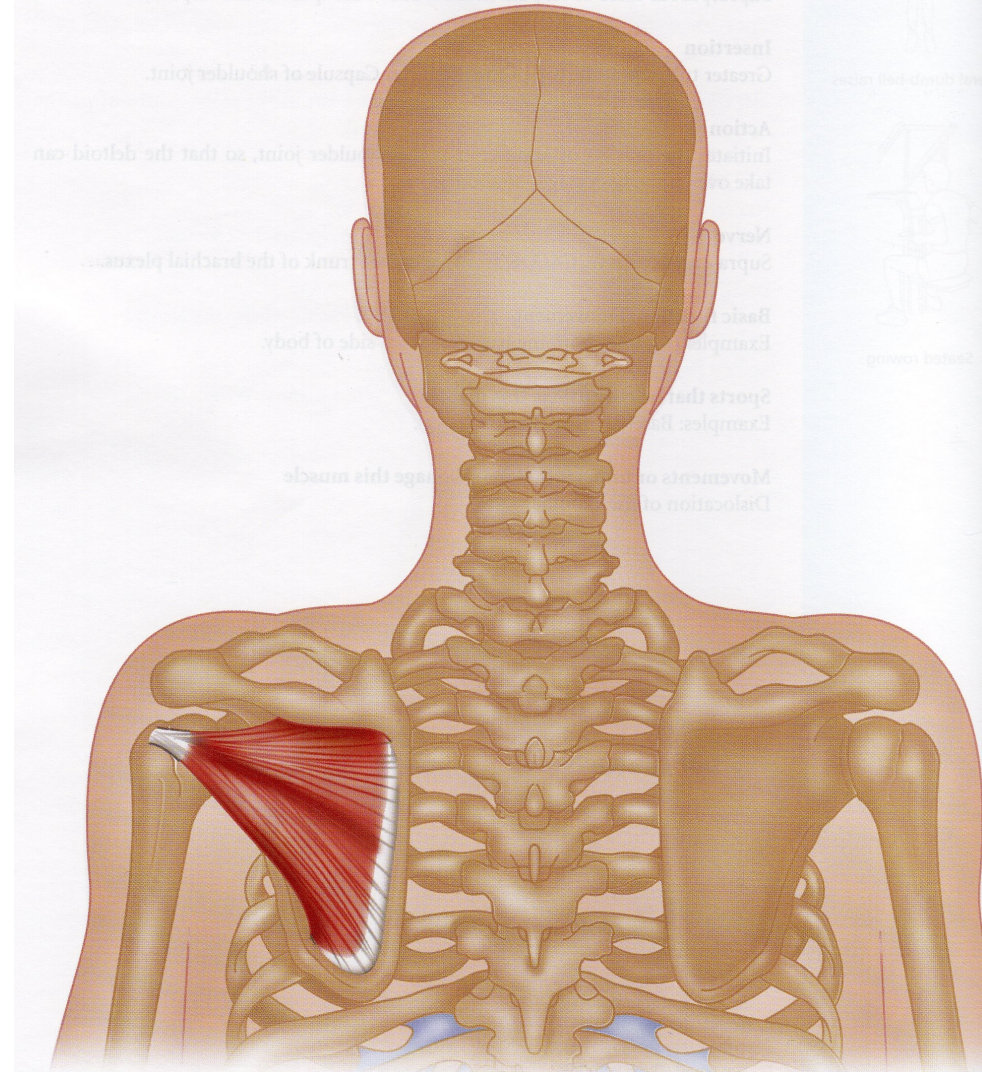
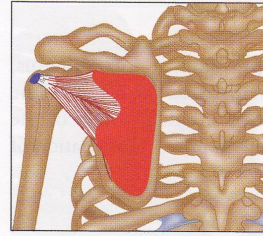
SUPRASPINATUS



Infraspinatus

- Líkt og supraspinatus þá segir nafnið á þessum vöðva til um staðsetningu hans
 - Infra => inferior = fyrir neðan
 - Spinatus => spina scapula
- Þ.e.a.s. vöðvi sem liggur fyrir neðan spina scapula
- Upptök
 - Miðlægu 2/3 hluti af scapula fyrir neðan spina scapula
- Festa
 - Tubercle major
 - Þ.e. efsti hluti humerus
- Hlutverk
 - Laterally rotates humerus (sér um hliðlægan snúning á upphandlegg)
 - Sem rotator cuff þá hindrar hann að upphandleggur fari úr axlarlið að aftan

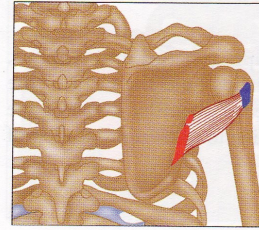
INFRASPINATUS



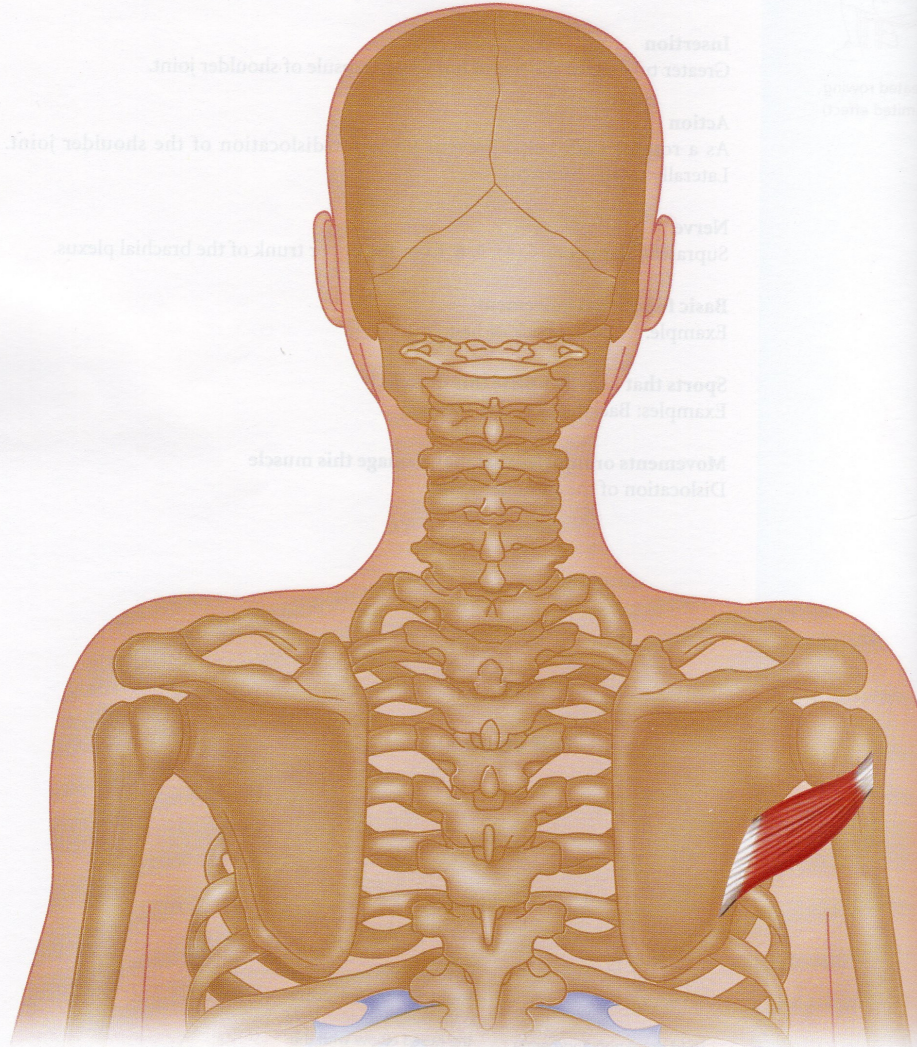
Teres minor

TERES MINOR

Teres minor er fyrir ofan teres major



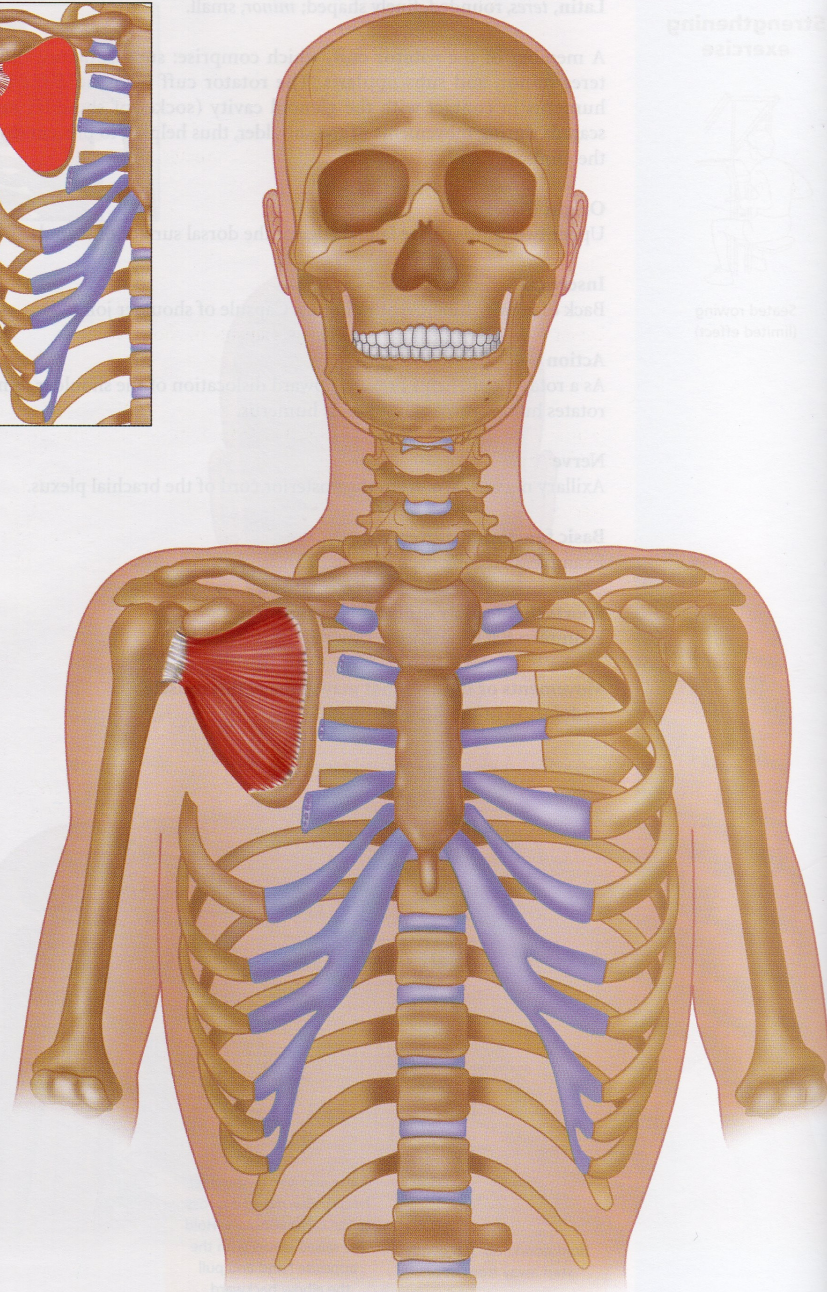
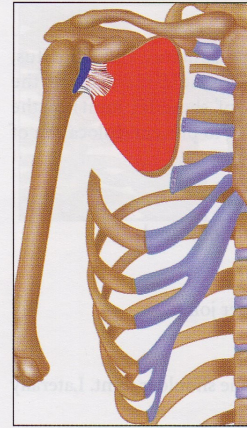
- Upptök
 - Efri 2/3 hluti lateral hliðar scapula að aftan
 - Þ.e. efri hlið herðarblaðs að aftan
- Festa
 - Tubercle major á humerus að aftan
 - Þ.e. aftanverður hluti efri parts humerus
- Hlutverk
 - Laterally rotates humerus
 - Sem rotator cuff þá hindrar hann að upphandleggur fari úr axlarlið að ofan



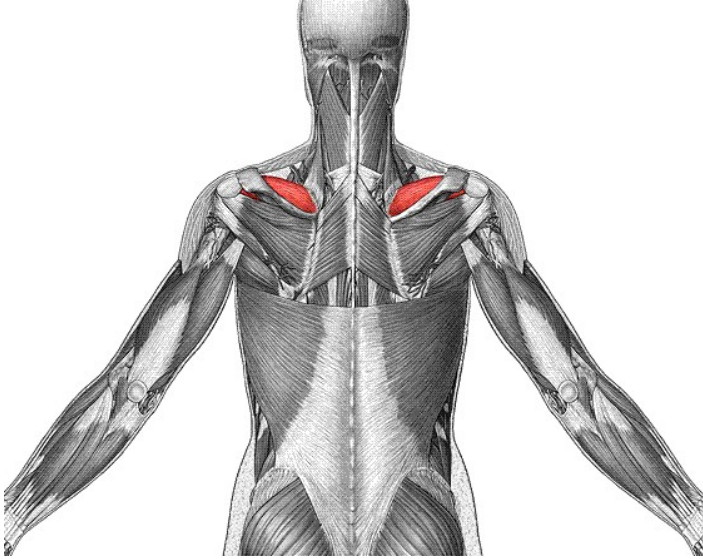
Subscapularis

- Upptök
 - Subscapular fossa á anterior yfirborði scapula
 - Þ.e. klæðir innra yfirborð herðarblaðs
- Festa
 - Tubercle minor á humerus
 - Tengist s.s. efsta hluta humerus mediant (miðlægt)
- Hlutverk
 - Medial rotation á humerus
 - Sem rotator cuff þá kyrrsetur vöðvinn herðarblaðið

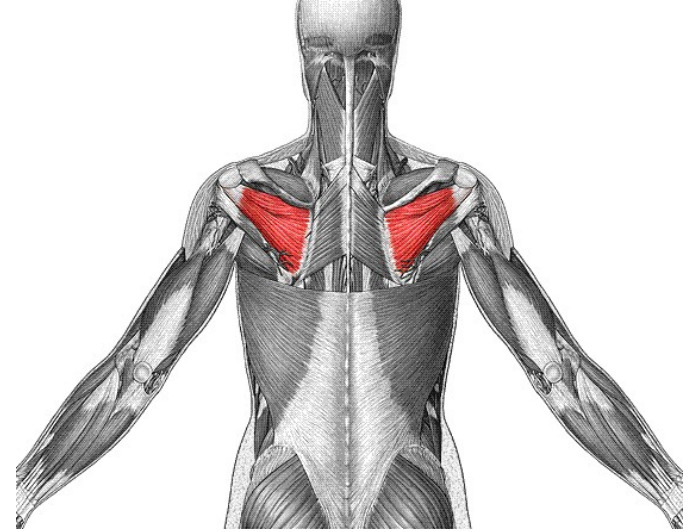
SUBSCAPULARIS



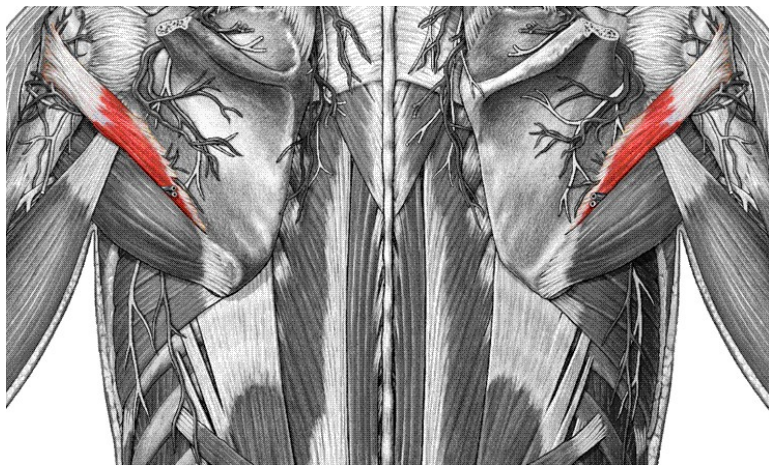
Rotator cuff vöövarnir



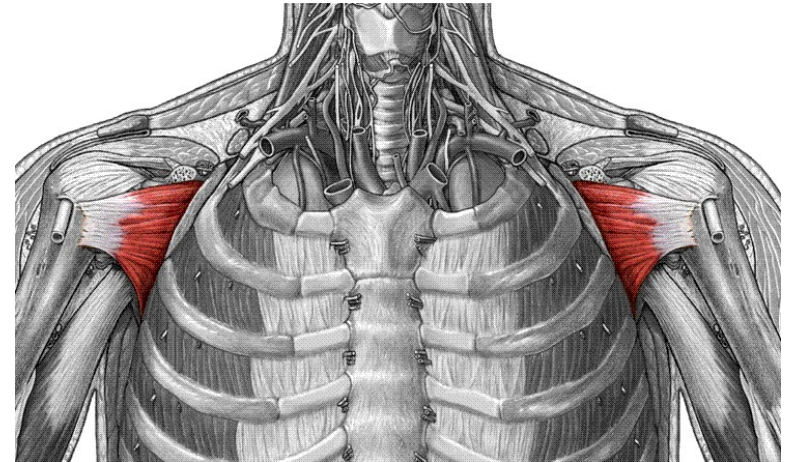
Supraspinatus



Infraspinatus

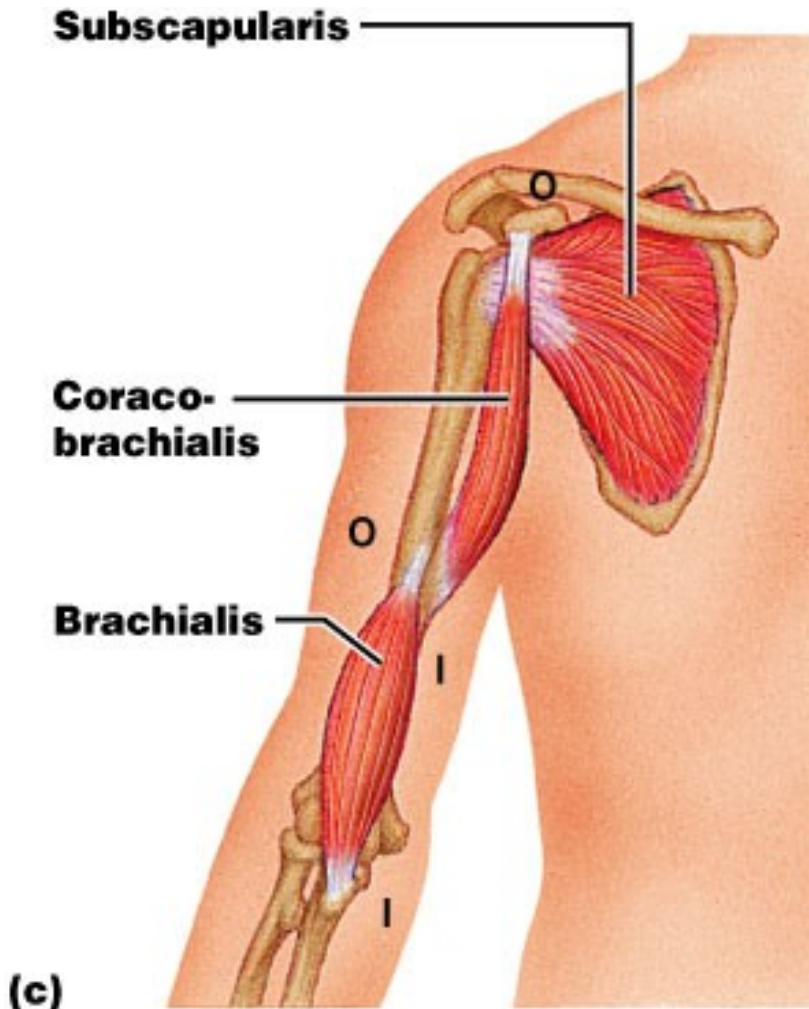


Teres minor

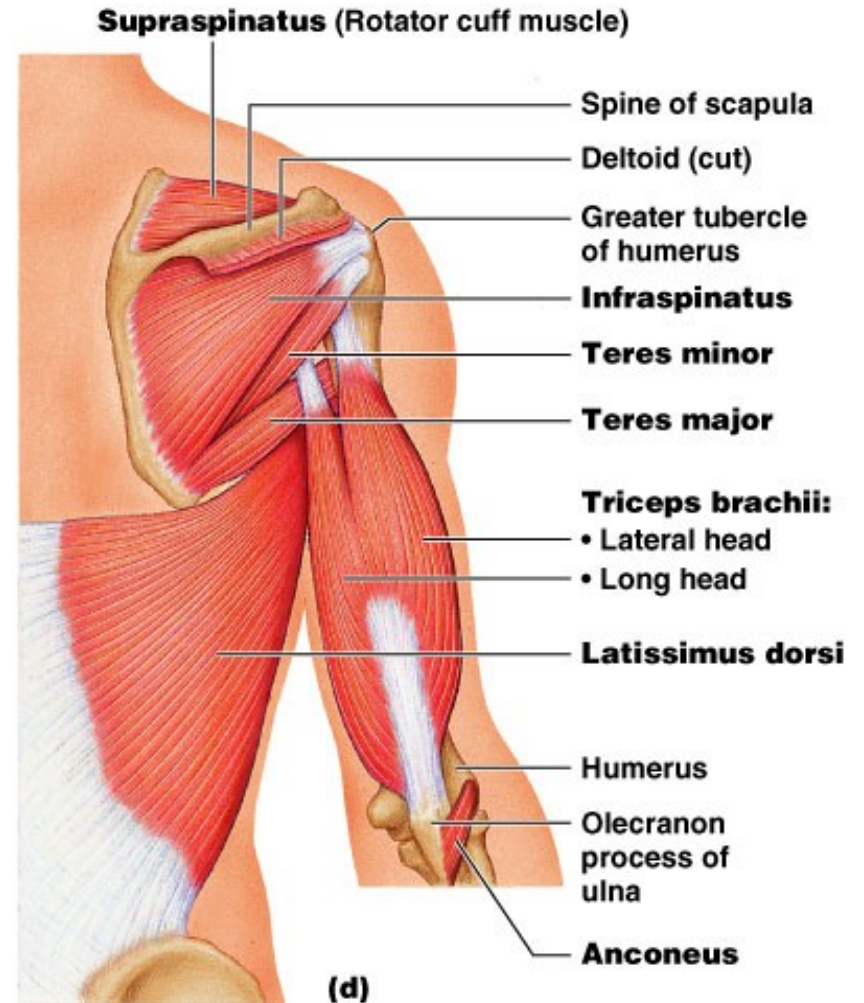


Subscapularis

Rotator cuff vöðvarnir



Anterior



Posterior