

M. Iliopsoas: höftböjarna

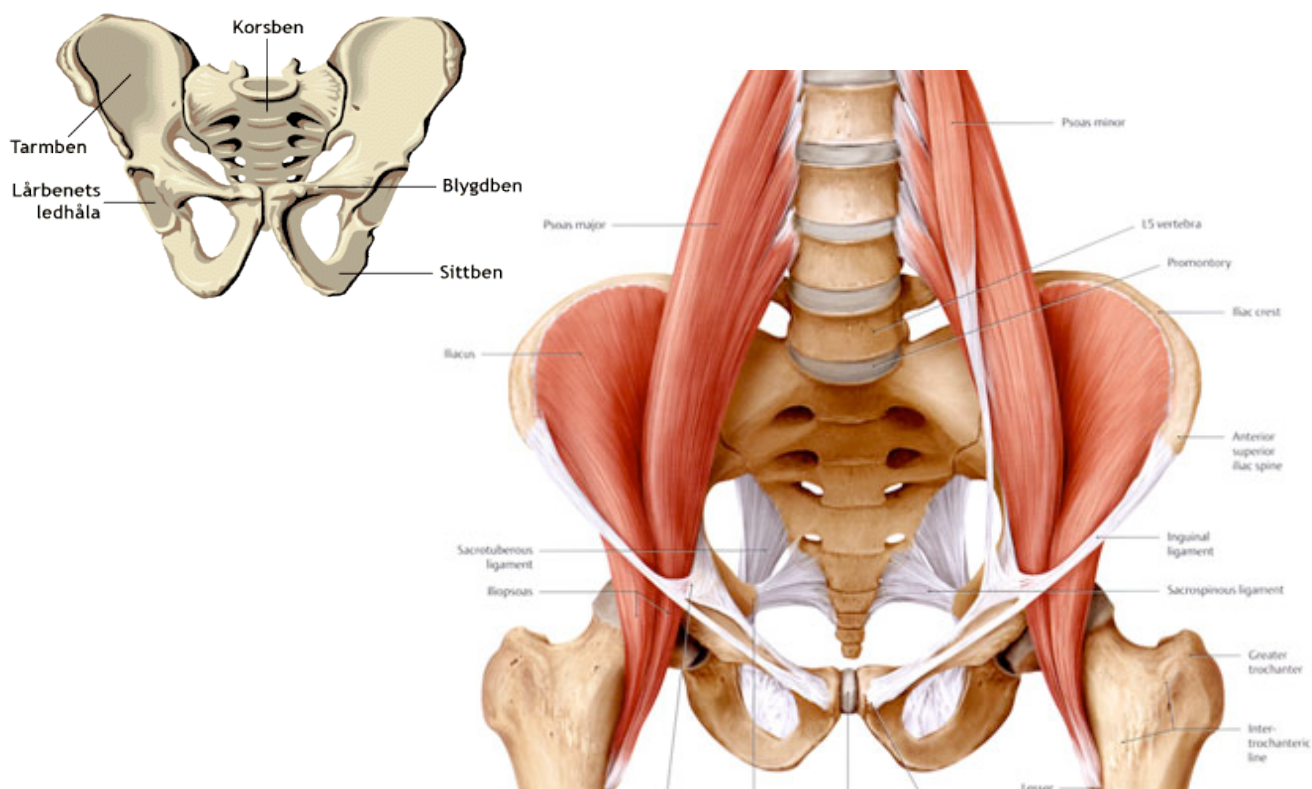
Psoasmuskeln är den huvudsakliga muskeln som förbinder överkroppen med underkroppen. Den sitter djupt inne i buken och stabiliserar ryggraden och bäckenet och påverkar vår hållning. .

Psoas sitter djupt inne i kroppen och är den muskeln som har stor betydelse för vår "core". Det är från, psoasmuskeln, vi finner såväl stabilitet som lätthet. Sättet vi använder psoasmuskeln kan antingen hjälpa till att hålla den frisk, stark och flexibel eller föreviga skadlig obalans och förvärra ryggsbesvär.

När vi tittar på oss själva framifrån måste vi först ta bort magmuskulerna, därefter magen och tarmarna (och för kvinnor även livmodern) innan vi finner psoasmuskeln. Väljer vi att titta bakifrån måste vi först ta bort lager av såväl ryggmuskler som bindvävshinnor innan vi når psoasmuskeln. Att muskeln sitter djupt är ingen överdrift...

Psoas muskeln börjar strax ovanpå ländryggen vid den tolfte bröstkotans kotpelare och formar en triangulär form genom att den fäster på flera kotor längs med ländryggen. Muskeln rör sig sedan nedåt på insidan av bukhålan och framåt för att fästa på toppen av lårbenet. Det är en väldigt lång muskel där dess mage befinner sig mycket högre upp än av de flesta av oss är medvetna om.

Iliopsoas är namnet på tre stycken muskler. Psoas major, psoas minor och iliacus, tillsammans bildar de den djupa höftböjaren. Dessa muskler jobbar så mycket ihop att de ofta refereras till som en enda muskel: Iliopsoas. På svenska är den korrekta benämningen höftböjarna.



Iliopsoas böjer höften (flexion), för benet inåt (adduktion i höftleden), roterar benet utåt (utåtrotation i höftleden), böjer ryggen utåt åt sidan (lateralflexion i ryggraden), böjer ryggen framåt (flexion i ryggraden) samt ökar svanken (framåttippning av bäckenet).

Iliopsoas behöver oftast inte egen träning då den brukar vara kort och stark men det är viktigt att hålla den mjuk och spänstig speciellt om man sitter mycket. För kort muskel kan leda till smärta i ryggen och att man går med lite för stor svank och utåtputande rumpa. Det kan även resultera i nedsatt rörelse i ryggen, speciellt nedre delen av ryggen och bäckenet.

Iliopsoasmuskeln hjälper även till i många magövningar vilket är också en bra anledning att hålla den mjuk och rörlig.

Tips: När man använder psoasmuskeln för att böja sig framåt böjer man sig som en fällkniv...

Psoasmuskeln, som alla andra muskler i kroppen, reagerar på det känslomässiga tillståndet: oro, stress, trauma och alla andra känslor sätter spår på dessa muskler så att flödet och rörligheten försämras. Man kan stretcha hur mycket som helst och ändå känna att man är för kort i de musklerna. Men om man kombinerar mjuka stretch- eller öppningsövningar som i sig är rogivande samt bearbetar den känslomässiga orsaken till muskelspänningen kan man uppnå bättre resultat.

<https://www.youtube.com/watch?v=wdgAwGdwqnE>