



Muskeltester för axelmuskler

Biceps Brachii (magsäck)

A: lite flexion + abduktion, inåtrotation axelled, armbågsled: flexion, supination.
Lymfa: IC4, 3" från sternum. Vask: tuber frontale.

Magsäcksmeridian: Ma1: rakt under ögat i linje med pupill, på benet i grop.
Ma45: nagelbandskant 2 tåns laterala sida, dvs mellan tå 2 och 3.

Sitt eller ligg. Överarm något abducerad (tänk fiberriktning), flexa armbåge 75°, hand i supination (handflatan uppåt). Tryck neråt (extension armbåge), stabilisera på armbåge (undersidan).

Brachioradialis (--)

A: flexion armbåge, ass i rotation båda håll.
Lymfa: över muskelbuk pectoralis major o ffa minor. Ingen vask.

Magsäcksmeridian.

Ligg rygg eller sitt. Flexa armbåge 75°, hand neutralt läge (tumme upp). Tryck handled neråt (extension armbåge, stabilisera på armbåge).

Corachobrachialis (lunga)

A: flexion, adduktion, ass i rotation båda håll.
Lymfa: IC2-4 nära sternum. Vask: bregma.

Lungmeridian.

Ligg rygg eller sitt. Axelled 90° flexion samt 45° abduktion, lätt utåtrotation (som om du kammade håret). Armbåge i maximal flexion. Tryck i armveck neråt (extension), något utåt (abduktion). Stabilisera samma axel.

Deltoideus anterior (främre) (lunga, ev gallblåsa)

A: abduktion, flexion, inåtrotation.
Lymfa: IC3 nära sternum. Vask: bregma.

Lungmeridian: Lu1: 1" under nyckelbensgrop. Lu11: nagelbandskant, tummens mediala sida (enl kinesisk grundställning). Ev Gallblåsméridian. Gb1: lat ögonvinkeln. Gb44: nagelbandskant, 4 tån lateralt.

Axel 90° abduktion, flexion armbåge 90°, axel ngt framåt (horisontaladduktion), lätt inåtrotation (hand högre än axel). Tryck ovan armbåge neråt och bakåt mot adduktion och extension, stabilisera motsatt axel.



Deltoideus pars acromialis (främre) (lunga)

A: Abduktion.

Lymfa: IC3, nära sternum. Vask: bregma.

Lungmeridian: Lu1: 1" under nyckelbensgrop. Lu11: nagelbandskant, tummens mediala sida (enl kinesisk grundställning).

Axel 90° abduktion, inåt rotation. Tryck ovan handled ner mot kroppen (adduktion), stabilisera motsatt axel. (Ev armbåge 90° flexion, tryck ovan armbåge som ovan).

Deltoideus posterior (bakre) (lunga)

A: Abduktion, utåtrotation, extension.

Lymfa: IC3, nära sternum. Vask: bregma.

Lungmeridian.

Axel 90° abduktion, flexion armbåge 90°, axel ngt bakåt (horisontalabduktion), lått utåtrotation (hand nedan axel). Tryck ovan armbåge neråt och framåt mot adduktion, flexion. Stabilisera motsatt axel.

Infraspinatus (thymus)

A: utåtrotation, stab axeln.

Lymfa: IC5 nära sternum, hö sida. Vask: 1" inf om pterion + Nj27

Trippelvärmaren: Tv1: nagelbandskant ringfingrets laterala sida (enl kinesisk grundställning). Tv23: ögonbrynets laterala kant, i grop.

Flex armbåge 90° abduktion överarm 90° (hands up), stabilisera under armbåge, tryck handled nedåt (mot inåtrotation).

Latissimus Dorsi (bukspottskörtel)

A: Extension, adduktion, inåtrotation.

Lymfa: IC7, korsning brosk/ben, under bröstsvårta, end vä sida. Vask: post + sup om ytterörat.

Mjältmeridian: Mj1: nagelbandskant, stortåns mediala sida. Mj21: IC6, mitt i axillarlinjen (sidolinjen), en handbredd under armen.

Ligg mage (helst, rygg ok, men inte optimalt att ligga på muskeln). Arm intill kropp, max inåtrotation, något bakom låret. Tryck arm utåt, något framåt. Stabilisera samma axel.

Levator Scapulae (bisköldkörtlar)

A: Lyfter skulderblad, synergist till övre trapezius, lateralflex + rotation samma sida nacke, assisterar i extension.

Lymfa: IC1 nära sternum. Vask: bregma.



Lungmeridian: Lu1: 1" under nyckelbensgrop. Lu11: nagelbandskant, tummens mediala sida (enl kinesisk grundställning). Ev Magsäcksmeridian.

Sitt. Flexa armbåge max och håll armen in mot höft, en bit bakom ryggen (extension) och rotera huvud åt motsatt sida, sänk axel så att midjan böjs, men inte ryggraden. Tryck armbåge ut från kroppen, stabilisera samma axel.

Opponens Pollicis (magsäck)

A: lillfinger i pos för opposition, synergist kupa hand.
Lymfa: ramus inf os pubis. Vask: tuber frontale.

Magsäcksmeridian.

Sitt eller ligg rygg. Flexion, adduktion och lätt inåtrotation av tumme. Resten av fingrarna raka. Tryck distala tumleden mot extension, abduktion och utåtrotation.

Opponens Digiti Minimi (--)

A: opposition tumme/lillfinger.
Lymfa: ramus inf os pubis. Vask: tuber frontale.

Magsäcksmeridian.

Sitt eller ligg rygg. Flexion och någon inåtrotation av lillfingret så att handen kupas. Tryck lillfinger neråt så att handen rätas ut. Stabilisera med andra handen runt tummen.

Pectoralis Major pars Clavicularis, PMC (magsäck)

A: Horisontaladduktion, inåtrotation, flexion.
Lymfa: IC 6, från sternum till vårtgård, endast vä sida. Vask: tuber frontale.

Magsäcksmeridian: Ma1: rakt under ögat i linje med pupill, på benet i grop. Ma45: nagelbandskant 2 tåns laterala sida, dvs mellan tå 2 och 3.

Ligg rygg, max inåtrotation, flexion axelled 90°, horisontaladduktion över medellinjen. Tryck arm ut från kropp, något neråt mot samma sidas höft, stabilisera motsatt axel. Stå motsatt sida.



Pectoralis Major pars Sternocostalis PMS (lever, fas1)

A: horisontaladduktion (mot motsatt höft), inåtrotation, abduktion skulderblad.
Lymfa: IC5 från sternum till vårtgård, oftast end hö sida. Vask: snett ovan (1,5 ")
tuber frontale.

Levermeridian. Le1, nagelbandskant, stortåns laterala sida. Le14: under bröstvårtan
i IC6, 4" lateralt om mittlinjen.

Ligg rygg. Max inåtrotation, flexion axelled 90°, horisontaladduktion över mittlinjen.
Tryck diagonalt uppåt från motsatt sidas höft, tänk fiberriktning. Stå motsatt sida o
stabilisera motsatt höft.

Pectoralis Minor (--)

A: Drar skuldran framåt, neråt, abduktion + framåttippning av scapula.
Lymfa: Ovan proc xiphoideus, bröstbenets ände. Vask: sutura sphenosquamosa,
hårfäste i öronhöjd.

Magsäcksmeridian: Ma1: rakt under ögat i linje med pupill, på benet i grop. Ma45:
nagelbandskant 2 tåns laterala sida, dvs mellan tå 2 och 3.

Ligg rygg, axeln lyfts upp från bänk och sänks något för att förkorta
muskelfibrerna. Tryck axel ned mot bänk. Stabilisera motsatt höft.

Pronator Quadratus (magsäck)

A: pronation, synergist till pronator teres. Karpaltunnelsyndrom.
Lymfa: lat om vårtgården. Vask: sutura lambdoidea.

Magsäcksmeridian.

Sitt eller ligg rygg. Pronera arm maximalt (tumme inåt) med maximal flexion i
armbåge. Håll armen intill kroppen. Ta tag i hand (som när man hälsar) och vrid
handen utåt, mot supination. Stabilisera under armbåge.

Pronator Teres (magsäck)

A: pronation, viktig synergist flexion armbåge..
Lymfa: lat om vårtgården. Vask: sutura lambdoidea.

Magsäcksmeridian.

Sitt eller ligg rygg. Flexion armbåge ca 70°, max pronation (tumme inåt) Ta tag i
hand (som när man hälsar) och vrid handen utåt, mot supination. Stabilisera under
armbåge.

Rhomboideus Major/Minor (lever, fas2)

A: adduktion scapula + lätt lyftning, kontralat rot th1-5.
Lymfa: IC6, från sternum till vårtgård, endast vä sida. Vask: tuber frontale.

Levermeridan.

Ligg mage eller sitt. Abduktion axelled 90° samt extension. Sträckt armbåge. Tryck
arm ovan handled framåt mot horisontaladduktion.

Serratus Anterior (lunga)

A: utåtrotation scapula (antagonist rhomb), håller in scapula mot thorax, ass
andningsmuskel.

Lymfa: IC3, 4, 5, 6 nära sternum. Vask: bregma. Lungmeridian, främsta lungmuskel.
Sitt eller stå. Arm i ansiktshöjd (100-130° flexion) + i abduktion 45° transversalplan
+ 45° utåtrotation. Tryck ovan handled snett neråt, inåt mot kropp. Håll samtidigt
tryck på scapula, angulus inferior. Ju hårdare tryck desto svagare muskel (AK).



Subclavius (--)

A: drar skuldran framåt, neråt, drar fram och inåtrotterar clavicula så scapula kan roteras vid abduktion av arm.

Lymfa: korsning sternum, costa1, clavicula (Nj27) Vask: 1" inf om pterion.

Hjärtmeridian. Hj1: mitt i armhålan. Hj9: i handflatan, där lillfingerspetsen hamnar vid flexion.

Ligg rygg eller sitt. Abduktion axelled 180°, handflata vriden utåt (inåtrotation). Tryck ovan handled neråt utåt, in mot kropp (adduktion). Stabilisera samma axel, evmed fingrar el tumme på clavicula. Se till att klient inte höjer skuldran.

Subscapularis (hjärta)

A: inåtrotation, adduktion.

Lymfa: IC2 nära sternum. Vask: Bregma.

Hjärtmeridian. Hj1: mitt i armhålan. Hj9: i handflatan, där lillfingerspetsen hamnar vid flexion.

Ligg mage eller sitt. Abduktion axelled 90°, flexion armbåge 90° (arm hänger neråt), extension underarm tills naturligt stopp (ca 70°), max inåtrotation. Tryck handled framåt, uppåt mot huvud (utåtrotation).

Supinator (magsäck)

A: supination, flexion armbågsled.

Lymfa: IC6 sternum till vårtgård, end vä sida. Vask: tuber frontale.

Magsäcksmeridian.

Ligg rygg. Supinera arm maximalt (tumme utåt), lägg arm ovan huvud med maximal flexion i armbåge. Ta tag i hand (som när man hälsar) och vrid handen inåt, mot pronation. Stabilisera på armbåge.

Supraspinatus (hjärna, hypofys)

A: Första och sista grader abduktion, utåtrotation.

Lymfa: under proc corachoideus. Vask: bregma.

Ren mai. Ren1: mellangården (mellan anus och vagina/scrotums bakre kant). Ren 24: under underläpp i hakans grop.

Sitt eller stå. Rak arm, 15° abduktion + lätt utåtrotation (1 dm från kroppen, se armveck). Stå bakom, stabilisera motsatt axel, tryck in mot kroppen.

Teres Major (tallkottkörtel)

A: inåtrot, extension, adduktion.

Lymfa: IC2, 2,5" från sternum. Vask: 1" inf om pterion + Nj 27.

Du mai. Du1: mellan svanskotan och anus. Du26: under nästippen (eg Du28 insida överläpp)

Ligg mage. Lägg upp handryggen på skinkan, flexad armbåge, dra upp armbåge något. Tryck rakt ner mot bänk. Stabilisera motsatt höft.

Teres Minor (sköldkörtel)

A: utåtrotation, lätt adduktion + extension.

Lymfa: IC2, nära sternum. Vask: 1" inf om pterion + Nj 27.

Trippelvärmaren: Tv1: nagelbandskant ringfingrets laterala sida (enl kinesisk grundställning). Tv23: ögonbrynets laterala kant, i grop.

Sitt eller stå. Arm intill kropp. Flexa armbåge 90° och rotera underarm utåt (blottare). Tryck handled in mot kroppen (mot inåtrotation). Stabilisera insida av armbåge.



Trapezius, mellersta (mjälte)

A: adduktion, utåtrotation scapula, lätt extension th1-12

Lymfa: IC7 mellan brosk/ben end vä sida. Vask: 1" sup om lambda. **Mjältmeridian.**

Ligg mage eller sitt. Arm abduktion ca 90°, max utåtrotation (tumme mot take, "superman"). Dra upp armen något så att det drar i scapula. Håll ovan armbågsled, tryck neråt (framåt om sitter, mot adduktion). Stabilisera motsatt axel.

Trapezius, nedre (mjälte)

A: drar ner skuldran, utåtrotation + lätt adduktion scapula.

Lymfa: IC7 mellan brosk/ben end vä sida. Vask: 1" sup om lambda. **Mjältmeridian.**

Ligg mage eller sitt. Arm abduktion ca 150°, max utåtrotation (tumme mot taket). Dra upp armen något så att det drar i scapula. Håll ovan armbågsled, tryck neråt (eller framåt om sitter, mot adduktion). Stabilisera motsatt höft.

Trapezius, övre (öra, öga)

A: drar upp axlar, utåtroterar skulderblad, lateralflektion huvud, rotation motsatt håll huvud, extension huvud.

Lymfa: 3" på övre anteriora armen (mellan främre o mellersta deltoideus). Vask: Sutura sphenosquamosa, hårfäste i öronhöjd.

Njurmeridian: Nj1: mitt under främre foten, där grop vid plantarflexion. Nj27: korsning nyckelben, 1a revbenet och bröstbenet

Sitt eller ligg rygg. Dra upp axel, tippa huvud åt samma sida, rotera huvud, titta motsatt håll, samt lite extension. En hand på axel, en på bakhuvud, dra isär.

Triceps Brachii (bukspottskörtel)

A: extension och adduktion, utåtrotation axelled, extension armbågsled.

Lymfa: IC7, korsn brosk/ben, vä sida. Vask: Sup om s squamosa, snett bakom ytteröra.

Mjältmeridian: Mj1: nagelbandskant, stortåns mediala sida. Mj21: IC6, mitt i axillarlinjen (sidolinjen), en handbredd under armen.

Ligg rygg eller sitt. Arm utanför bänk, men nära kroppen (lite extension axel + adduktion), flexa armbåge (45°). Tryck handled framåt, uppåt (mot flexion armbåge). Stabilisera armveck. Eller arm ovan huvud, liten böjning armbåge, stabilisera runt armbåge och tryck på handled mot flexion armbåge.