



Muskeltester (bäcken) C4, praktik förmiddag

På rygg:

Rectus femoris (tunntarm)

Ligg rygg, flexion höft 90°, knä 100° (fot något över knä). Tryck ovan knäled och fotled med lika mycket tryck mot extension knä, höft.

Psoas (njure)

Ligg rygg. Flexion höft ca 45°, lätt abduktion, någon utåtrotation, knä rakt. Tryck rakt neråt, stabilisera motsatt höft.

Tensor fascia latae (tjocktarm)

Ligg rygg. Flexion höftled ca 40°, lätt abduktion och max inåtrotation, rakt knä! Tryck på utsidan underben ovan fot in mot mittlinjen, stabilisera andra foten.

Sartorius (trippelvärmare)

Ligg rygg, flexion höftled lite mindre än 90° + utåtrotation, flexion knä 90° + inåtrotation. Tryck neråt, inåt, ovan knäled på utsida och dra fot neråt, utåt i bågrörelse. Även sittande om svårt att känna och faciliterad/inhiberad.

Gracilis (trippelvärmare)

Ligg rygg, inåtrotera ena höft genom att vrida foten inåt + plantarflexion så foten kommer in under andra foten. Stabilisera på neutrala fotens vrist och tryck utåt.

Adduktorerna (hjärtsäck)

Ligg rygg, båda benen åt sidan, tryck det inre mot mitten, stabilisera på yttre ben, korska händer. Eller...

Ligg sida, övre benet lyfts upp, undre ben 10-20° adduktion. Tryck på insida knä undre ben mot bänk. Håll, stabilisera på det övre.

Gluteus medius (hjärtsäck)

Ligg rygg, för ena benet med rakt knä 45° abduktion. Tryck utsida underben mot mitt. Stabilisera motsatt ankel. Ev ben utanför bänk (extension). Eller...

Ligg sida, undre ben något böjt, höj övre ben 45° och tryck mot mitten. Stabilisera ovan höft.

Fibularis longus, brevis (urinblåsa)

Ligg rygg. Rakt ben, *plantarflexion*, pronation (fotsula *utåt*), neutrala tår el flexade. En hand häl från insida, andra utsida fot, rotera inåt. Ej dorsalflexa el sträcka tår!

På mage:

Gluteus maximus (hjärtsäck)

Ligg mage. Flexion knä 70-90°, max extension höft. Stab motsatt höft (sips), tryck på baksidan lår ovan knäled rakt neråt.

Hamstrings (tjocktarm)

Ligg mage. Flexion knä 70° (ju större flex desto större risk muskeln krampar). Tryck ovan fotled rakt ner mot bänk. Stabilisera samma höft. (ev på muskeln)

Piriformis (hjärtsäck)

Ligg mage, flexion knä 90°, utåtrotation höft (underben inåt). Stabilisera utsida knä, tryck underben utåt (mot inåtrotation).

(Ev: Ligg rygg, flexion höft 90° och knä 80°, utåtrotation höft, inåtrotation knä. Stabilisera utsida knä, tryck fot utåt (mot inåtrotation).

Hö

Vä



Sabine Rosén Utbildningar
www.sabineeducations.se

Popliteus (gallblåsa)

Ligg rygg. Flexion höft ca 80°, knä 45° + max inåtrotation knäled med fot i bänk. Håll en hand på insida fot och andra på utsida knä. Försök rotera fot och underben utåt samtidigt som knäet trycks inåt. Eller...

Ligg mage, flexion knä ca 90° o max inåtrotation, dvs fot inåt. Håll fotblad och stabilisera andra handen på hälen. Roterar utåt. (Underbenet roteras, inte foten!)

Soleus (hjärtsäck)

Ligg mage, flexion knä 90°, max plantarflexion. En hand ovan häl och lyft mot tak, andra på fotvalv och tryck tår neråt. Liten rörelse, svår test.

Ev andra muskler som kan vara inblandade i bäckenproblematik:

Erector spinae (urinblåsa)

Ligg mage. Höj axel mot motsatt höft, tryck axeln ner mot bänken, stabilisera motsatt höft. Kolla ev framåtböj och sidoböj (svag sida kort sida). Obs att även quadratus lumborum, psoas, latissimus, abdominalis kan påverka!

Quadratus lumborum (tjocktarm)

Ligg rygg. Båda benen åt sidan från dig, max 10°. Ta tag om motsatt ankel under benen, stabilisera samma sidas höft, dra benen mot dig. Klienten håller fast sig i bänk.

Sternocleidomastoideus (magsäck)

Ligg rygg, "hands up". Vrid huvud max åt motsatt håll från testsidan. Lyft upp huvud från bänk och sänk hakan, nicka. Tryck lätt på tinning rakt ner i bänk, stabilisera ev på bröstben. Se till att klient inte vill rotera huvud inåt.

Nackflexorer (magsäck)

Ligg rygg, "hands up". Lyft huvud från bänk och rotera 10° från testsidan. Lillfingersidan på handen trycker på mitten av pannan rakt ner i bänk. Se till att klienten inte försöker rotera eller lateralflexa huvudet.

Nackextensorer (magsäck)

Ligg mage, armar på sidostöd eller ovan huvud. Nacke och huvud roteras mot testsidan, lyft upp huvud och tryck på baksidan rakt ner i bänk.

Trapezius, övre (njure)

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

Latissimus (mjälte)

Ligg mage, arm intill kropp, max inåtrotation, något bakom låret. Tryck arm utåt, något framåt. Stabilisera samma axel. Se till att armbågen är sträckt!

Abdominis, rectus (tunntarm)

Sitt med raka ben (eller svagt böjda) och överkropp ca 80°, lite bakåtböjd, händer i kors över bröst, stabilisera lår (eller knän), tryck bröst rakt ner mot bänk. Obs ej svanka!

Abdominis, obliquus (tunntarm)

Sitt med raka ben (eller svagt böjda) lite bakåtböjd, händer i kors på bröst. Vrid överkropp och tryck uppåtrotat axel neråt, bakåt, stabilisera på lår/knä. Rotation åt hö testar vä externus och hö internus.

Diafragma (ren mai, ev lunga)

Andas ut lite, håll andan, vänta 10 sek. testa muskler. Eller håll andan i 40 sek