



## Neurolymfatiska punkter enligt Applied Kinesiology

(2 sidor)

### Korsning Sternum/Costa1/nyckelben

Subclavius

### Under Proc Coracoideus

Supraspinatus

### Över muskelbuk Pectoralis Major + Minor

Brachioradialis

### 3" anteriora övre armen

Övre Trapezius

### Hela Sternum

Diafragma

### Intercostalrum 1, nära Sternum

Levator Scapulae

### Intercostalrum 1, 3,5" från Sternum

SCM

Nackflexorer

Nackextensorer

### Intercostalrum 2, nära Sternum

Subscapularis

Teres minor

Coracobrachialis

### Intercostalrum 2, 2,5" från Sternum

Teres Major

### Intercostalrum 3

Deltoideus (alla)

Serratus Anterior

Coracobrachialis

### Intercostalrum 4, nära Sternum

Serratus Anterior

### Intercostalrum 4, 3" från Sternum

Adduktörerna

Biceps Brachii

### Lateralt om vårtgården

Pronator Teres + Quadratus

### Intercostalrum 5, nära Sternum

Serratus Anterior

Infraspinatus (endast hö sida)

### Intercostarum 5, från Sternum - vårtgård

Popliteus (endast hö sida)

PMS (oftast endast hö sida)



Intercostalrum 6, från Sternum - vårtgård

Rhomboideus (endast hö sida)  
PMC (endast vä sida)  
Supinator (endast vä sida)

Intercostalrum 7, korsning brosk/ben

Latissimus Dorsi  
Triceps Brachii  
Anconeus  
Mellersta Trapezius  
Nedre Trapezius

Revbensbågen (costa 8-11)

Quadriceps

Lateralt om naveln

Erector Spinae

1" ovan, 1" lateralt om naveln

Psoas

2" ovan, 1" lateralt om naveln

Sartorius  
Gracilis  
Soleus  
Gastrocnemius  
Tibialis Posterior

¾" ovan symfyssen

Tibialis Anterior

Övre symfys

Piriformis  
Gluteus Medius

På symfyssen

Erector Spinae

Ramus inferior os pubis

Fibularis Longus, Brevis  
Opponens Pollicis, Opponens Digiti Minimi

Övre del costa 12, lateralt om Th11 (post)

Quadratus Lumborum

Anterolaterala låret

Tensor Fascia Latae  
Gluteus Maximus

Anteromediala låret, övre delen

Abdominis

Ovan Trochanter Minor, insida lår

Hamstrings