



Praktik klientfall 13.50

- Tidsåtgång ca 1,5 timma

Målsättning med veckans praktikfall:

- Att kunna utföra nedanstående muskeltester:
 - ❖ Quadratus Lumborum
 - ❖ Diafragma
 - ❖ Magmuskulatur; Abdominis (rectus,obliquus), Transversus
 - ❖ Psoas
 - ❖ Rectus Femoris
- Att lokalisera och prova de tekniker du nu kan för att ge mer resurs till muskel:
 - ❖ Vaskulära punkter för blodcirkulation
 - ❖ Lymfatiska punkter för lymfcirkulation
 - ❖ Muskelpolar/spindelceller och Golgi senorgan, för att frigöra låsning och normalisera tonus
 - ❖ Hålla - synkronisera puls - i start och slutpunkt för den meridian som relaterar till varje muskel
 - ❖ Diafragmarelease

Val av klient som kan passa för övningen:

Övningen är till för DIG, för att du i lugn och ro ska kunna öva tester och lokalisera punkter. Eventuellt någon som har lätt ont i rygg.

Instruktion för själva övningen:

För att förstå testerna så behöver du förstå hur fiberriktning går. Utöver att se igenom material och kurslitteratur, så googla gärna upp filmer och bilder som hjälper dig ytterligare. Sedan, testa och balansera alla muskler på din klient/vän.

Frågor som du besvarar i HANO

- 1, Hur påverkas din klients allmänna känsla i rygg av din balansering?
- 2, Påverkas eventuell psykisk stress av balansering av diafragma och psoas?
- 3, Hur påverkas testen av Rectus Femoris beroende på hur du själv står?
- 4, Fråga till mentor?