

## Hamstrings (ändtarm)

(Består av fyra muskler, två mediala och två laterala)

Ursprung: Sittbensknölen + laterala delen linea aspera.

Fäste: Insida nedanför knäled, pes anserinus superficialis på tibia + nedanför utsida knäled, caput fibula.

Aktivitet: Höftled: extension, inåtrotation, lätt adduktion + utåtrotation. Knäled: flexion + inåtrotation vid flekterad led + utåtrotation (biceps femoris) Tippar bäcken bakåt, minskar svank i ländrygg.

Lymfpunkt: Ovan trochanter minor. Posterioert övre sacroiliaca-leden vid SIPS.

Vaskulär: 1 tsun superiort om lambda

Meridian: Tjocktarmsmeridian. Tj1: nagelbandskant, pekfingrets radiala sida. Tj20: lateralt om näsvingen på motsatta sidan (enda meridian som korsar mittlinjen).

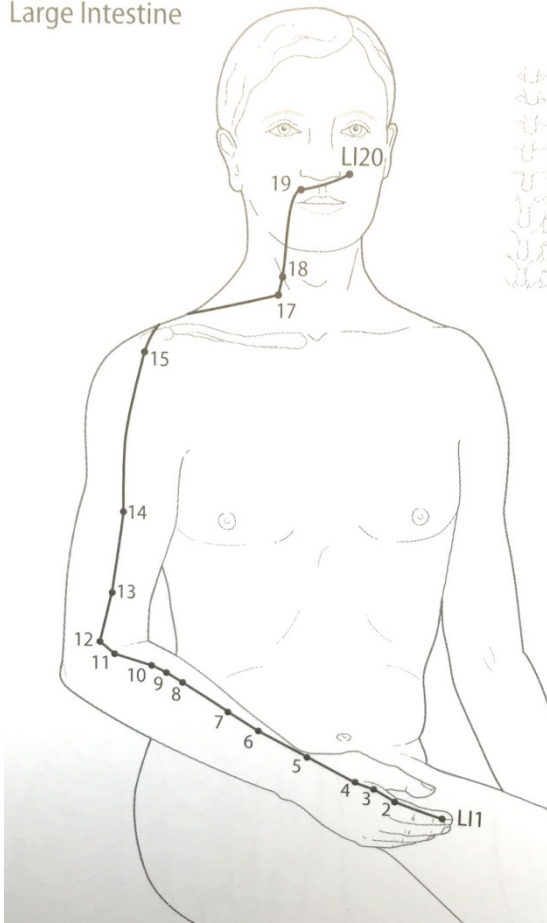


### Test

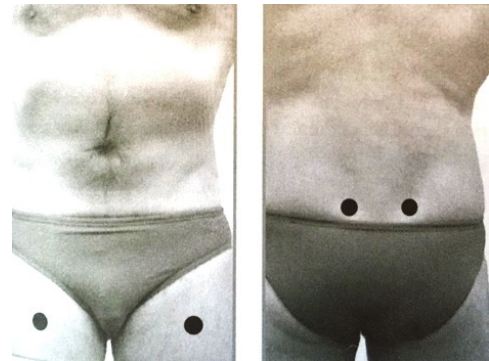
Ligg mage. Flexion knä 70°. Tryck ovan fotled rakt ner mot bänk. Stabilisera samma höft. (AK)

### Tjocktarmsmeridian

Large Intestine

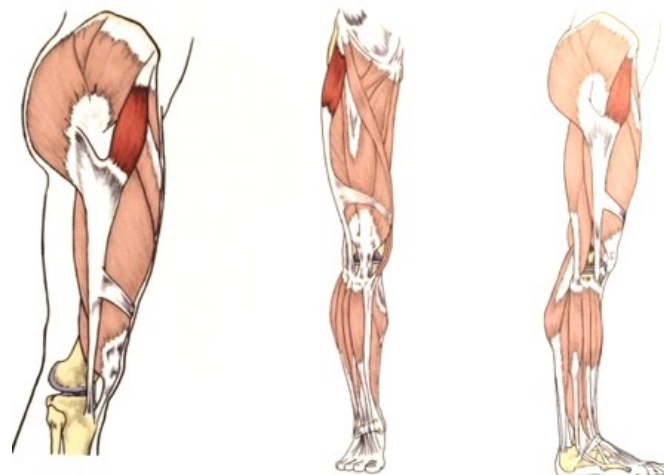


### Lymfpunkter



### Vaskulärpunkt





## Tensor fascia latae (tjocktarm)

Ursprung: SIAS

Fäste: TIT-bandet, under trochanter major, som sedan fäster i condylus laterale tibiae

Aktivitet: Flexion, abduktion, inåtrotation. Kan ge upphov till snapping hip och löparknä.

Lymfpunkt: Längs med hela anterolaterala låret. Lymfpunkterna är spegelvända mot tarmens olika delar. Om man drar upp knäna mot bröstet är det lätt att se hur lymfpunkterna följer tarmen. Bra att behandla i rätt följd. Tjocktarmen börjar på höger sida och går uppåt och sedan över till vänster sida och sedan ner på vänster sida och mynnar ut i ändtarmen. Massera lymfpunkterna (gärna med fingerknogar) i rätt följd, dvs börja ovan höft på hö sida och gå längs med lårets utsida till under knät, gå sedan till vä ben och börja strax under knät och gå upp till strax över höft. Bra för att få igång tarmrörelserna. (Hö övre del: cecum, mellan: colon ascendens, undre: colon transversum, vä övre: colon sigmoideum/rectum, mellan: sigm+ descend, undre: transversum).

Posterior lymfpunkt som en triangle mellan L2, L4 + crista iliaca.

Vaskulär: Posteriöra delen av tuber parietale.

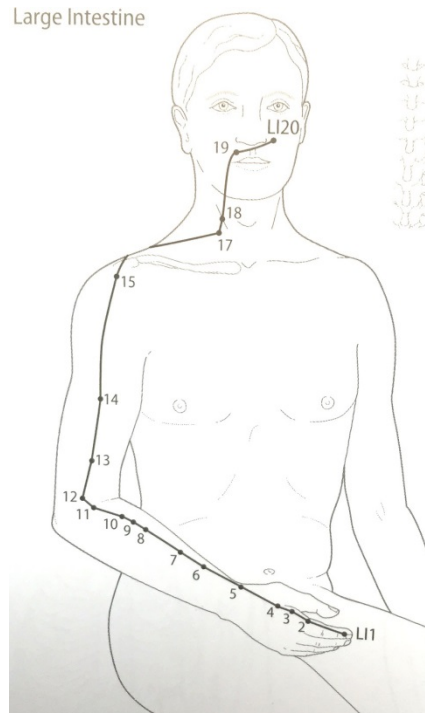
Meridian: Tjocktarmsmeridian: Tj1: nagelbandskant, pekfingrets radiala sida. Tj20: lateralt om näsvingen på motsatta sidan (enda meridian som korsar mittlinjen)

## Test

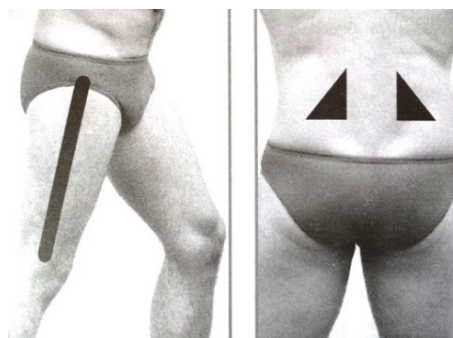
Ligg rygg. Ligg rygg. Flexion höftled ca 40°, lätt abduktion och max inåtrotation. Tryck på utsida underben ovan fot in mot mittlinje. Stabilisera andra foten. (AK)

## Tjocktarmsmeridian

Large Intestine

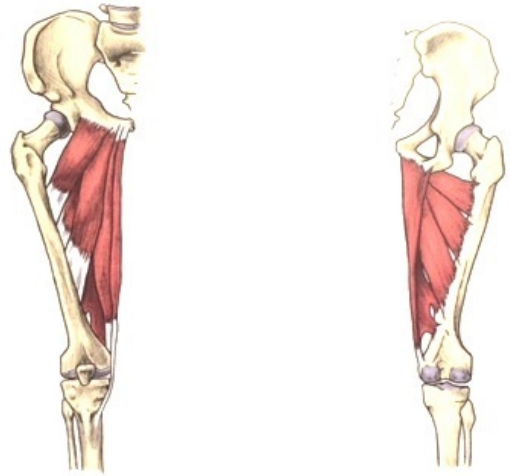


## Lymfpunkter



## Vaskulärpunkt





Adduktorerna (hypotalamus, reproduktionsorgan, -körtlar)

Ursprung: Ramus pubis + ischium, os pubis

Fäste: Längs med hela insidan + baksida femur.

Aktivitet: Adduktion, flexion, utåtrotation. Tippar bäckenet framåt, ökar svank i ländrygg.

Lymfpunkt: Ca 1 tsun lateralt om bröstvårtan (IC 4)  
Posteriort under scapula angelus inferior.

Vaskulär: På sutura lambdoidea mellan lambda och asterion.

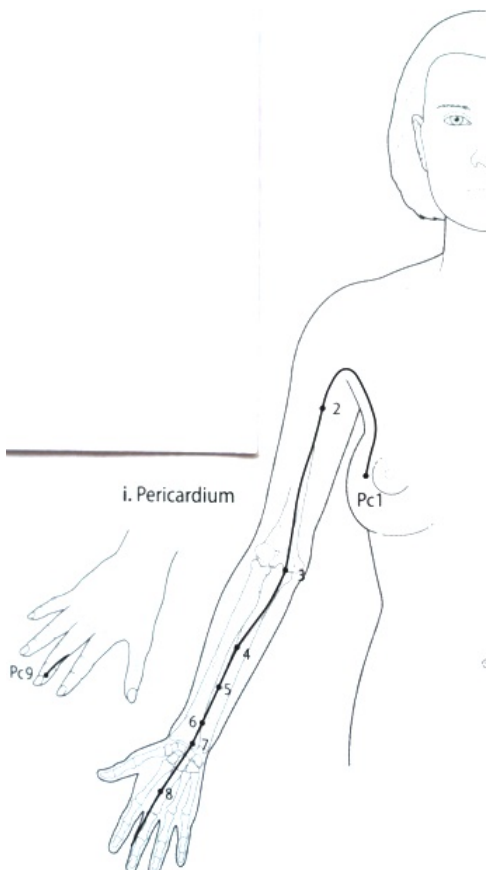
Meridian: Hjärtsäcksmeridian. Hs1: 1 tsun lat om vårtgården. Hs9: på toppen av långfingret.

Test

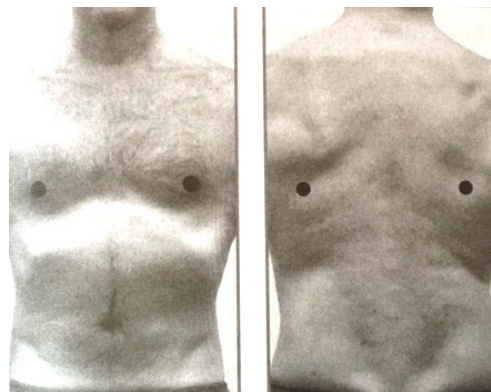
Ligg sida. Övre benet lyfts upp, undre benet ca 10-20° adduktion. Tryck på insidan av knät det undre benet ner mot bänk. Håll, stabilisera på det övre. (AK)

Ligg rygg. Båda benen åt sidan. Tryck det inre benet mot mitten. Stabilisera på yttre benet. Stå på sida, korsa händer. (AK)

*Hjärtsäcksmeridian*

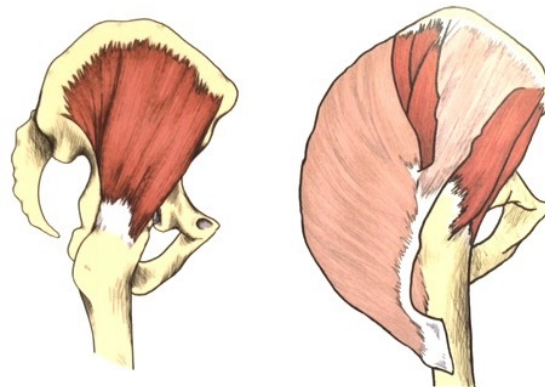


*Lymfpunkter*



*Vaskulärpunkter*





## Gluteus medius (reproduktionsorgan, - körtlar)

Ursprung: Höftbenskammen, främre del

Fäste: Trochanter major.

Aktivitet: Abduktion + inåtrotation, stabiliserar bäckenet i sidled. Främre del inåtrotation, bakre del: extension och utåtrotation.

Lymfpunkt: Superior och vid sidan om symphysis pubica. Posterioert mellan SIPS och L5.

Vaskulär: Posteriera delen av tuber parietale

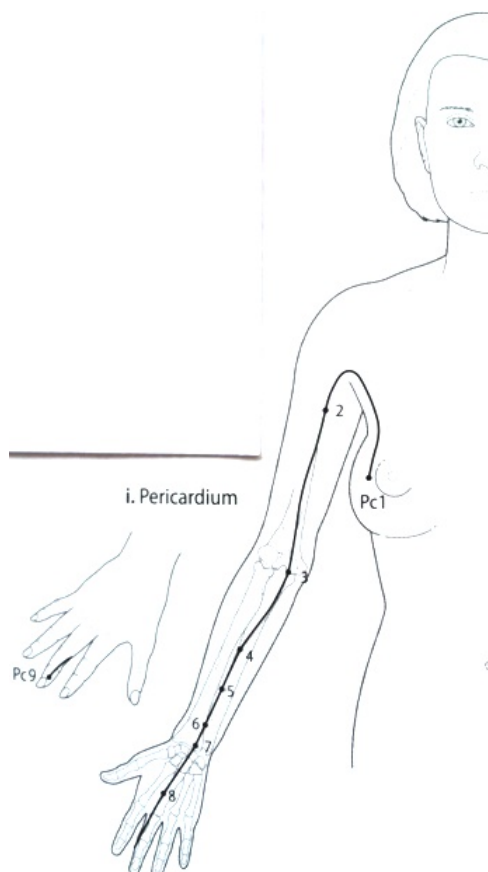
Meridian: Hjärtsäcksmeridian. Hs1: 1 tsun lat om vårtgården. Hs9: på toppen av långfingret.

### Test

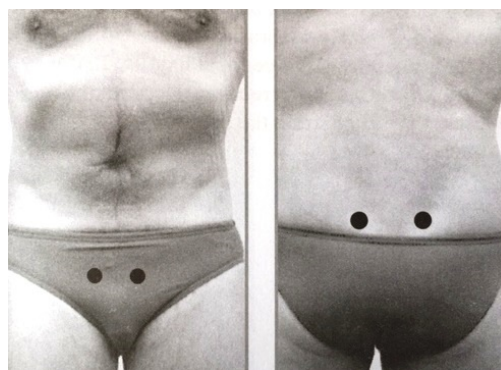
Ligg rygg. För ena benet (med rakt knä) till ca 45° abduktion. Tryck på utsidan av underbenen in mot mittlinjen (adduktion). Stabilisera motsatt ankel. Låt gärna klienten ligga på sidan av bänken så att benet på den sidan som testas kan hållas något under bänkens nivå.

Eller låt klienten ligga på sidan med det undre benet något böjt. Höj det övre benet till ca 45° (abduktion) och tryck in mot mittlinjen. Stabilisera ovan höft.

### Hjärtsäcksmeridian

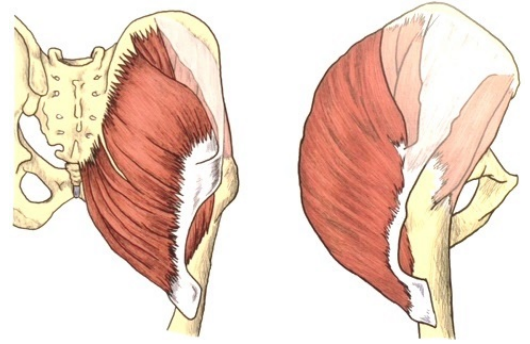


### Lymfpunkter



### Vaskulärpunkt





## Gluteus maximus (reproduktionsorgan, -körtlar)

Ursprung: Crista iliaca, spina iliaca post, thorolumbalfascian, sacrum, coccygis, ala ilium, fascia gluteus medius,

Fäste: Tuberositas glutealis + tractus iliotibialis

Aktivitet: Extension, utåtrotation, övre del: abduktion höft, nedre del: adduktion höft. Tippar bäckenet bakåt.

Lymfpunkt: Anterolaterala låret. Posteriort mellan SIPS och L5.

Vaskulär: På sutura lambdoidea mellan lambda och asterion.

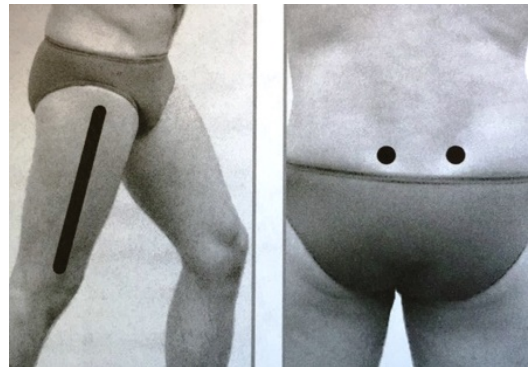
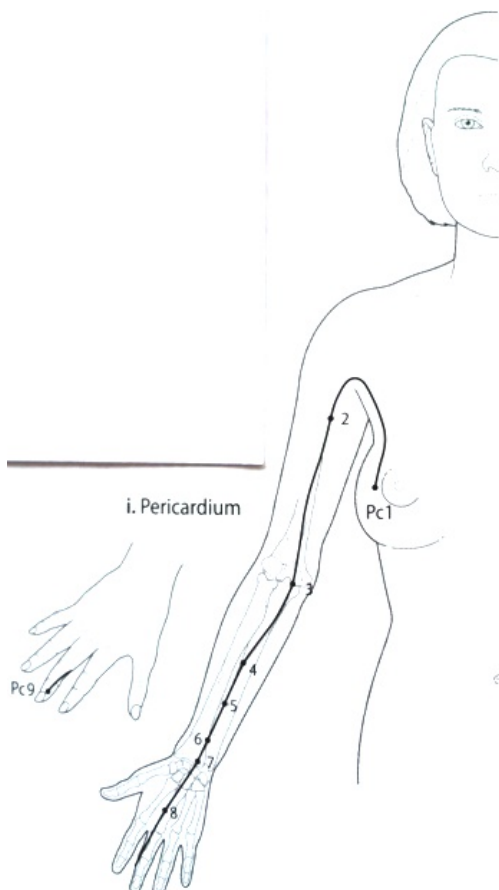
Meridian: Hjärtasäcksmeridian. Hs1: 1 tsun lat om vårtgården (IC4). Hs9: på toppen av långfingret..

### Test

AK mage, flexion knä 70-90°, max extension höft, stabilisera motsatt höft (SIPS), tryck ner mot bänk på baksida lår, ovan knäled.

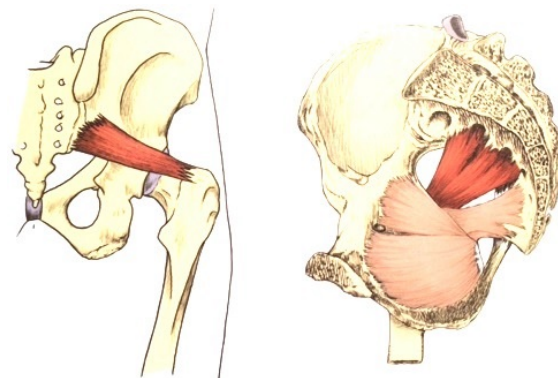
### Hjärtasäcksmeridian

### Lymfpunkter



### Vaskulärpunkter





## Piriformis (reproduktionsorgan, -körtlar)

**Ursprung:** Anteriora delen av sacrum, sacroiliacaleden, foramen sciatic, lig sacrotuberous,

**Fäste:** Trochanter major, kraniellt.

**Aktivitet:** Abduktion, extension utåtrotation höftled (vid mindre än 60° flexion höft) inåtrotation höft (vid mer än 60° flexion höft). Tippar bäckenet bakåt. Hjälper stabilisera lårbenet i höftleden. Ischiasnerven löper under eller genom muskeln och spänd muskel el triggerpunkter kan ge falsk ischias, dvs smärtor längs med nerven ut i ben.

**Lymfpunkt:** Superior om pubibenet, på var sida, posterior mellan SIPS och L5.

**Vaskulär:** Posteriora delen på tuber parietale

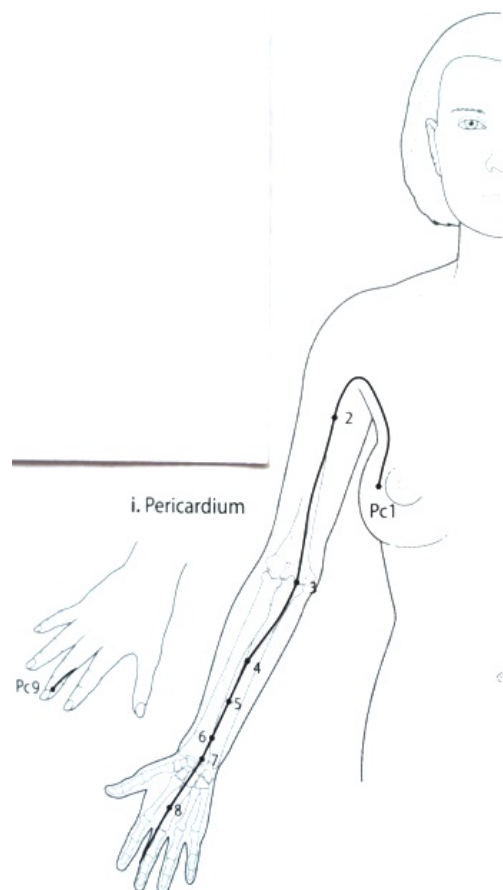
**Meridian:** Hjärtsäcksmeridian. Hs1: 1 tsun lat om vårtgården. Hs9: på toppen av långfingret.

### Test

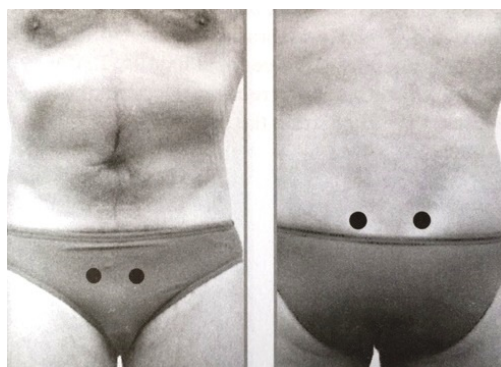
Ligg mage. Flexion knä 90°, utåtrotation höft, dvs för underbenet inåt. Stabilisera utsida knä, tryck underbenet utåt (mot inåtrotation i höftled). (AK)

Ligg rygg. Flexion höft och knä 90°, utåtrotation höft, inåtrotation knä. Stabilisera utsida knä, tryck fot utåt (mot inåtrotation höft)

### Hjärtsäcksmeridian

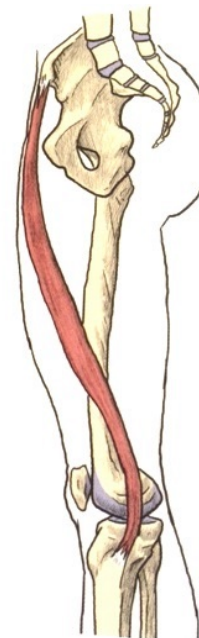


### Lymfpunkter



### Vaskulärpunkt





## Sartorius (binjuremärgen)

Ursprung: SIAS

Fäste: Pes anserinus (gåsfooten, tibia), insida knä nedan knäled.

Aktivitet: Flexion i höft och knä, utåtrotation höft, inåtrotation underben när flexion i knä. Tippar bäckenet framåt.

Lymfpunkt: 2 tsun ovan naveln och 1 tsun från mittlinjen. Posterioert bilateralt om T11 och T12.

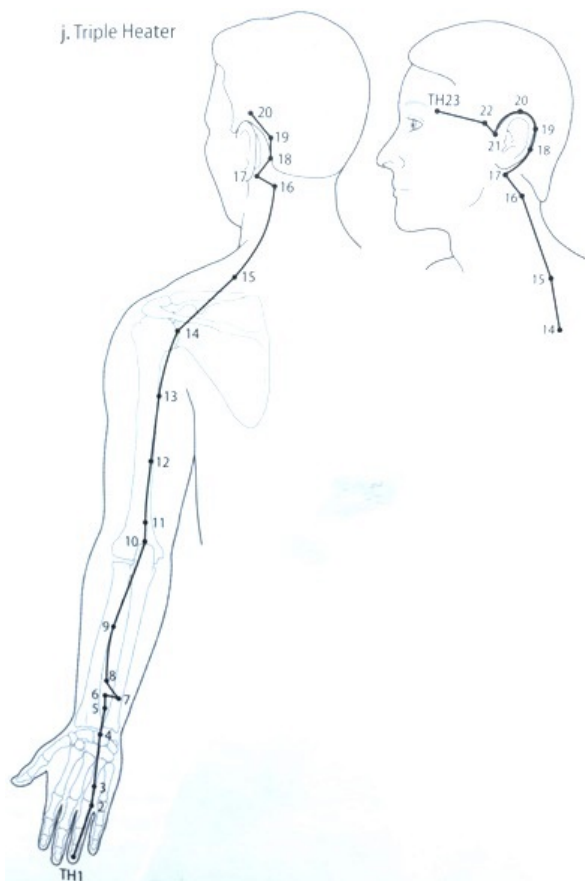
Vaskulär: Lambda

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

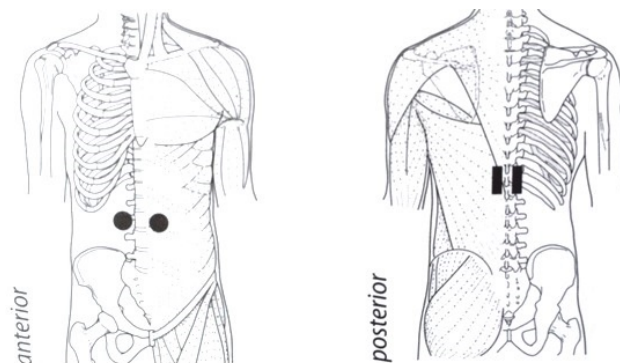
### Test

Ligg rygg. Flexion höftled 90° + utåtrotation, flexion knäled 90° + inåtrotation. Tryck neråt, inåt ovan knäled på utsidan samt dra fot neråt, utåt i en bågrörelse. Ibland är det svårt att avgöra om testen är svag, testa då i sittande position.

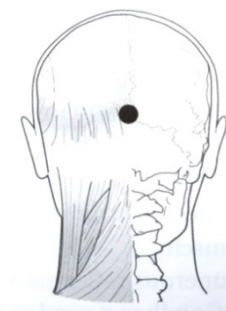
### Trippelvärmaren



### Lymfpunkter



### Vaskulärpunkt





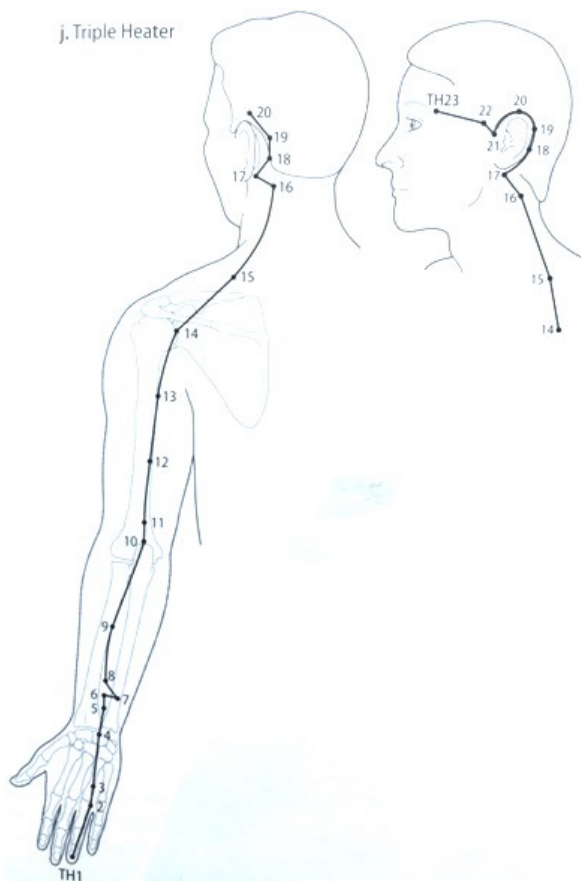
## Gracilis (binjurebarken)

- Ursprung: Symphysis pubica, ramus pubis inf,  
 Fäste: Pes anserinus superficialis (gåsfoten), insida knä nedan knäled.  
 Aktivitet: Adduktion, flexion, utåtrotation höft, flexion och inåtrotation knä, tippa bäckenet framåt. En av adduktörerna.  
 Lymfpunkt: 2 tsun ovan naveln och 1 tsun från mittlinjen. Posteriot bilateralt om T11 och T12.  
 Vaskulär: Lambda  
 Meridian: Trippelvärmaren: Tv1: nagelbandskant ringfingrets laterala sida (enl kinesisk grundställning). Tv23: ögonbrynets laterala kant, i grop.

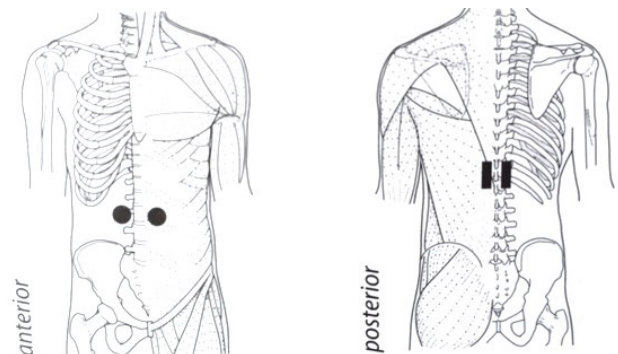
### Test

Ligg rygg. Inåtrotera ena höften genom att vrida foten inåt, gör även en plantarflexion så att foten kommer in under den andra foten. Stabilisera på den neutrala fotens vrist och tryck den inåtroterade foten utåt (mot abduktion).

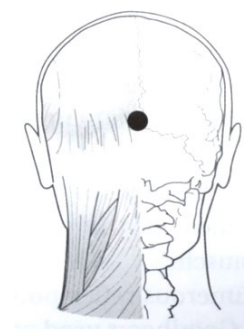
### Trippelvärmaren



### Lymfpunkter



### Vaskulärpunkt





## Gastrocnemius caput mediale och laterale (binjurar)

Ursprung: Prox om mediala/laterala epicondylen femoris,

Fäste: Calcaneus, akillessenan som sedan övergår i plantaraponeurosen.

Aktivitet: Plantarflexion fot, flexion knä.

Lymfpunkt: 2 tsun ovan naveln och 1 tsun från mittlinjen. Posteriort bilateralt om T11 och T12.

Vaskulär: Lambda

Meridian: Hjärtsäcksmeridian. Hs1: 1 tsun lat om vårtgården. Hs9: på toppen av långfingeret.



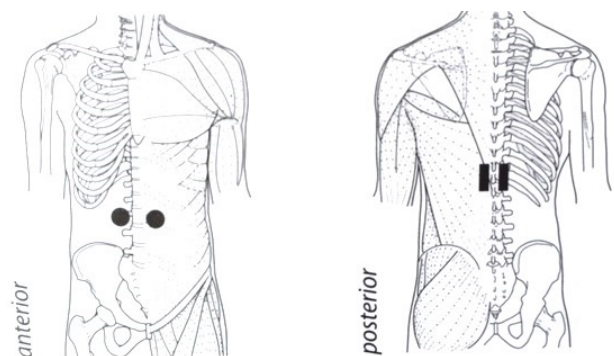
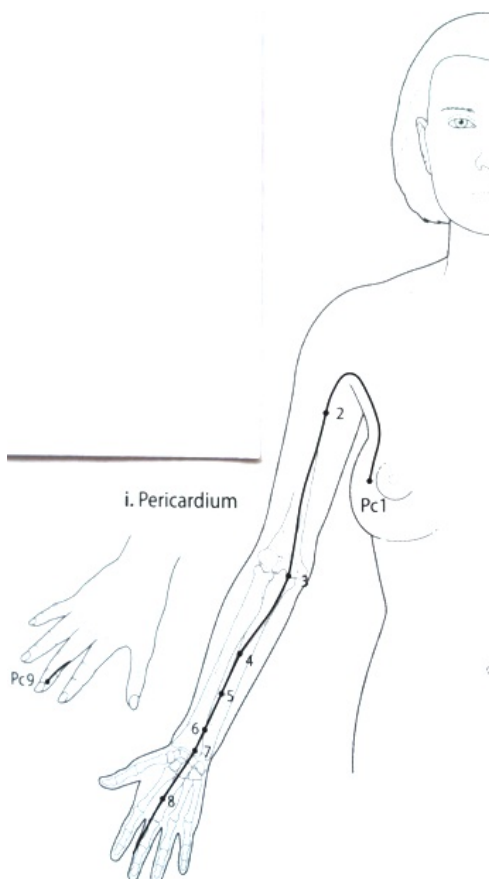
### Test

Test bör jämföras med hamstring eftersom dessa två muskler är starka synergister i knäflexion. Ligg rygg. Flexion höft ca 10-20°, knä ca 70°, max plantarflexion, håll i foten med ena handen. Stabilisera på knäet med andra handen och dra häl mot extension i knäled samtidigt som knäet trycks lätt nedåt. (AK)

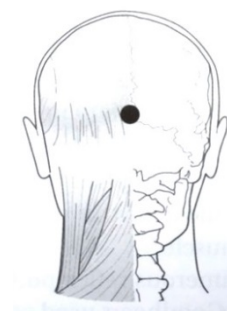
(Caput mediale max inåtrotation i knäled, caput laterale max utåtrotation i knäled)

### Hjärtsäcksmeridian

### Lymfpunkter



### Vaskulärpunkt





## Soleus (binjurar)

Ursprung: Caput fibula + övre fibula dorsalt + övre tibia, senan mellan tibia och fibula.

Fäste: Förenar sig med gastrocnemius sena och fäster i akillessena som sedan övergår i plantaraponeurosen.

Aktivitet: Plantarflexion fot.

Lymfpunkt: 2 tsun ovan naveln och 1 tsun från mittlinjen. Posteriot bilateralt om T11 och T12.

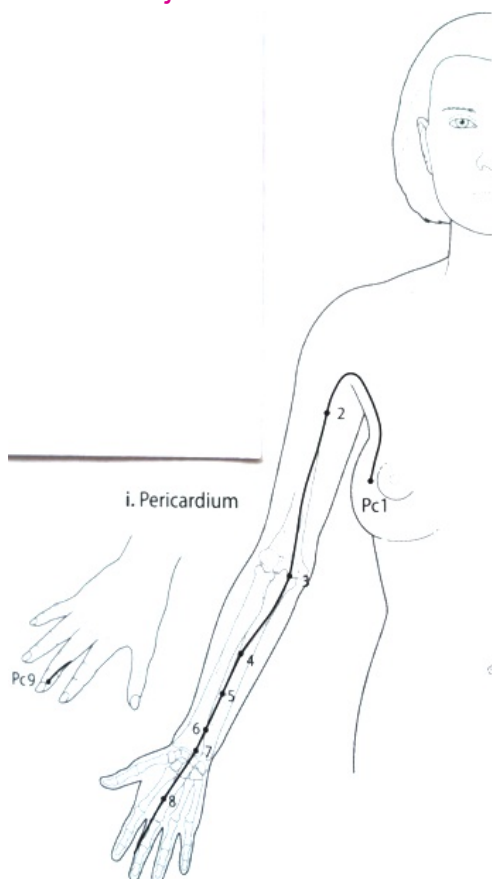
Vaskulär: Lambda

Meridian: Hjärtasäcksmeridian. Hs1: 1 tsun lat om vårtgården. Hs9: på toppen av långfingeret.

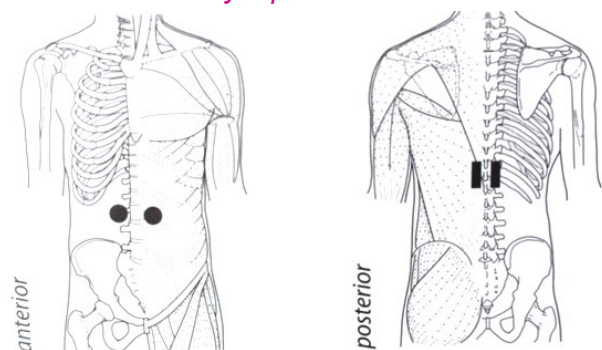
### Test

Ligg mage. Flexion knäled 90°, maximal plantarflexion. Sätt en hand proximalt om hälen och lyft hälen mot taket, placera andra handen på fotvalvet och tryck samtidigt tårna neråt (mot dorsalflexion). Liten rörelse, svår test. (AK)

### Hjärtasäcksmeridian



### Lymfpunkter



### Vaskulärpunkt



## Popliteus (gallblåsa)

Ursprung: Lat epicondylem femoris

Fäste: Post tibia mediant.

Aktivitet: Flexion knä, inåtrotation när knäet är flexat, stabiliserar knäled posterior, drar in laterala menisken vid flexion.

Lymfpunkt: IC 5 från bröstvårta till sternum endast hö sida. Posteriort lateralt om T5, T6, endast hö sida.

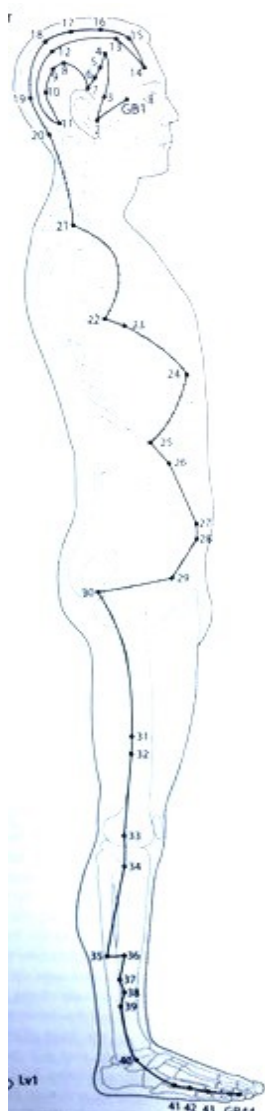
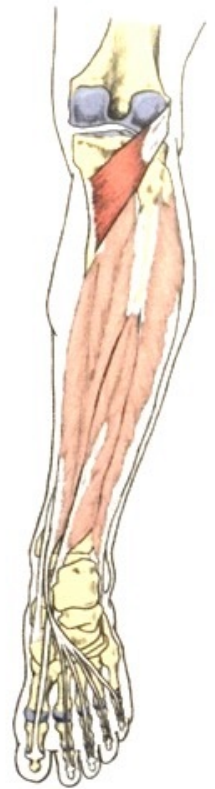
Vaskulär: Mediala menisken

Meridian: Gallblåsemeridian. Gb1 laterala ögonvinkeln, Gb44 laterala nagelbandshörnet 4e tån.

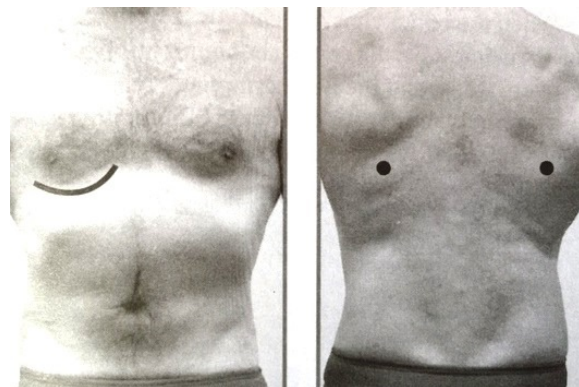
### Test

Ligg mage el sitt. Knäled flexion 90°, max inåtrotation, dvs fot inåt. Håll tag om fotblad, stabilisera med andra handen på hälen, rotera underbenet utåt, dvs fot utåt.

Ligg rygg. Flexa höft ca 80°, knä ca 45° samt maximal inåtrotation i knäled med foten i bänken. Håll med en hand på insida fot och den andra på utsida knäet. Försök rotera fot och underben utåt samtidigt som knäet trycks inåt.



Gallblåsemeridian  
Lymfpunkter



Vaskulärpunkt

## Överkurs

### Fibularis longus och brevis (urinblåsa)

Ursprung: Ledkapsel sup tibiofibulärled, caput fibula, övre 2/3 fibula lat /undre 2/3 fibula lat

Fäste: In under foten till prox 1a metatarsalbenet + mediala cuneiform/lateral prox 5e metatarsalbenet.

Aktivitet: Plantarflexion + pronation. Stabiliserar foten i sidled.

Lymfpunkt: Inferiort om symphysis pubica (gå från ljumsken). Posterioert mellan SIPS och L5.

Vaskulär: Tuber frontale

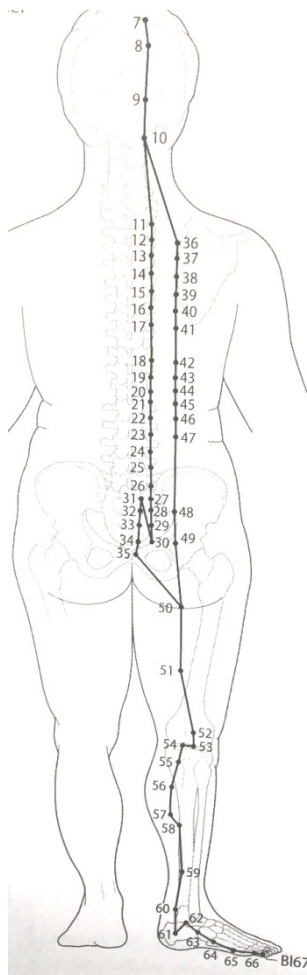
Meridian: Urinblåsemeridian. Ub1 i ögonvrån mot näsbenet, Ub67 laterala nagelbandskanten lilltån.

#### Test

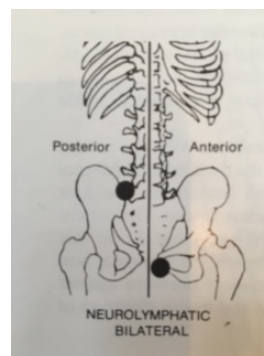
Ligg rygg. Rakt ben. Plantarflexion, pronation (eversjon) (fotsula utåt), tår neutrala eller flexade. En hand på hälen (från insidan), den andra på utsidan av foten, rotera inåt (mot supination, inversion = fotsula inåt). Se till att klienten inte försöker dorsalflexa fot eller extendera tårna.

Man kan också be klienten ligga på rygg med benen utanför bänken (se till att ingen rotation i höft), om foten roteras inåt är fibularismuskulaturen ofta svag.

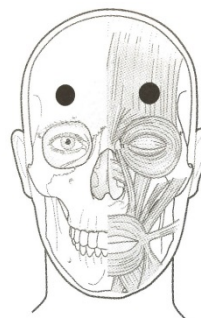
#### Urinblåsemeridian



#### Lymfpunkter



#### Vaskulärpunkter





## Fibularis tertius (urinblåsa)

Ursprung: Nedersta 1/3 fibula anteriort,

Fäste: Basen av 5e metatarsalbenet dorsalt.

Aktivitet: Dorsalflexion, pronation. Stabiliserar foten i sidled.

Lymfpunkt: Inferiort om symphysis pubica (gå från ljumsken). Posterioert mellan SIPS och L5.

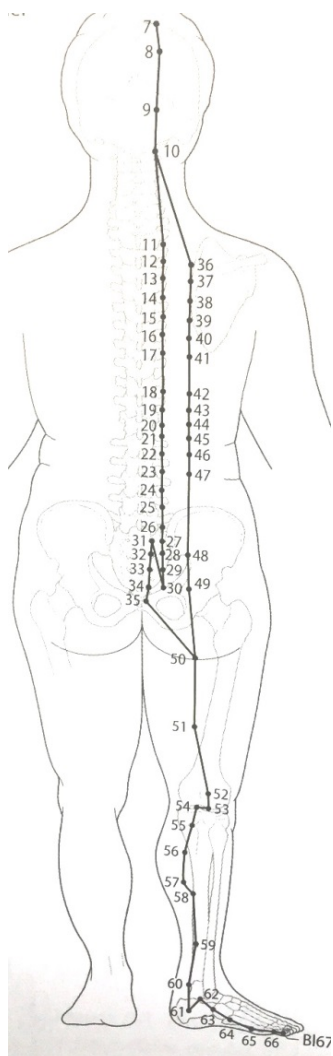
Vaskulär: Tuber frontale

Meridian: Urinblåsemeridian. Ub1 i ögonvrån mot näsbenet, Ub67 laterala nagelbandskanten lilltån.

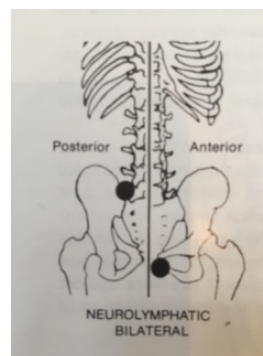
### Test

Ligg rygg. Rakt ben. Dorsalflexion och pronation (eversion) (fotsula utåt). Tår neutralt eller flexade. Stabilisera med en hand ovan malleolerna. Håll den andra handen på fotens utsida och tryck fot neråt, inåt (mot plantarflexion och supination, inversion).

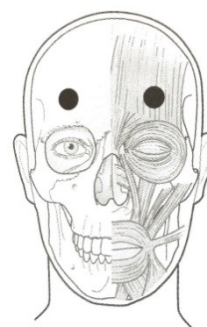
### Urinblåsemeridian



### Lymfpunkter



### Vaskulärpunkter



## Tibialis anterior (urinblåsa)

Ursprung: Lateral 2/3 tibia, interosseous membranous,

Fäste: Mediala cuneiform + 1a metatarsalbenet.

Aktivitet: Dorsalflexion + supination

Lymfpunkt:  $\frac{3}{4}$  tsun ovan symphysis pubica bilateralt. Posteriort bilateralt om L2.

Vaskulär: Tuber frontale

Meridian: Urinblåsemeridian. Ub1 i ögonvrån mot näsbenet, Ub67 laterala nagelbandskanten lilltån.

### Test

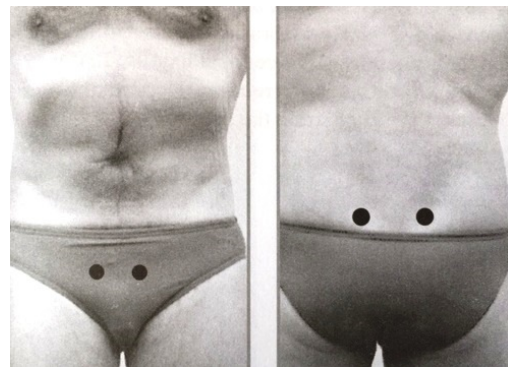
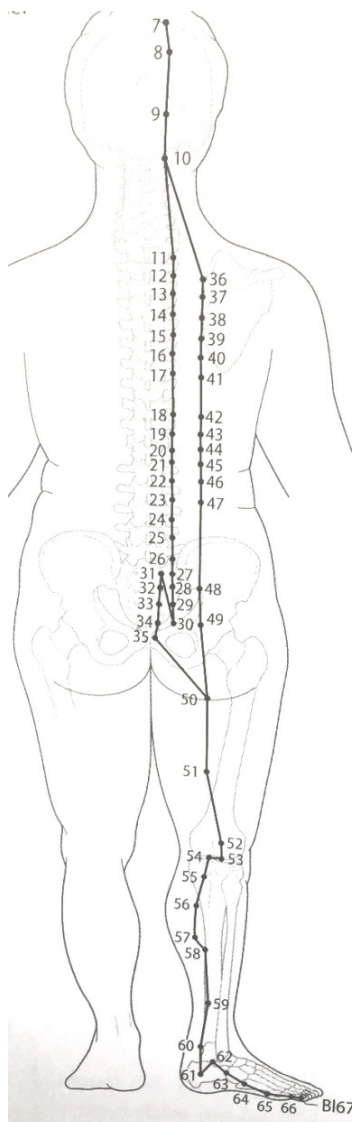
Ligg rygg, rakt ben. Dorsalflexion och supination (inversion, fotsula inåt).

Stabilisera ena hand på hälen (från utsidan), tryck med andra handen från insidan på fotens ovansida utåt, neråt, (mot plantarflexion, eversion, fotsula utåt). Se till att klienten inte spretar med tårna, böj tårna.

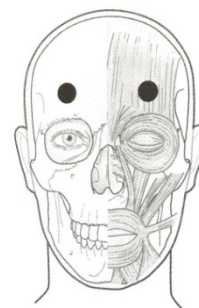


### Urinblåsemeridian

### Lymfpunkter



### Vaskulärpunkter



## Tibialis posterior (binjuremärgen/urinblåsa)

Ursprung: Interosseous membran + laterala kanten tibia + fibula,

Fäste: Navicularben + 1-3 cuneiformbenen under fot.

Aktivitet: Plantarflexion + supination, stabiliserar ankeln.

Lymfpunkt: 2 tsun ovan naveln och 1 lateralt från linea mediana.  
Posteriort bilateralt om T11 och T12.

Vaskulär: Lambda

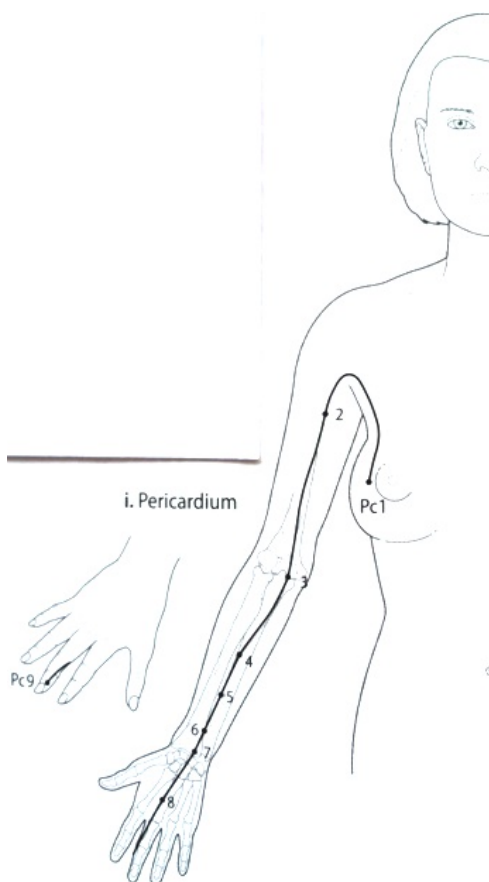
Meridian: Hjärtasäcksmeridian. Hs1: 1 tsun lat om vårtgården (IC4). Hs9: på toppen av långfingret.

### Test

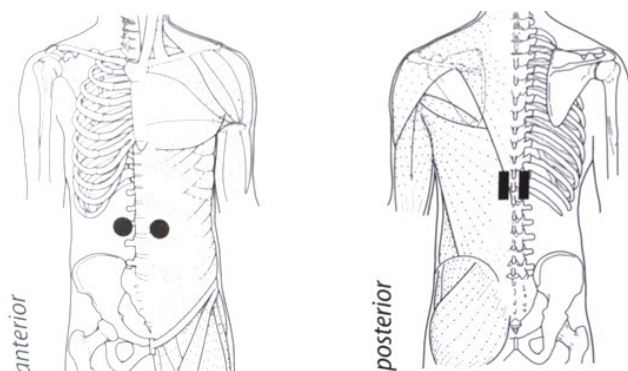
Ligg rygg, rakt ben. Plantarflexion och supination (inversion, fotsula inåt), flexa tår. Stabilisera med ena handen på hälen (från utsidan) tryck med andra handen på ovasida fot (från insidan) uppåt, utåt (mot dorsalflexion, eversion, fotsula utåt). Se till att klienten inte dorsalflexar foten.



### Hjärtasäcksmeridian



### Lymfpunkter



### Vaskulärpunkt

