LIHASTESTAUS

SISÄLLYSLUETTELO

Kirjoittajien esittely ix

Kiitokset xi

David H. Perrin esipuhe xiii

Ian McCarthyn esipuhe xv

Alkusanat xvii

Sanasto xix

OSA 1

JOHDANTO 002

Johdanto ja lihastestauksen periaatteet 005 Katsaus tuki- ja liikuntaelimistön anatomiaan ja palpaatioon 005

Biotensegriteetti ja faskia – sidekudosjärjestelmä 017

Miten tätä kirjaa käytetään 017

OSA 2

LIHASTESTAUKSET ALUEITTAIN 022

Pää, niska ja kaula 024

M.Sternocleidomastoideus 024

M.Scalenii (etummainen, keskimmäinen ja takimmainen) 028

M.Splenius capitis 033

M.Levator scapulae 037

M.Trapezius (ylemmät säikeet) 041

Olkapää ja kyynärpää 046

M.Trapezius (keskimmäiset säikeet) 046

M.Trapezius (alemmat säikeet) 050

M.Supraspinatus 054

M.Infraspinatus 058

M.Teres minor 062

M.Subscapularis 066

M.Teres major 070

M.Deltoideus (etummaiset säikeet) 073

M.Deltoideus (keskimmäiset säikeet) 077

M.Deltoideus (takimmaiset säikeet) 081

M.Coracobrachialis 085

M.Biceps brachii 089

M.Triceps brachii 092

Kyynärvarsi ja ranne 096

M.Brachioradialis 096

M.Supinator 099

M.Pronator teres 103

M.Pronator quadratus 106

M.Opponens pollicis 110

M.Opponens digiti minimi 114

Rintakehä ja keskivartalo 118

M.Pectoralis major (clavikulaarinen osa ja sternaalinen osa) 118

M.Pectoralis minor 123

M.Rectus abdominis 127

M.Transversus abdominis 131

M.Quadratus lumborum 134

M.Erector spinae -lihasryhmä (sakrospinaaliset lihakset) 138

M.Latissimus dorsi 142

M.Serratus anterior 146

M.Rhomboideus major ja minor 150

Lantio 154

M.Psoas major ja minor 154

M.Iliacus 158

M.Piriformis 162

M.Gluteus maximus 166

M.Gluteus medius 170

M.Tensor fasciae latae 174

Reisi ja polvi 178

M.Quadriceps femoris -lihasryhmä 178

M.Rectus femoris 182

M.Vastus medialis 186

M.Vastus lateralis 189

M.Vastus intermedius 192

Takareiden hamstring -lihasryhmä 195

M.Biceps femoris 199

Mediaaliset hamstring-lihakset

(m.semitendinosus ja m.semimembranosus) 203

M.Adductor magnus 207

M.Adductor longus ja brevis 211

M.Gracilis 214

M.Popliteus 218

M.Sartorius 222

Sääri, nilkka ja jalka 226

M.Gastrocnemius 226

M.Soleus 229

M.Tibialis anterior 232

M.Tibialis posterior 236

Peroneus -lihasryhmä (Fibularis) 240

M.Extensor hallucis longus 246

M.Flexor hallucis longus 250

M.Extensor digitorum longus 254

M.Extensor digitorum brevis 257

OSA 3

KÄVELYN TESTAAMINEN 262

Johdanto kävelyyn liittyviin lihastesteihin 265

Kontralateraalinen olkapään ja lonkan koukistajien testi 266

Kontralateraalinen olkapään ja lonkan ojentajien testi 268

Kontralateraalinen olkapään ja lonkan loitontajien testi 270

Kontralateraalinen olkapään ja lonkan lähentäjien testi 272

Kontralateraalinen m.psoas majorin ja m.pectoralis majorin testi 274

Kontralateraalinen m.gluteus mediuksen ja vatsalihasten testi 276

Aakkosellinen hakemisto 279