

Kirjoittajien esittely	ix
Kiitokset	xi
David H. Perrinin 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, keskimäinen ja takimmainen)	028
M.Splenius capitis	033
M.Levator scapulae	037
M.Trapezius (ylemmät säikeet)	041

Olkapää ja kyynärpää 046

M.Trapezius (keskimäiset 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 (keskimäiset 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

Johdanto kävelyyn liittyviin lihastesteihin	265
Kontralateraalin olkapään ja lonkan koukistajien testi	266
Kontralateraalin olkapään ja lonkan ojentajien testi	268
Kontralateraalin olkapään ja lonkan loitontajien testi	270
Kontralateraalin olkapään ja lonkan lähentäjien testi	272
Kontralateraalin m.psoas majorin ja m.pectoralis majorin testi	274
Kontralateraalin m.gluteus mediuksen ja vatsalihasten testi	276
Aakkosellinen hakemisto	279

Videomateriaalien käyttö

Tämän kirjan sivuilta löydät QR-koodeja, joiden kautta pääset käsiksi opetusvideoihin, jotka seuraavat tekstiä. Nämä QR-koodit voidaan skannata älypuhelimilla, joissa on siihen tarkoitettu applikaatio (app). Lataamiseen on saatavilla useita ilmaisia applikaatioita. Jos

käytössäsi on iPad tai iPhone varustettuna viimeisimmällä softalla (iOS 11 tai uudempi), silloin et tarvitse erikseen ladattavaa applikaatiota. Voit yksinkertaisesti avata kamerasi ja kohdistaa sen QR-koodiin (eikä sinun tarvitse ottaa siitä valokuvaa). Ilmoituksen tulisi ponnahtaa esiin näytöllä. Sen jälkeen näpäytät merkkiä ja pääset suoraan käsiksi videoon.