Fysiologiske Test/Mobilisering

&

Triggerpunkter

Udarbejdet af:

~ René Bach Ladevig ~

Indholdsfortegnelse

Fysiologiske Test/Mobilisering 3

Ankel & fod 4

Test 4

Mobilisering 7

Knæ & underben 10

Test 10

Mobilisering 13

Hofte 14

Test 14

Mobilisering 16

Lumbal & bækken 18

Test 18

Mobilisering 20

Rygrad-Thorakal/Cervikal 22

Mobilisering 22

Skulder 28

Test 28

Triggerpunkter 33

Teknik 34

Ben 35

Balder & Lænd 39

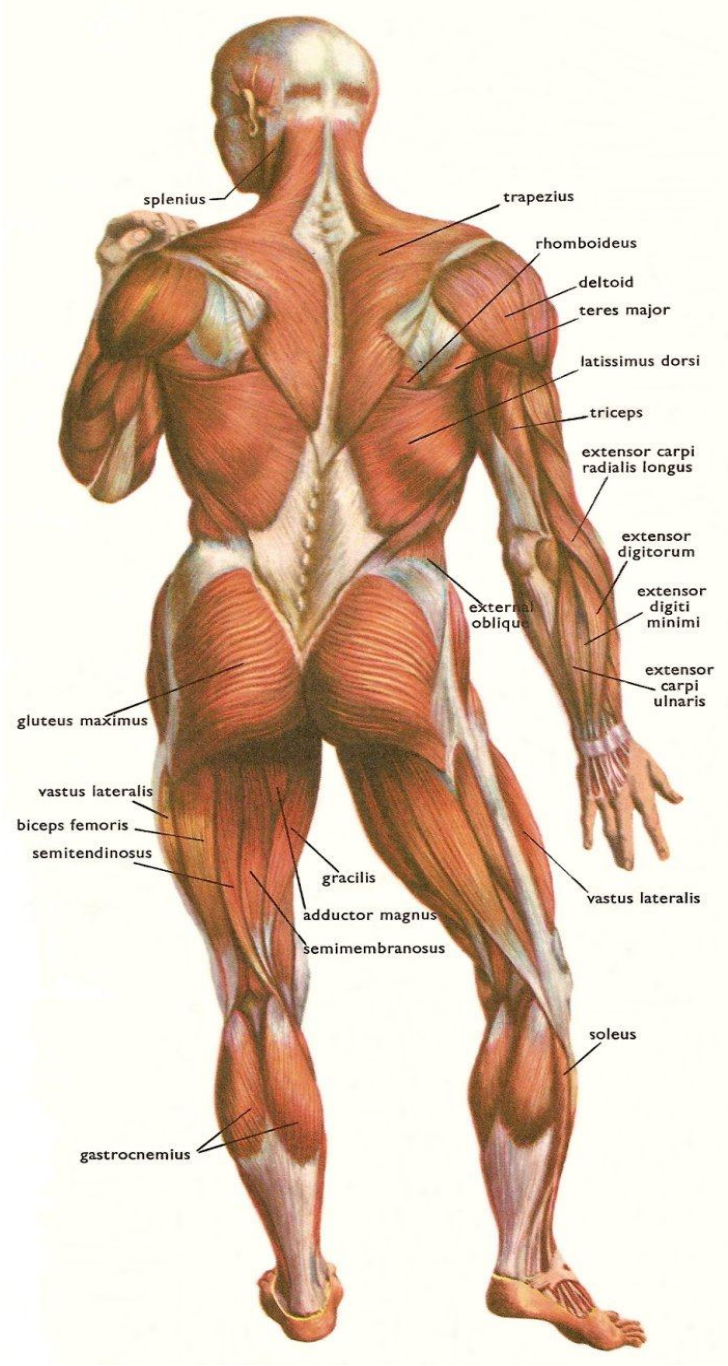
Øvre ryg & skulder 41

Nakke & hals 44

Arm, bryst & ansigt 46

Zoneterapi 50

~ Fysiologiske Test/Mobilisering~



Ankel & Fod

Test

Ligamenter:

- **Anterior Drawer Test**

Formål: Tester anterior ligamenter.

Teknik: Stabilisere tibia/fibula, grib bag calcaneus & talus og tryk ned på tibia/fibula.

Tolkning: Test = smerte og hypermobilitet.

- **Talar Tilt Test**

Formål: Tester for antetior talofibular/calcaneal ligament.

Teknik: Stabiliser underben, grib om calcaneus og foretag dorsal & plantarflexion.

Tolkning: Test = smerte og for stort mellemrum.

- **Syndesmotic klemme Test**

Formål: Test for ankelforstugning.

Teknik: Extender knæ: begynd proximalt.

Tolkning: Test = smerte.

Sener:

- **Achilles Sene Test**

Vaskulær test:

- **Homan´s Test**

Formål: At teste for blodpropdannelse i underbenene.

Teknik: Trykker på foden (dorsalfleksion).

Tolkning: Test = Stærk smerte.

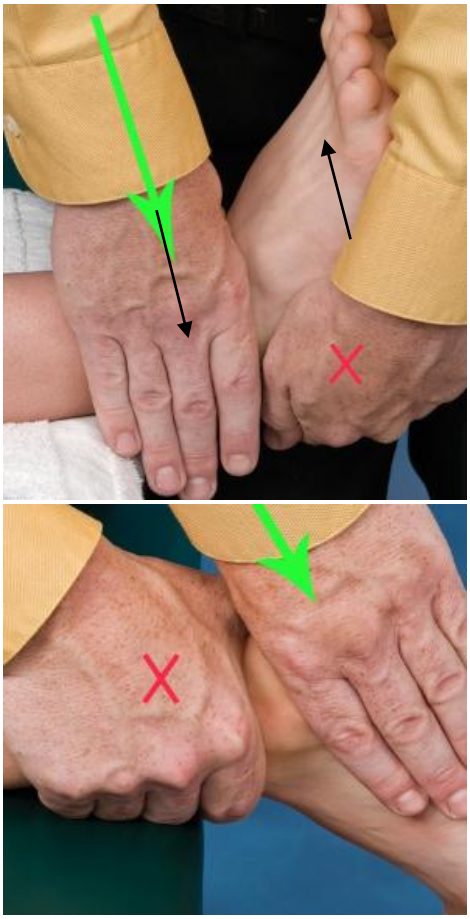
Mobilisering

- **Distraktion**

Formål: Forbedre alle bevægelser.

Kontakt/Teknik: Supiner fod udover bordkant.

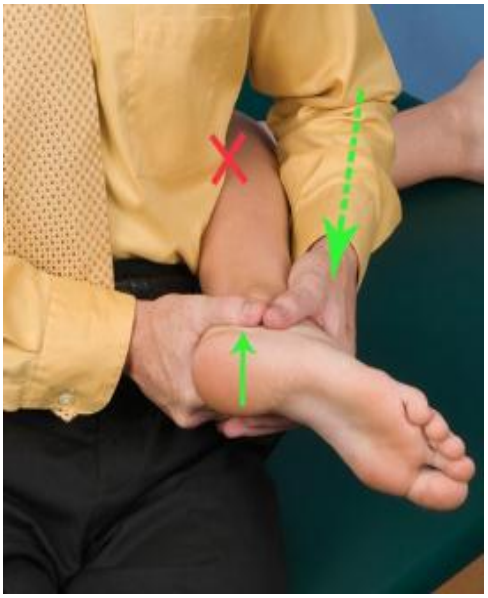
- **Posterior/Anterior Glid**



Formål: Forbedre dorsal- & plantarfleksion.

Kontakt/Teknik: Tryk calconeus og skindeben i hver sin retning.

- **Medial & Lateral Glid**



Formål: Forbedre medial & lateralfleksion.

Kontakt/Teknik: Sideliggende; flekter knæ: hold om ankel og vip fod medialt og lateralt.

- **MTP & IP Distraktion/Glid**

Formål: Forbedre alle bevægelser.

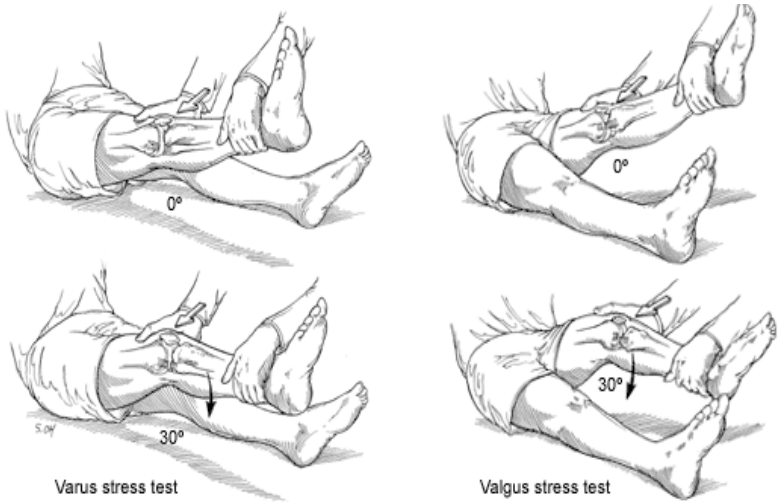
Kontakt/Teknik: Hold om fod og træk i tær. Tryk ned på tær

Knæ & Underben

Test

Ligamenter:

- **Varus/Valgus stress Test**



Formål: Tester for ligamenters tilstand.

Teknik: Trykker på eleveret bens knæ(medialt og lateral) i neutral og 30° stilling.

Tolkning: Test = Smerte, for stort mellemrum mellem led.

Forreste korsbånds Test:

- **Anterior Drawer Test**

Formål: Tester for korsbånds tilstand.

Teknik: Fod på bord, flekter knæ i 80-90°, aflappet baglår, Overfør proximalt tibia anterior på femur.

Tolkning: Test = Smerte, for stort mellemrum mellem led.

- **Lachmans Test**

Formål: Tester for korsbånds tilstand

Teknik: Skal kunne forskyde 5-10 m.m.

Tolkning: Test = Smerte, for stort mellemrum mellem led.

Bagerste korsbåndstest:

- **Posterior Drawer Test**

Formål: Tester for korsbånds tilstand.

Teknik: Fod på bord, flekter knæ i 80-90°, aflappet baglår, Overfør proximalt tibia anterior på femur.

Tolkning: Test = Smerte, for stort mellemrum mellem led.

Menisk:

- **McMurray Test**

Formål: Tester for menisks tilstand.

Tolkning: Test = Smerte, klikning.

- **Thessaly Test**

Formål: Tester for menisk tilstand.

Teknik: Holder klients hånd men vedkommende roterer 3 gange i knæled.

Tolkning: Test = Smerte, klikning.

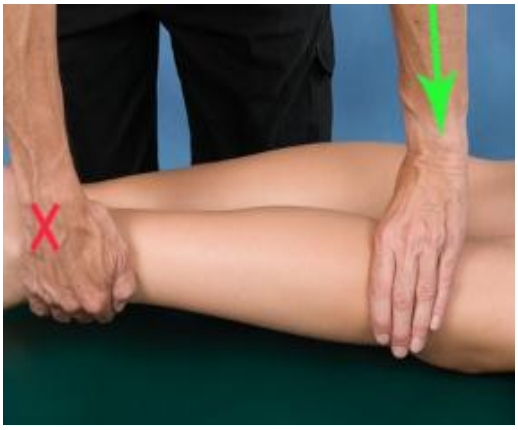
Mobilisering

- **PatellaFemoral Glid**

Formål: Forbedre bevægelighed.

Kontakt/Teknik: Bevæg patella op og ned, medialt til distalt.

- **Tibia-femoral Distraktion & Anterior/Posterior Glid**



Formål: Forbedre alle knæbevægelser.

Kontakt/Teknik: Holder over knæ: presser ned under knæ med anden hånd, trækker.

Hofte

Test

Provokation:

- **Faber Test**

Formål: Teste for problemer ved hofte/SI eller osteoarthritis.

Teknik: Passivt flexter og udafroter som i figur, pres ned på knæ.

Tolkning: Test = smerte , smerte i stillinger, skal kunne være minimum 4 cm fra flade.

Muskulær:

- **Thomas Test**

Formål: Teste for problemer ved hofte flekser stramhed.

Teknik: Flekter ikke involveret ben og hofte for at stabilisere, extender involveret hofte.

Tolkning: Test = Om hofte er i stand til at extendere som den skal.

- **Ober´s Test**

Formål: Teste for problemer ITB stramhed.

Teknik: Sideliggende med involveret hofte opad. Extender den involverede hofte og tillad benet at falde i adduktion.

Tolkning: Test = Om ben ikke kan adduktere ind over midtlinje.

- **Piriformes Test**

Formål: Teste for problemer piriformes stramhed.

Teknik: Liggende med hofte flekteret i 70-80°. Knæ flekteret i 90°, maximal adduktion af ben.

Tolkning: Test = Smerte i balderne.

Mobilisering

- **Distraktion**

Formål: Forbedre alle bevægelser.

Kontakt: Ligge på ryg med ben liggende på leje, grib distalt på tibia/fibula.

Teknik: Læn tilbage for at trække.

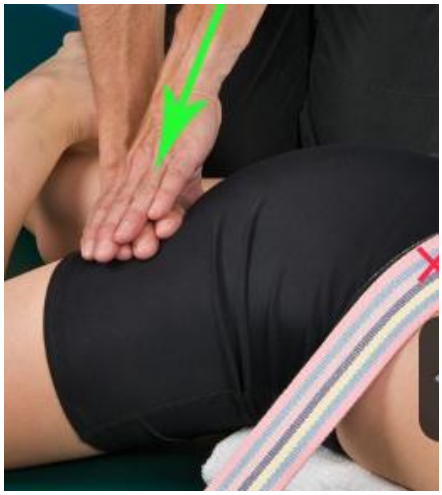
- **Inferior Glid**

Formål: Forbedre hofte flektion.

Kontakt: Hofte flekteres 90°, fold hænder superiort proximalt på femur.

Teknik: Læn tilbage for at tvinge femur med modvægt fra skulder distalt på femur.

- **Anterior Glid**

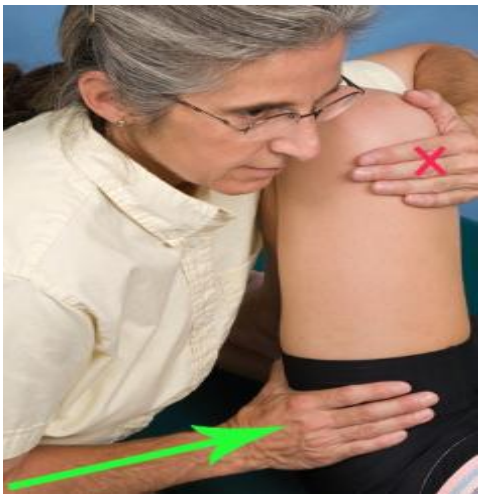


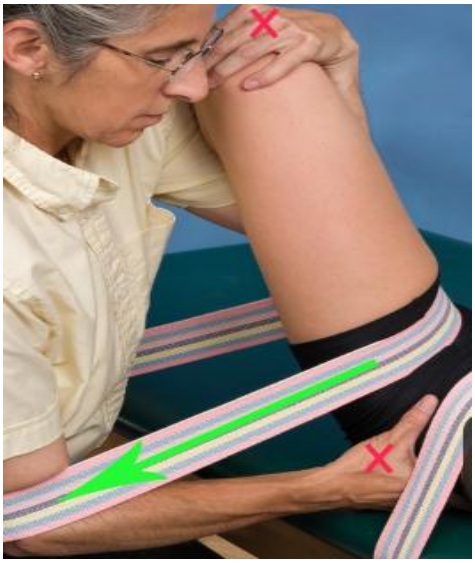
Formål: Forbedre hofte extension.

Kontakt: Ligger på siden eller maven. Hånd over hånd kontakt under gluteus folden.

Teknik: Tryk ned.

- **Posterior,Medial & Lateral**





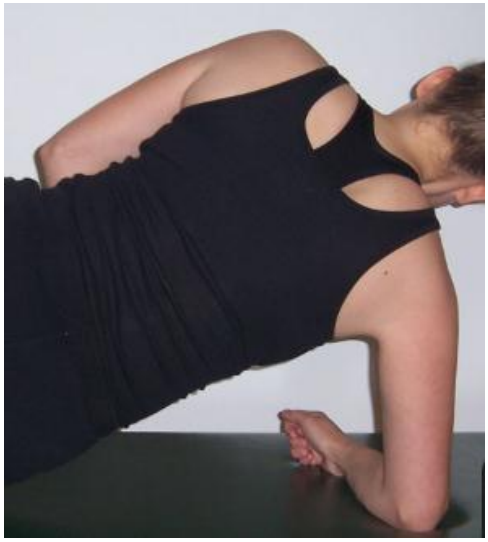
Teknik: Som ovenstående i forhold til bevægelser.

Lumbal & Bækken

Test

Lumbal/Bækken – Rygrad:

- **Quadratus Lumborum Test**



Formål: Tester for quadratus lumborums styrke.

Teknik: Sideliggende på albue, løft hofte til alignment af OE og UE.

Tolkning: Test = Svagheder

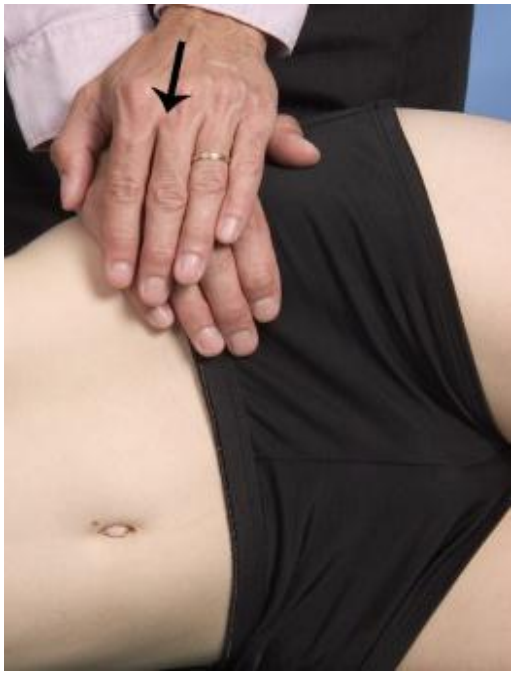
- **Stående Fremad Fleksion Test**

Formål: Tester for bevægelsesindskrænkning.

Teknik: Stående. Palpere på os sacrum mens klienten bøjer forover.

Tolkning: Test = SI dysfunktion, assymetri i sider ved bevægelse.

- **SI-Kompression**



Formål: Tester for SI dysfunktion.

Teknik: Sideliggende, tryk ned på lateral side af hoftekam.

Tolkning: Test = Gentagen af SI smerte.

- **SI-Distraktion**

Formål: Tester for SI dysfunktion.

Teknik: Liggende, tryk ned på begge hoftekamme.

Tolkning: Test = Gentagen af SI smerte.

Mobilisering

Lumbal/Bækken – Rygrad:

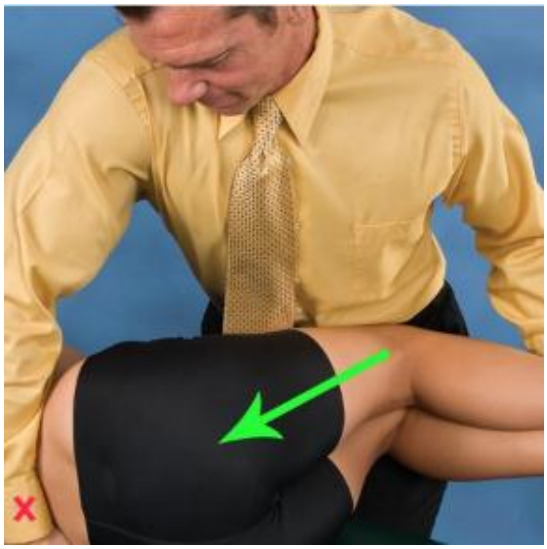
- **Lumbal Central & Unilateral Anterior justering.**

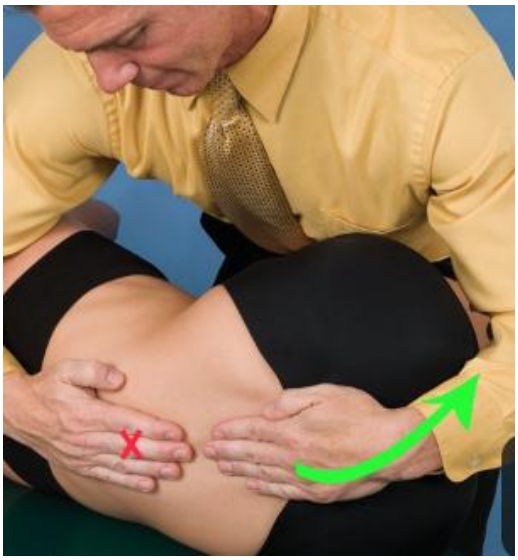
Formål: Forbedre ledmæssig restriktion

Kontakt: Liggende på maven, kontakt med prossesus spinosus med håndryg og tommelfingergrundled, med fingrende pegende lateralt

Teknik: Tryk anteriort(udad) på valgte led.

- **Lumbal Fremad/Bagud bøjning**



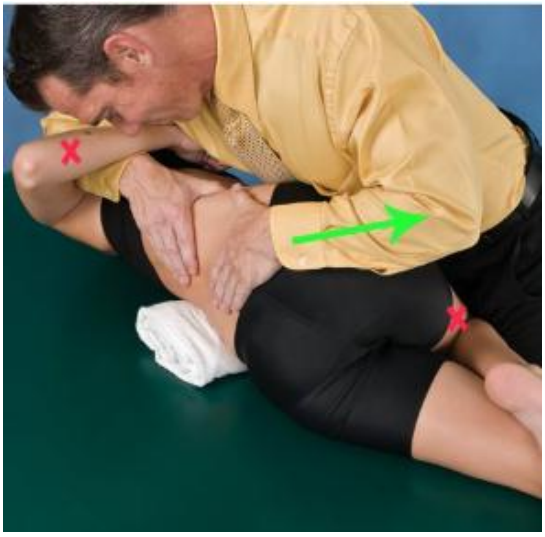


Formål: Forbedre ledmæssige fremadbøjning og ledmæssig restriktion.

Kontakt: Sideliggende, hold overkroppen på briksen og hold benene ud over kanten.

Teknik: Flekter/ekstender i lænd.

- **Lumbal rotation**



Formål: Forbedre ledmæssig restriktion.

Kontakt: Sideliggende over håndklæde, øverste hofte flekteres til det ønskede led.

Teknik: Roter.

Rygrad-Thorakal/Cervikal

Mobilisering

Cervicalt:

- **Cervical Central & Unilateral Anterior manipulation**

Formål: Forbedre ledmæssig restriktion.

Kontakt: Tommelfingre på hver side af prosessus spinosus.

Teknik: Tryk ned med tommelfingre superiort på valgte led.

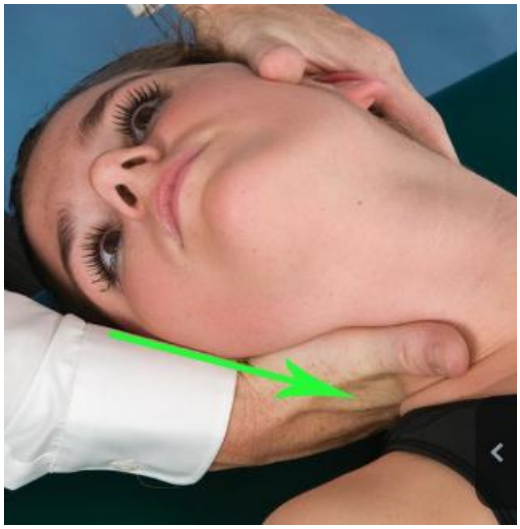
- **Cervical åbning**

Formål: Forbedre ledmæssig restriktion, fremadbøjning, rotation og sidebøjning.

Kontakt: Hold støttende om kranium og hav kontakt med occupital knolde.

Teknik: Træk let i hoved i retning af klients øjne mens der foretages rotation.

- **Cervical lukning**



Formål: Forbedre ledmæssig restriktion, tilbagebøjning, rotation og sidebøjning.

Kontakt: Hold støttende om kranium og hav kontakt med occupital knolde.

Teknik: Når hovedet bøjes tilbage, foretages let sidebøjning og rotation.

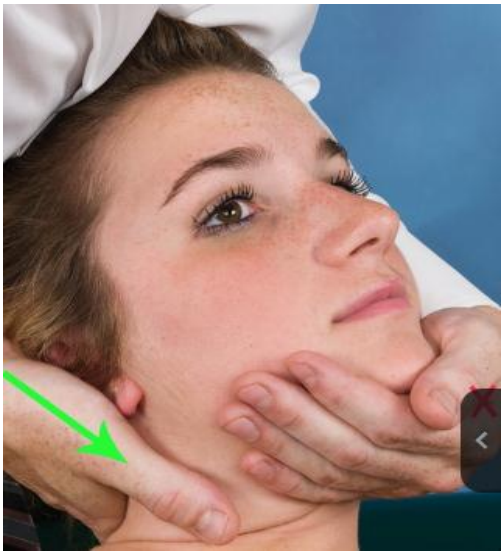
- **Distraktion**

Formål: Forbedre ledmæssig restriktion.

Kontakt: Fingerspidser ved kraniekant, skulder mod pande.

Teknik: Pres let med skulder ned mod pande.

- **Cervicalt Glid**



Formål: Forbedre ledmæssig restriktion.

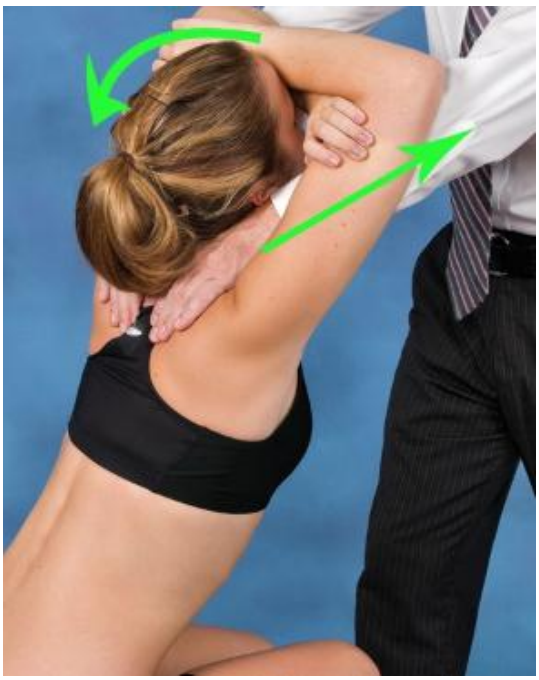
Kontakt: Se tegning.

Teknik: Flekter og kontralateral rotation ned til led for at mobilisere. Tryk ned af.

- **Cervical justering**

Thorakalt:

- **Øvre Thorakalt Glid**



Formål: Forbedre øvre ledmæssig restriktion.

Kontakt: Se figur.

Teknik: Pres klients arme opad med egne arme.

- **Midt/Under Thorakal justering**

Formål: Forbedre midt/under thorakal ledmæssig restriktion.

Kontakt: Liggende med pude under thorax. Brug greb som på tegning. Håndrod(eller tommel på tommel) på prosessus spinosus eller prosessus tranversus.

Teknik: Pres lige ned(centralt, eller skråt ned(unilateral).

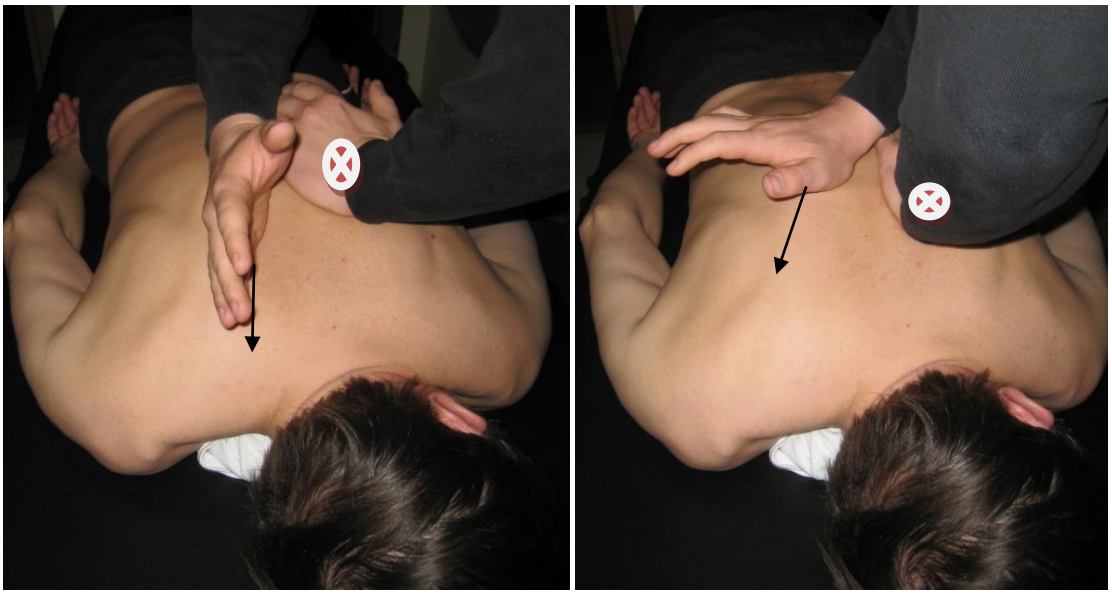
- **Thorakal Anterior justering**

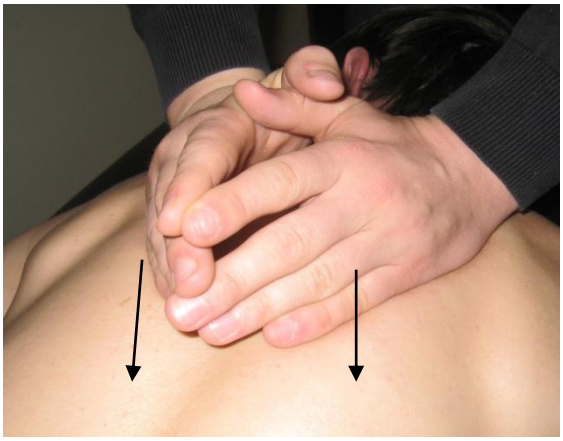
Formål: Forbedre midt thorakal ledmæssig restriktion.

Kontakt: Liggende med evt. pude under thorax. Hold begge hænder på hver sin transverse.

Teknik: Pres ned som på tegning til man er i bund, og giv derefter et kort tryk.

- **Thorakal justering**



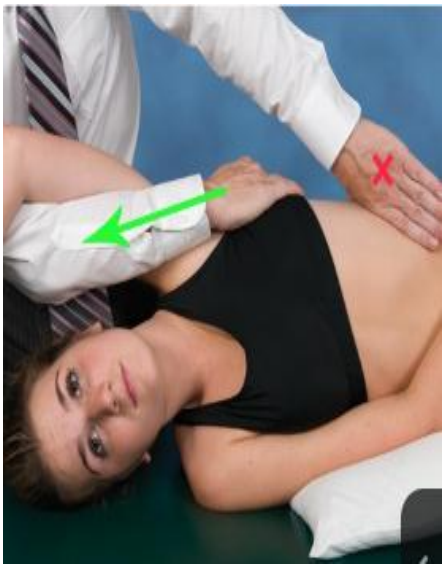


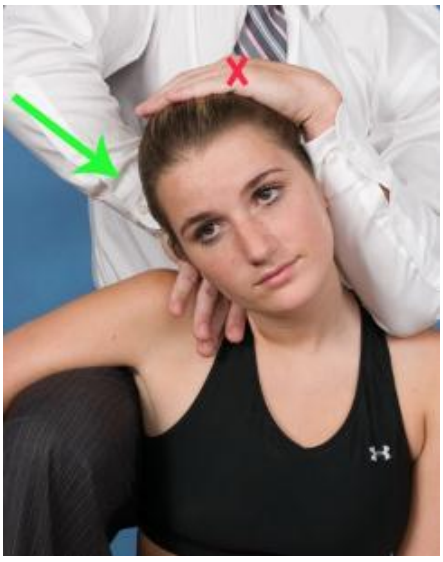
Formål: Forbedre thorakal ledmæssig restriktion.

Kontakt: Liggende med evt. pude under thorax. Hold begge hænder på hver sin transverse-ledtap.

Teknik: Pres ned som på tegning til man er i bund, og giv derefter et kort tryk.

- **Depression & Stræk af Ribben**





Formål: Forbedre placering eller position af første ribben.

- **Thorakal rotation**

Formål: Forbedre thorakal ledmæssig restriktion og rotation.

Kontakt: Siddende, armene krydset ind over bryst, grib klients skulder på tværs af foldede arme, kontakt med inferior transverse prosessor.

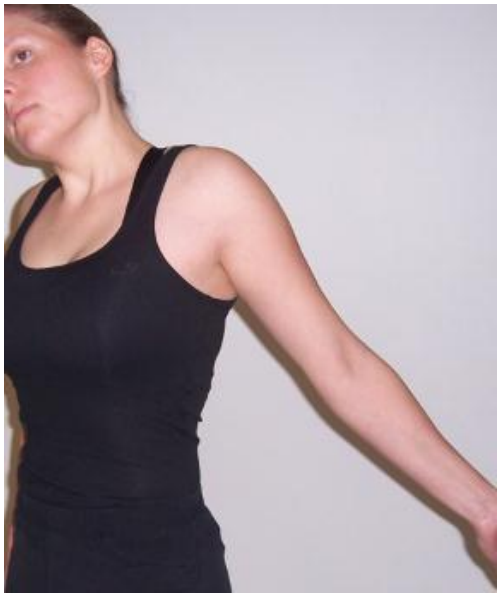
Teknik: Hjælp klient med rotation mens man at forhindre rotation på ønskede led.

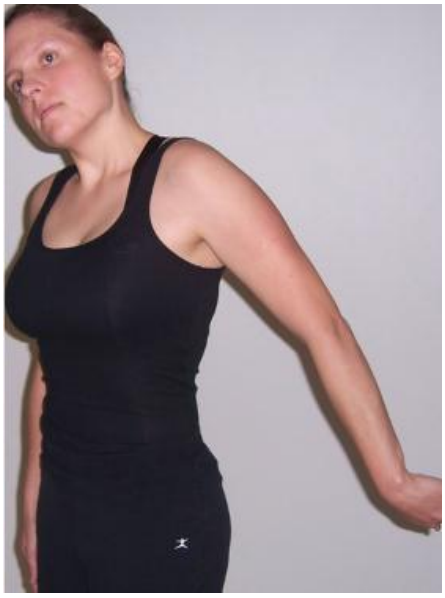
Skulder

Test

Nerveprovokation

- **Median/Ulnar/Radialnerve Test**





Formål: Tester neural mobilitet.

Teknik: Se billede.

Tolkning: Test = smerte.

Tos test:

- **Pectoralis minor Test**

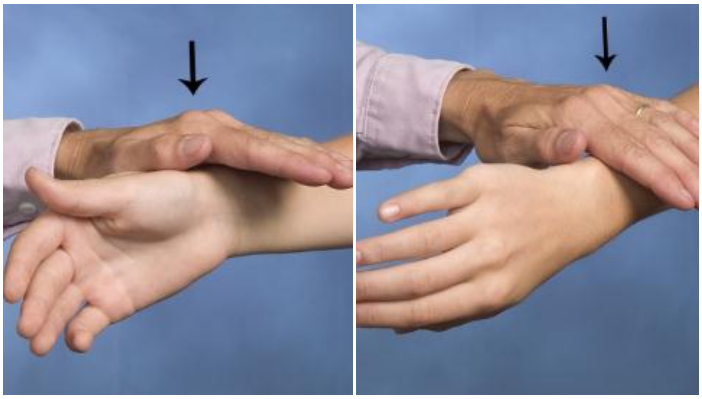
Formål: Tester for problemer med pectoralis minor.

Teknik: Se billede.

Tolkning: Test = smerte.

Rotatormanchet:

- **Supraspinatus Test**



Formål: Tester for problemer med Supraspinatus.

Teknik: Se billede.

Tolkning: Test = smerte eller svaghed.

- **Infraspinatus Test**

Formål: Tester for problemer med infraspinatus.

Teknik: Se billede.

Tolkning: Test = smerte eller svaghed.

- **Subscapularis Test**

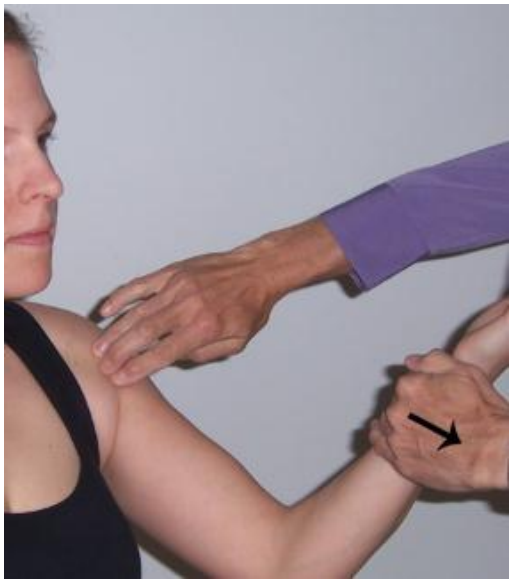
Formål: Tester for problemer med subscapularis.

Teknik: Se billede.

Tolkning: Test = smerte eller svaghed.

Impingement:

- **Yergason Test**



Formål: Tester for problemer transverse ligamenter.

Teknik: Se billede.

Tolkning: Test = smerte, klikken, snap, modstand i bevægelsen fra pronation til supination.

- **A-C Shear Test**

Formål: Tester for Acromion-clavicular(AC) afklemning.

Teknik: Se billede.

Tolkning: Test = smerte, eller overdreven bevægelse i AC led.

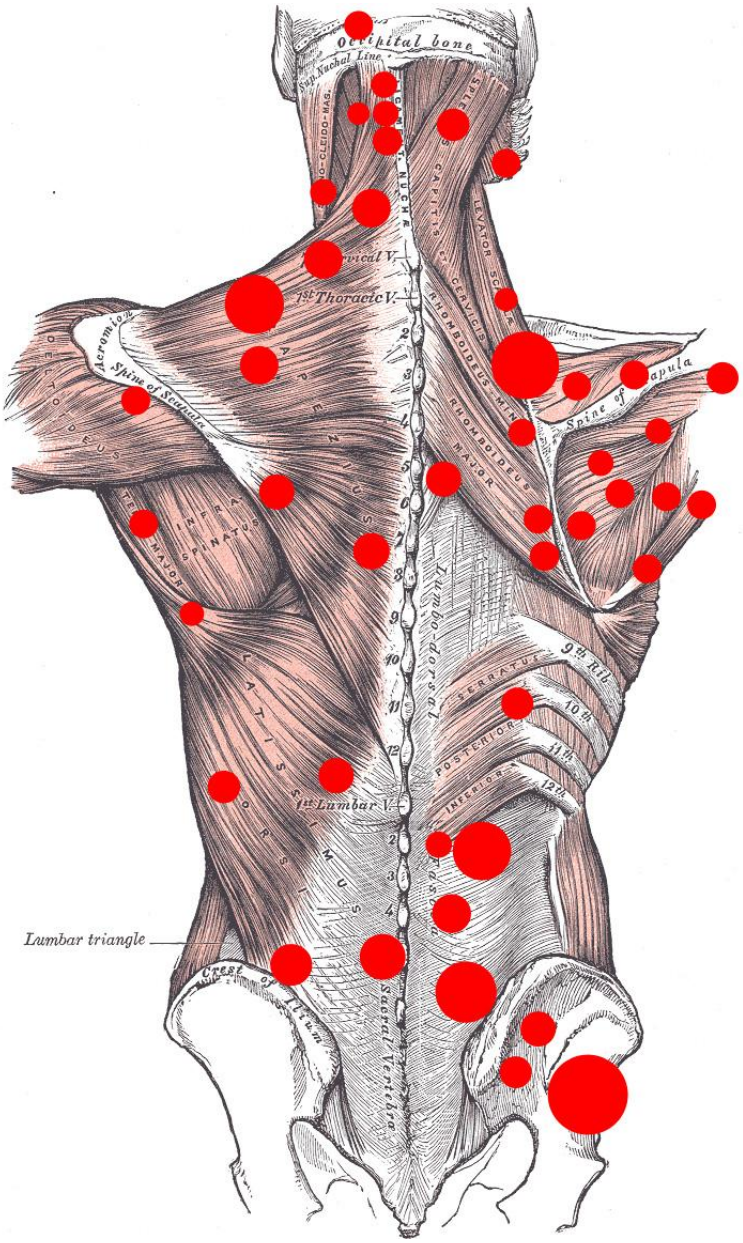
- **Kryds midtlinje Test**

Formål: Tester for Acromion-clavicular(AC) afklemning.

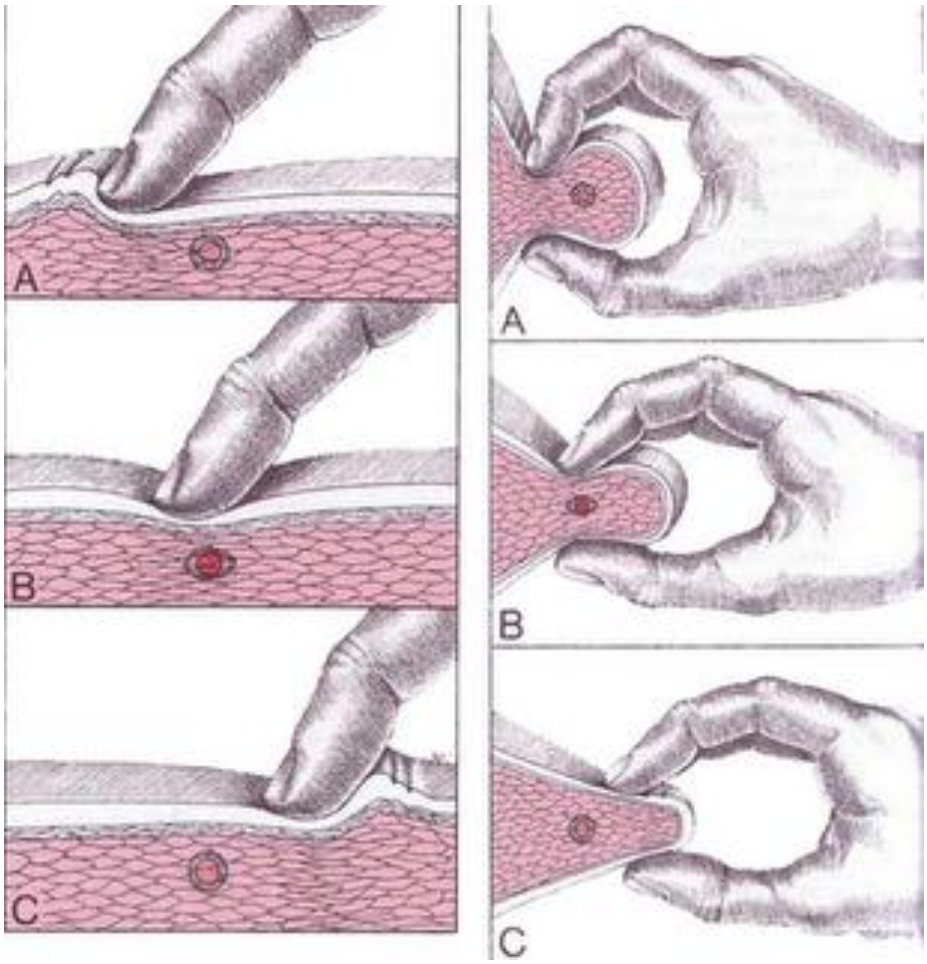
Teknik: Se billede.

Tolkning: Test = smerte.

~ Triggerpunkter~

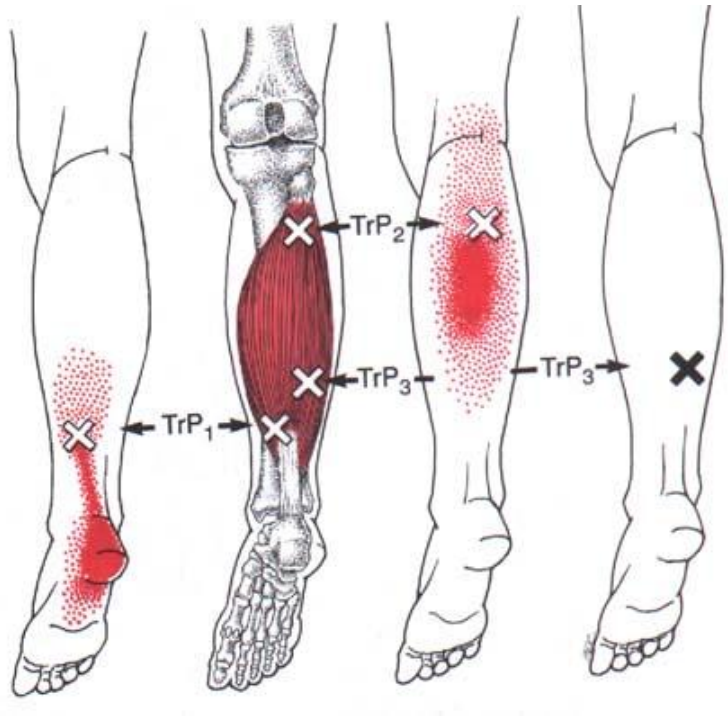


Teknik

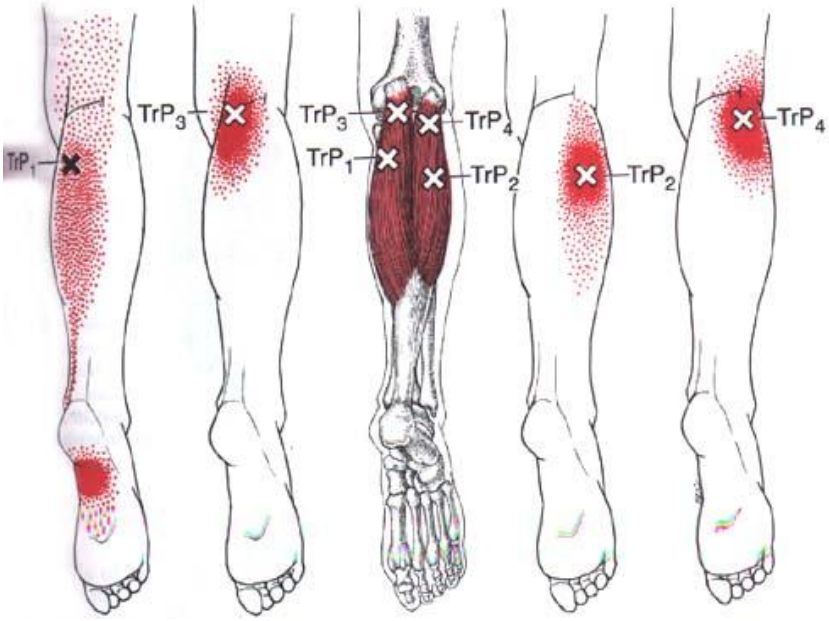


Ben

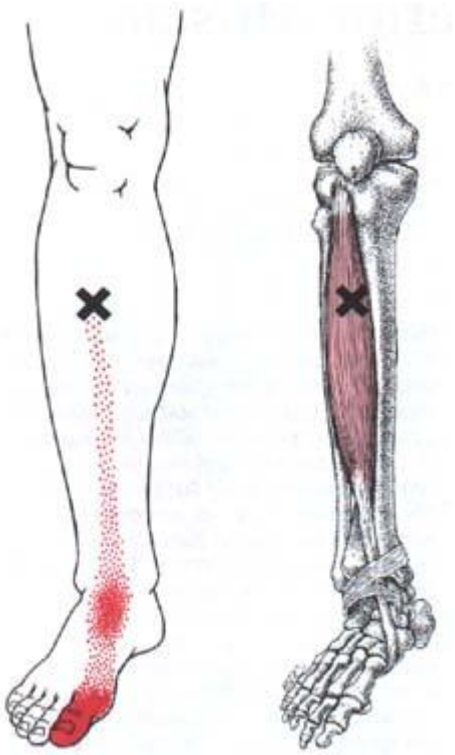
- **M. Soleus**



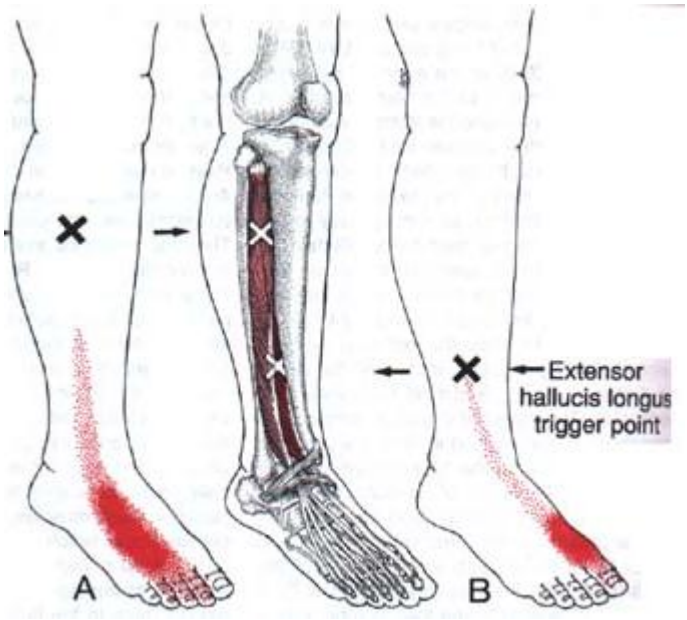
- **M. Gastrocnemius**



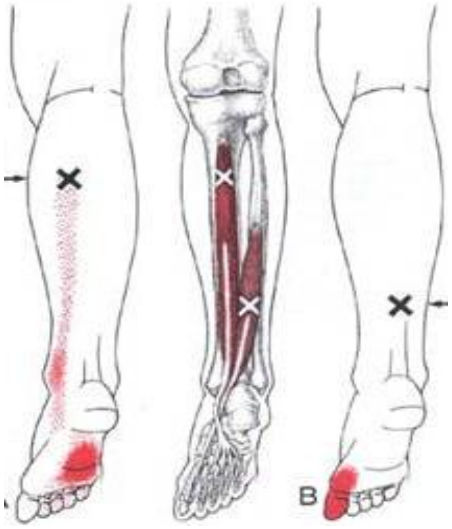
- **M. Tibialis Anterior**



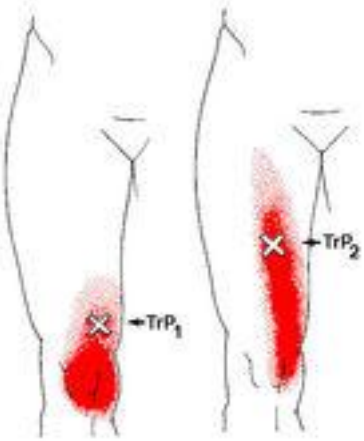
- **M. Extensor Digitorum Longus**

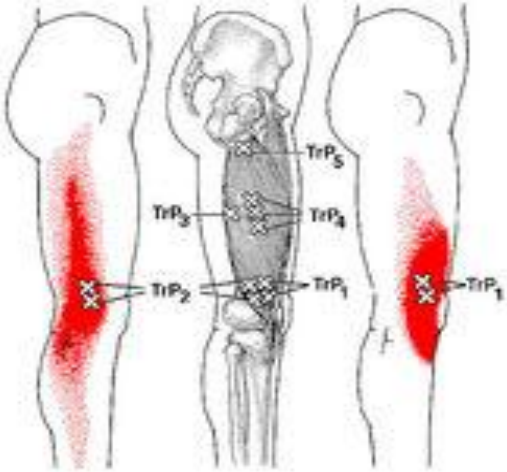


- **M. Flexor Digitorum Longus**

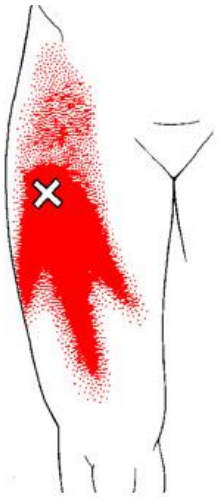


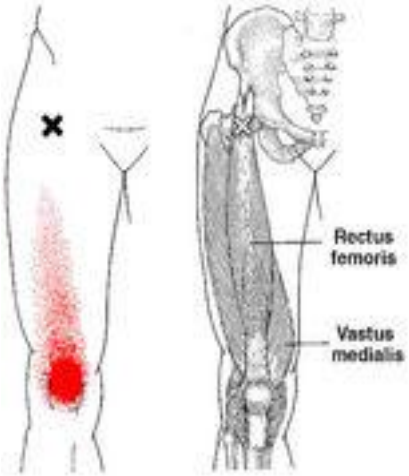
- **M. Vastus Medialis** **M. Vastus lateralis**



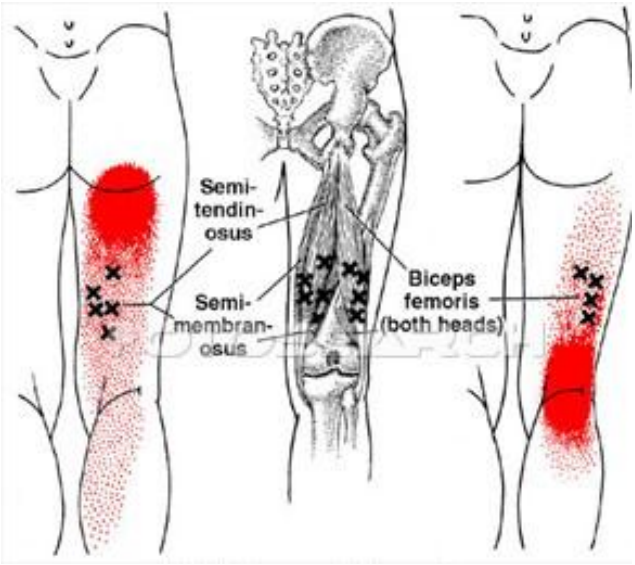


- **M. Vastus Intermedius** **M. Rectus Femuris**

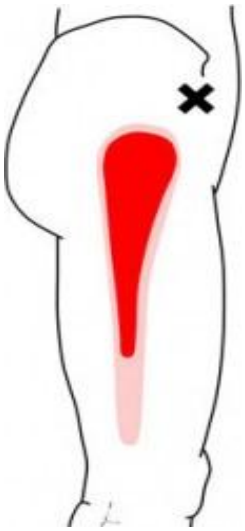


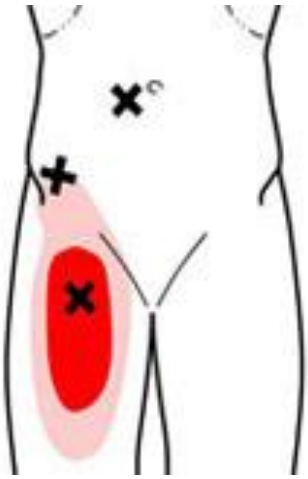


- **M. Semimembranosus & M. Semitendinosus & M. Biceps Femuris.**



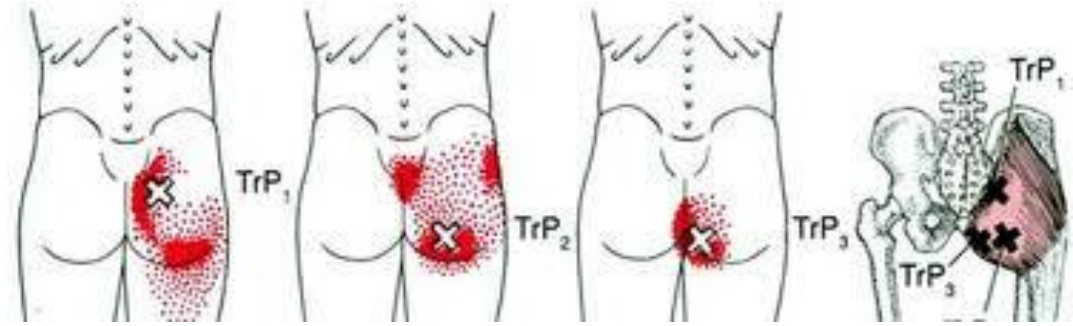
- **M. Tensor Facie Latea** **M. Illiopsoas**



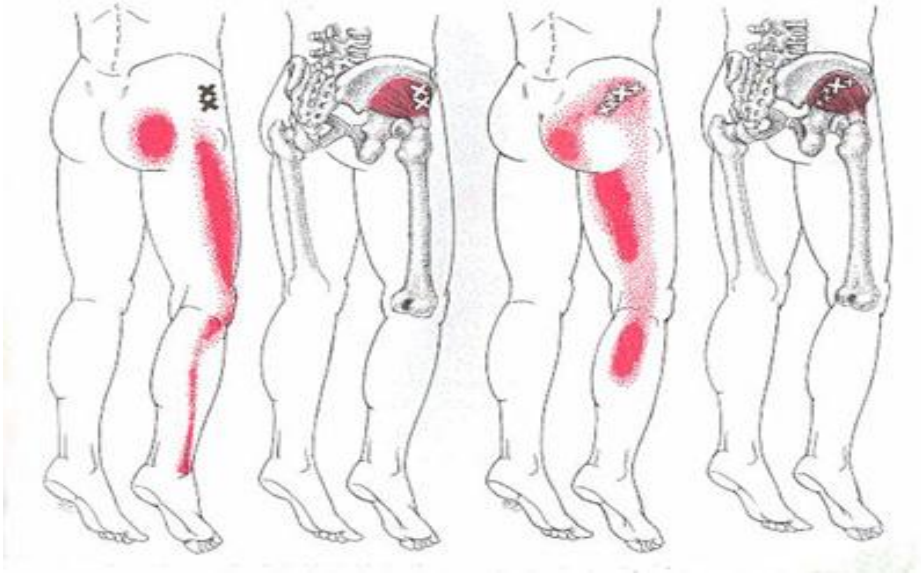


Balder & Lænd

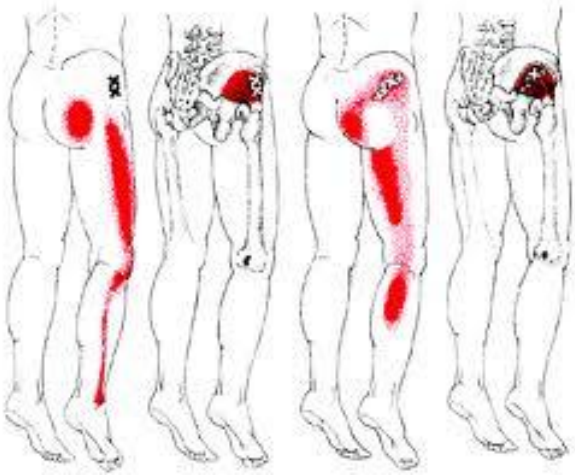
- **M. Gluteus Maximus**



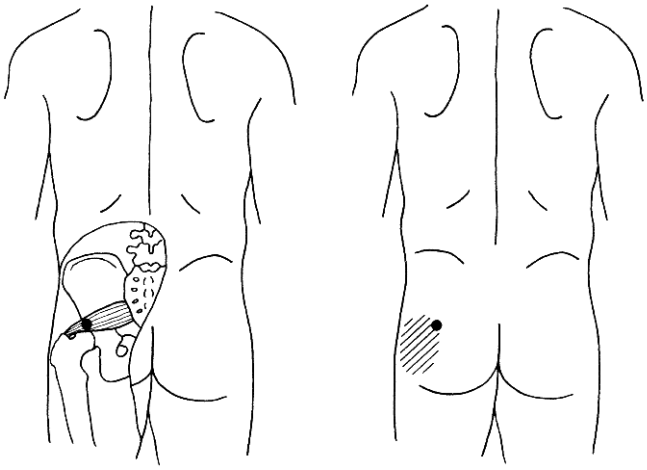
- **M. Gluteus Medius**



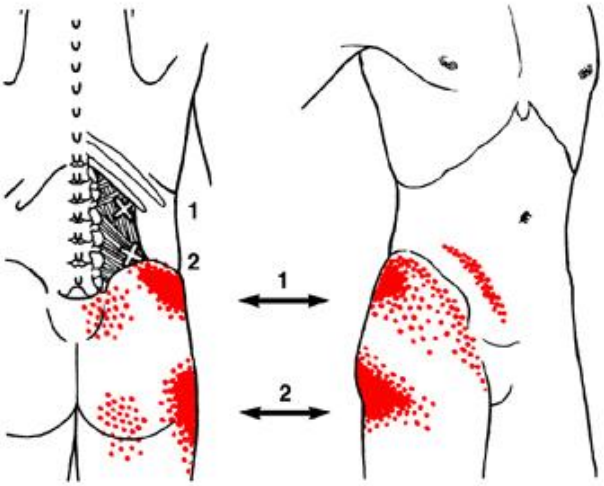
- **M. Gluteus Minimus**



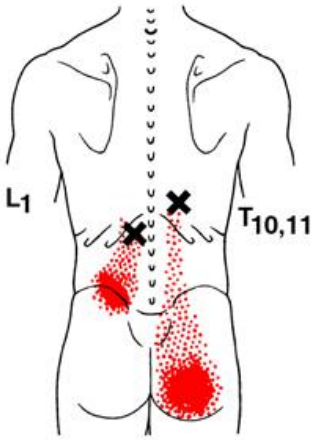
- **M. Piriformis**



- **M. Quadratus Lumborum**

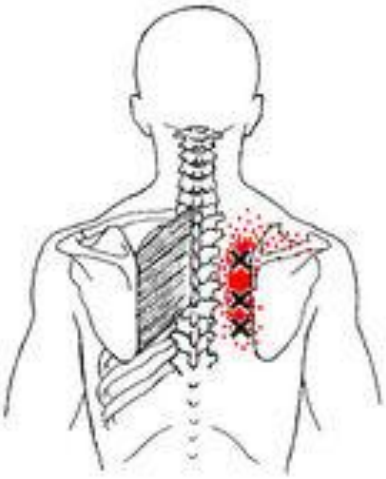


- **M.Longissimus**

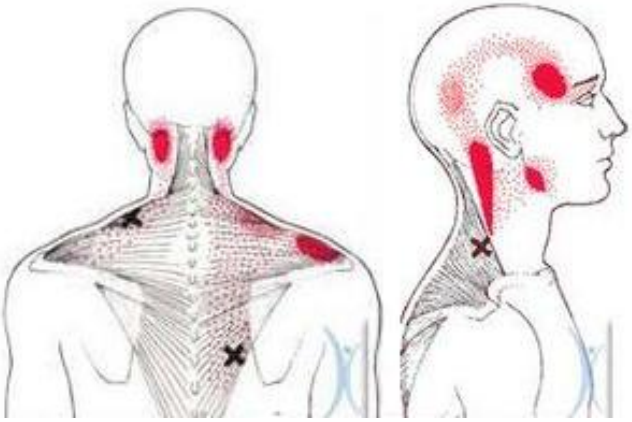


Øvre Ryg & Skulder

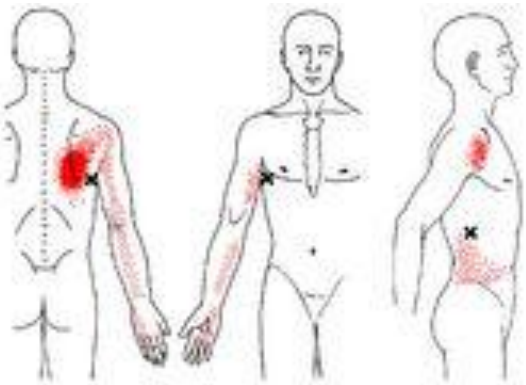
- **M. Rhomboideus**



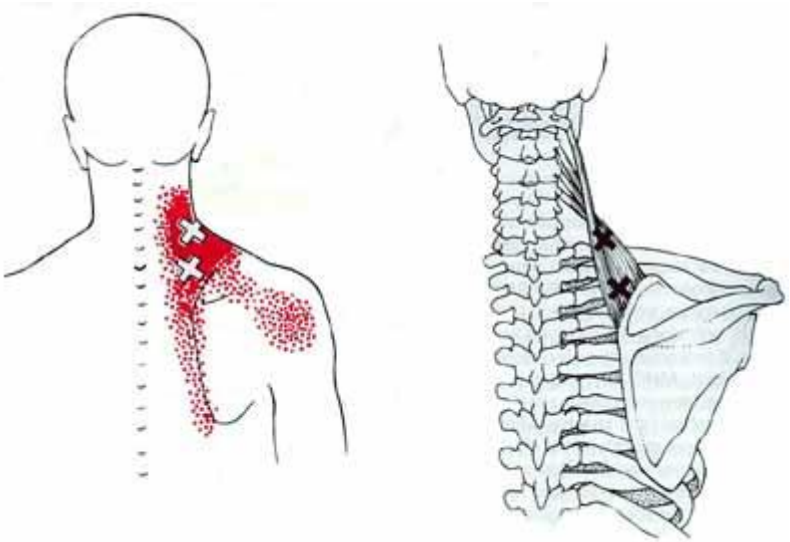
- **M. Trapetzius**



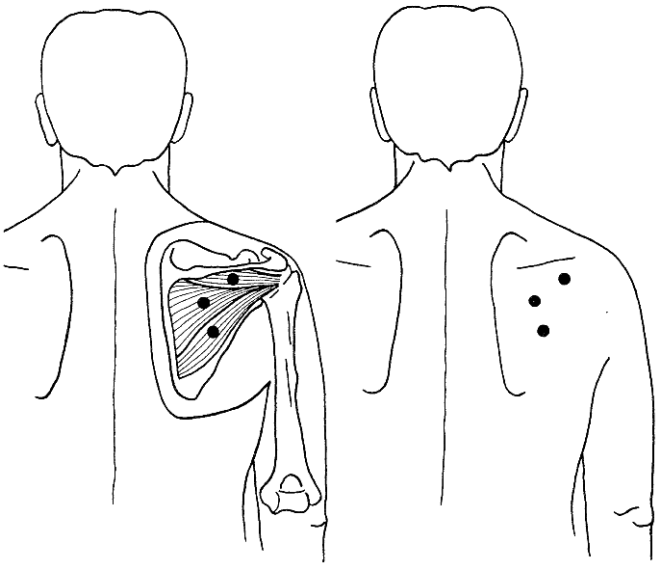
- **M. Latissimus Dorsi**



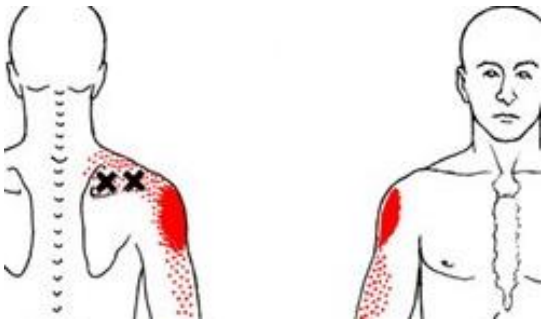
- **M. Levator Scapula**



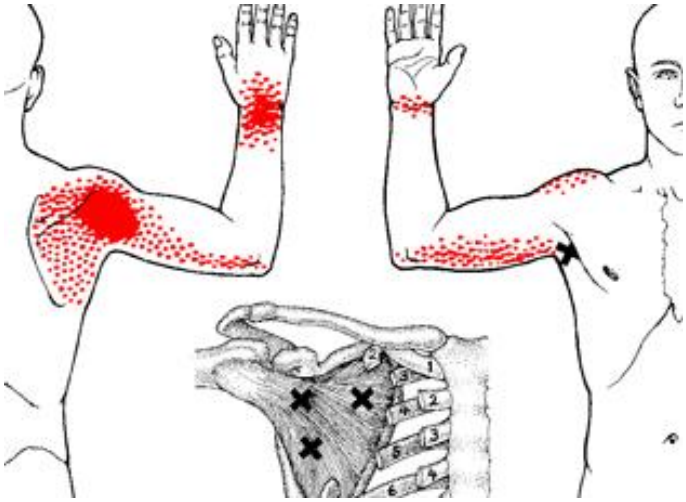
- **M.Infraspinatus**



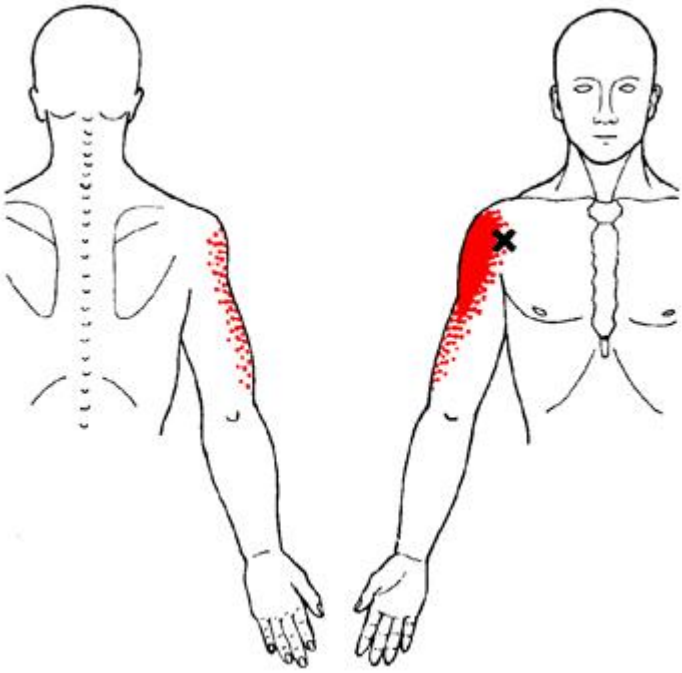
- **M. Supraspinatus**



- **M. Subscapularis**



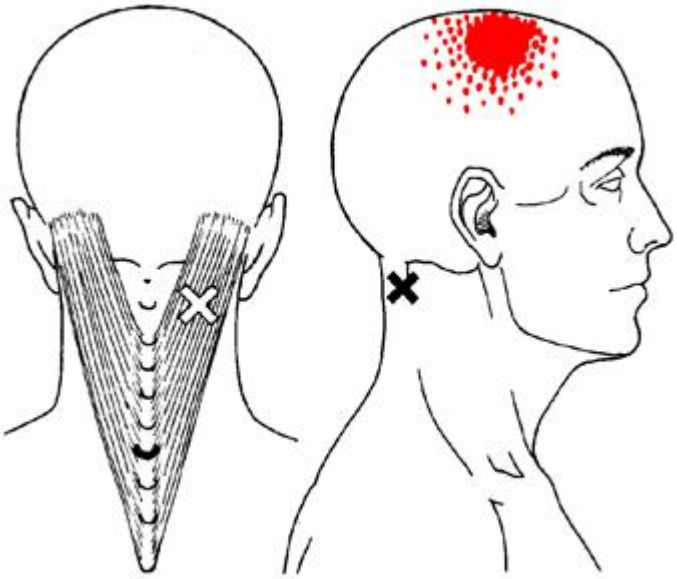
- **M. Deltoideus**



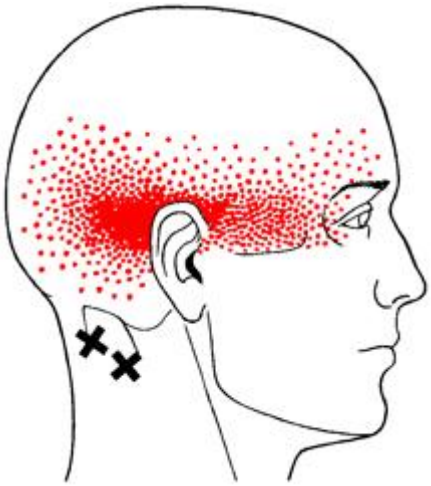
Nakke & Hals

- **M. Sternocleidomastoideus**

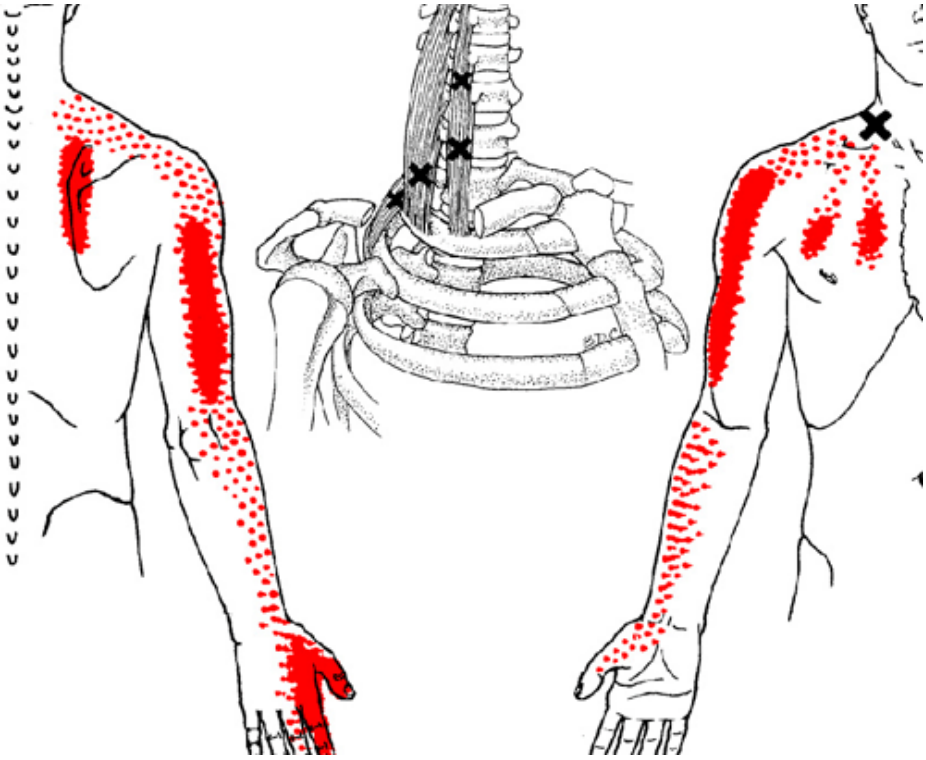
- **M. Splenius Capitis**



- **M. Obliquus Capitis**

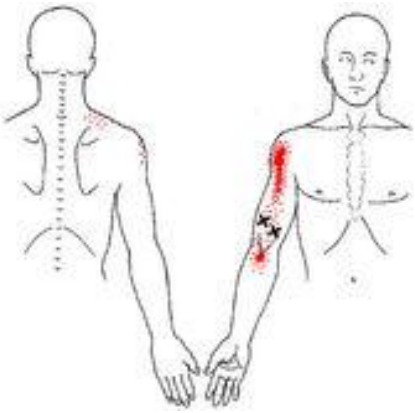


- **M. Scalene**

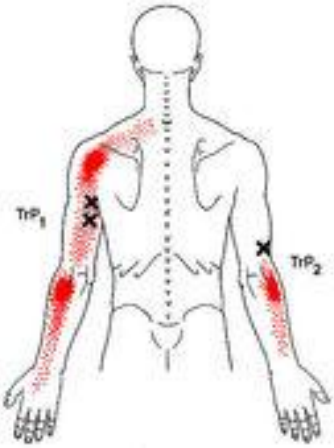


Arm, Bryst & Ansigt

- **M. Biceps Brachii**

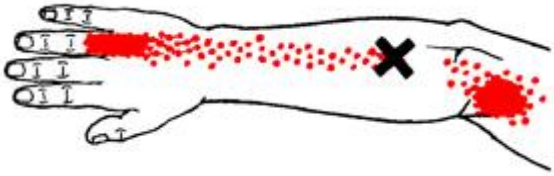


- **M. Triceps Brachii**

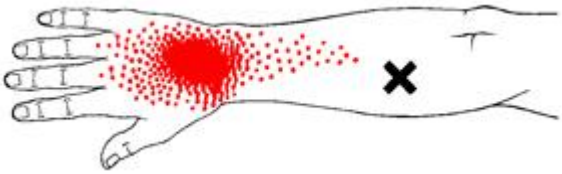


- **M. Brachioradialis**

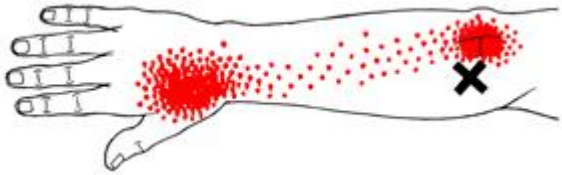
- **M. Extensor Digitorum**



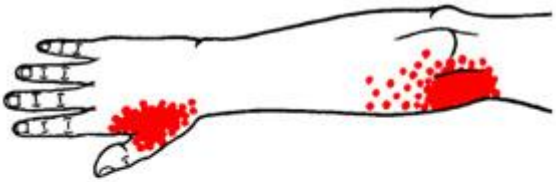
- **M. Extensor Carpi Radialis Brevis**

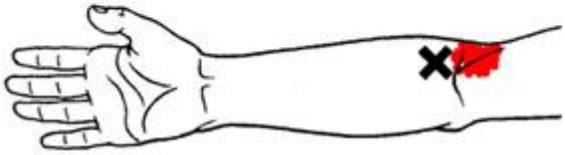


- **M. Extensor Carpi Radialis Longus**



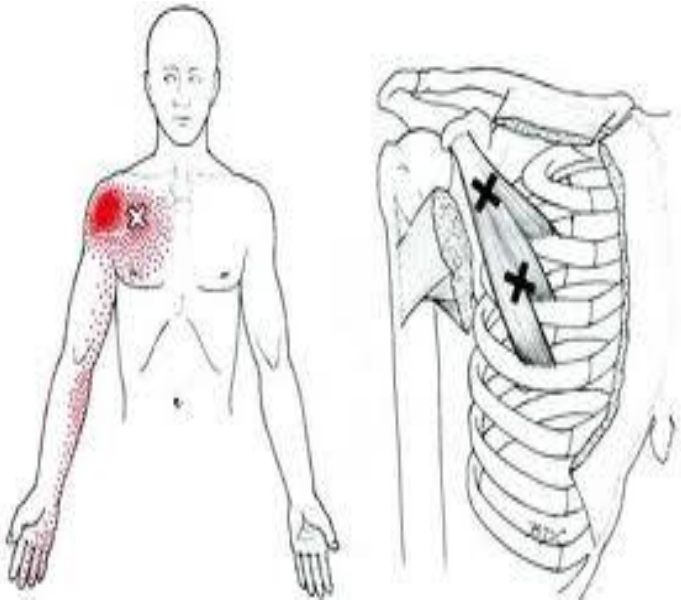
- **M. Supinator**



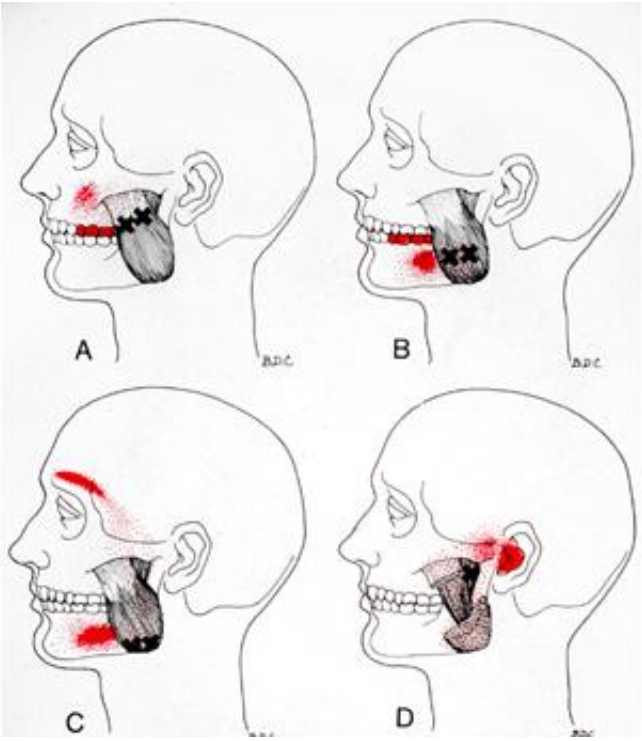


- **M. Pectoralis Mayor**

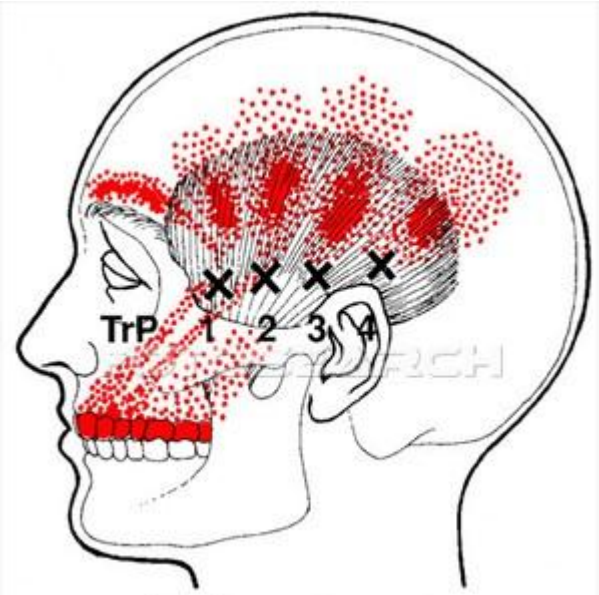
- **M. Pectoralis Minor**



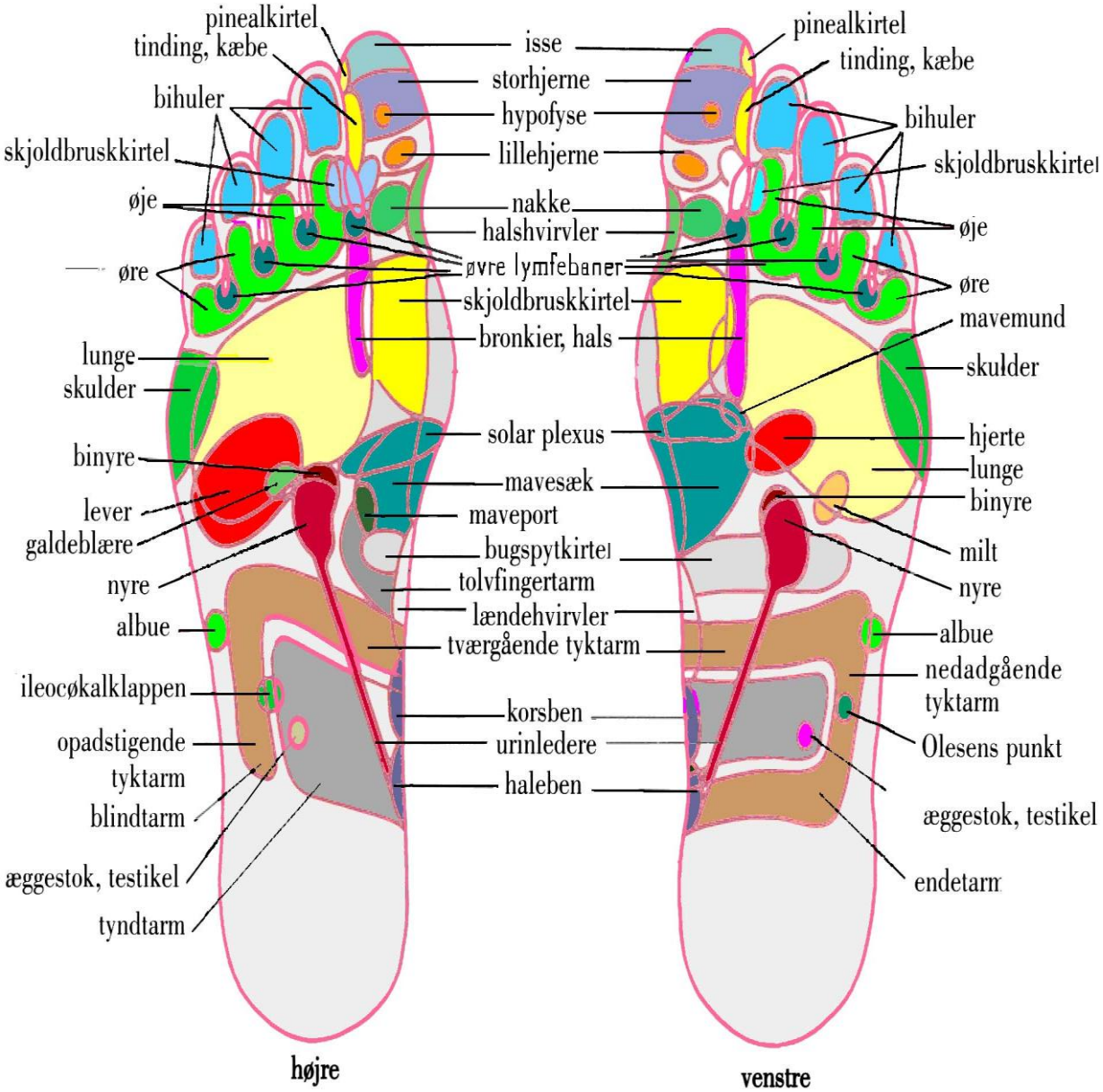
- **M. Masseter**

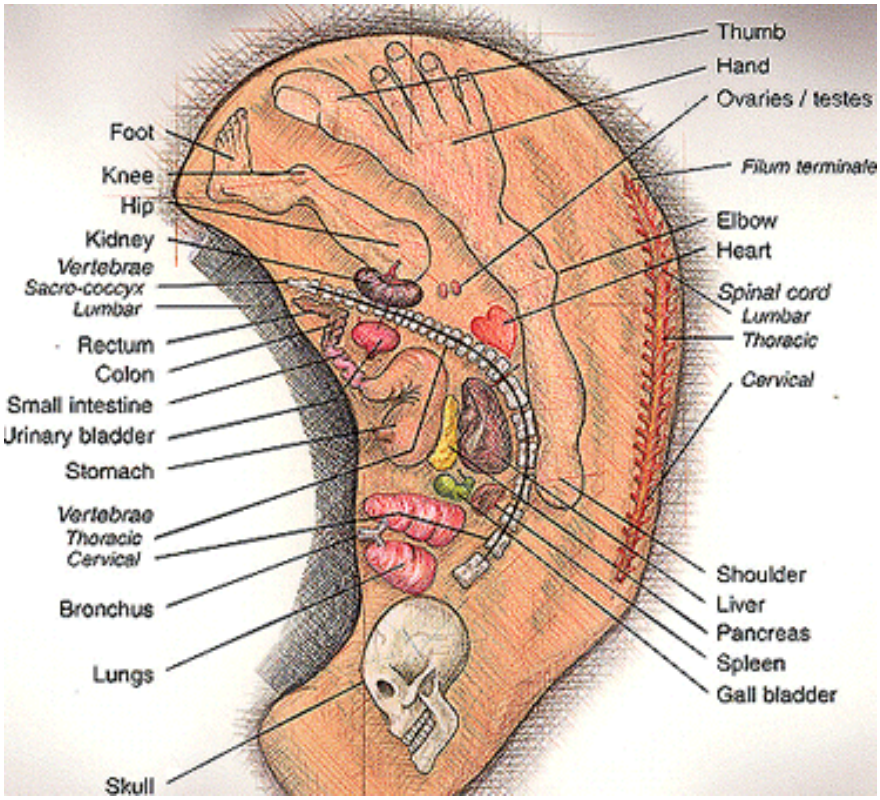


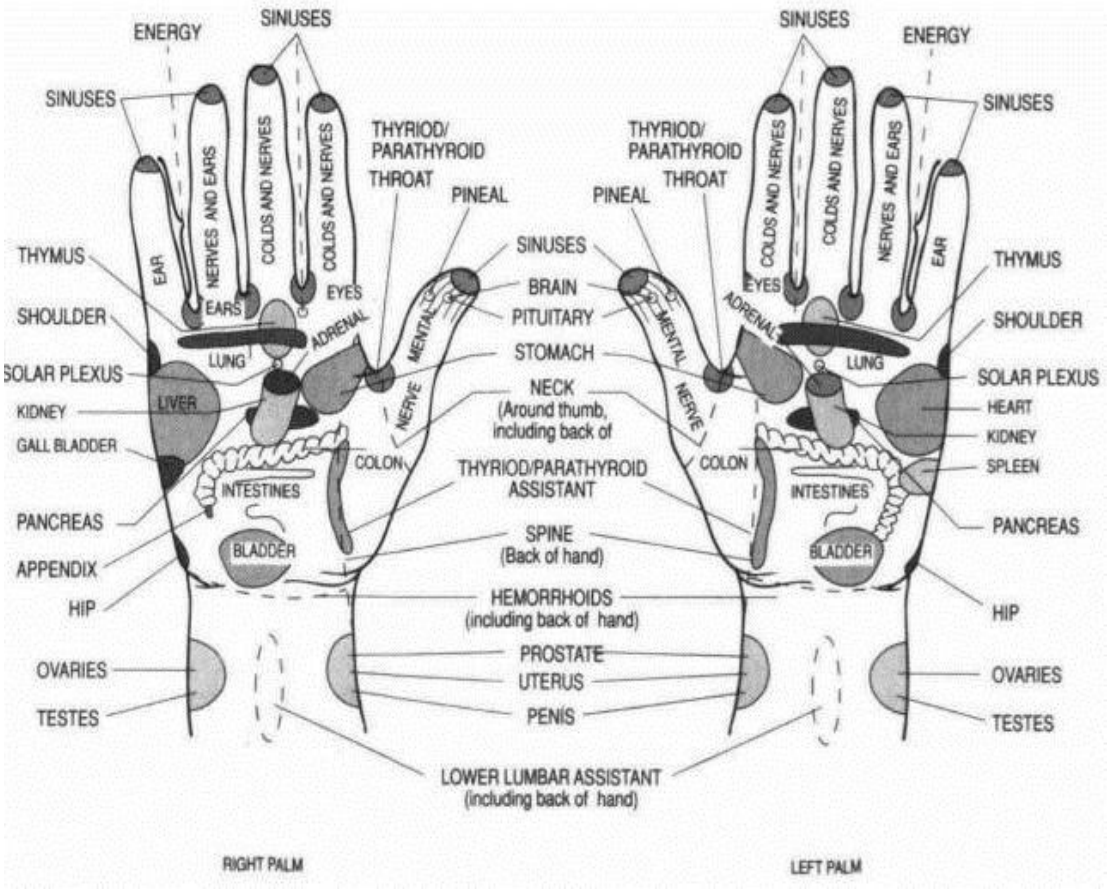
- **M. Temporalis**



~Zoneterapi~


pinealkirtel
tinding, kæbe
bihuler
skjoldbruskkirtel
øje
øre
lunge
skulder
binyre
lever
galdeblære
nyre
albue
ileocøkalklappen
opadstigende tyktarm
blindtarm
æggestok, testikel
tyndtarm
isse
storhjerne
hypofyse
lillehjerne
nakke
halshvirvler
øvre lymfebaner
skjoldbruskkirtel
bronkier, hals
solar plexus
mavesæk
maveport
bugspytkirtel
tolvfingertarm
lændehvirvler
tværgående tyktarm
korsben
urinledere
haleben
pinealkirtel
tinding, kæbe
bihuler
skjoldbruskkirtel
øje
øre
mavemund
skulder
hjerte
lunge
binyre
milt
nyre
albue
nedadgående tyktarm
Olesens punkt
æggestok, testikel
endetarm
højre
venstre


Thumb
Hand
Ovaries / testes
Filum terminale
Elbow
Heart
Spinal cord
Lumbar
Thoracic
Cervical
Shoulder
Liver
Pancreas
Spleen
Gall bladder
Foot
Knee
Hip
Kidney
Vertebrae
Sacro-coccyx
Lumbar
Rectum
Colon
Small intestine
Urinary bladder
Stomach
Vertebrae
Thoracic
Cervical
Bronchus
Lungs
Skull


ENERGY
SINUSES
SINUSES
THYRIOD/ PARATHYROID
THROAT
PINEAL
NERVES AND EARS
COLDS AND NERVES
COLDS AND NERVES
EAR
EYES
EARS
ADRENAL
LUNG
MENTAL
NERVE
THYMUS
SHOULDER
SOLAR PLEXUS
KIDNEY
LIVER
GALL BLADDER
COLON
INTESTINES
PANCREAS
BLADDER
APPENDIX
HIP
OVARIES
TESTES
SINUSES
BRAIN
PITUITARY
STOMACH
NECK
(Around thumb, including back of
THYRIOD/PARATHYROID ASSISTANT
SPINE
(Back of hand)
HEMORRHOIDS
(including back of hand)
PROSTATE
UTERUS
PENIS
LOWER LUMBAR ASSISTANT
(including back of hand)
RIGHT PALM
LEFT PALM
HEART
SPLEEN