

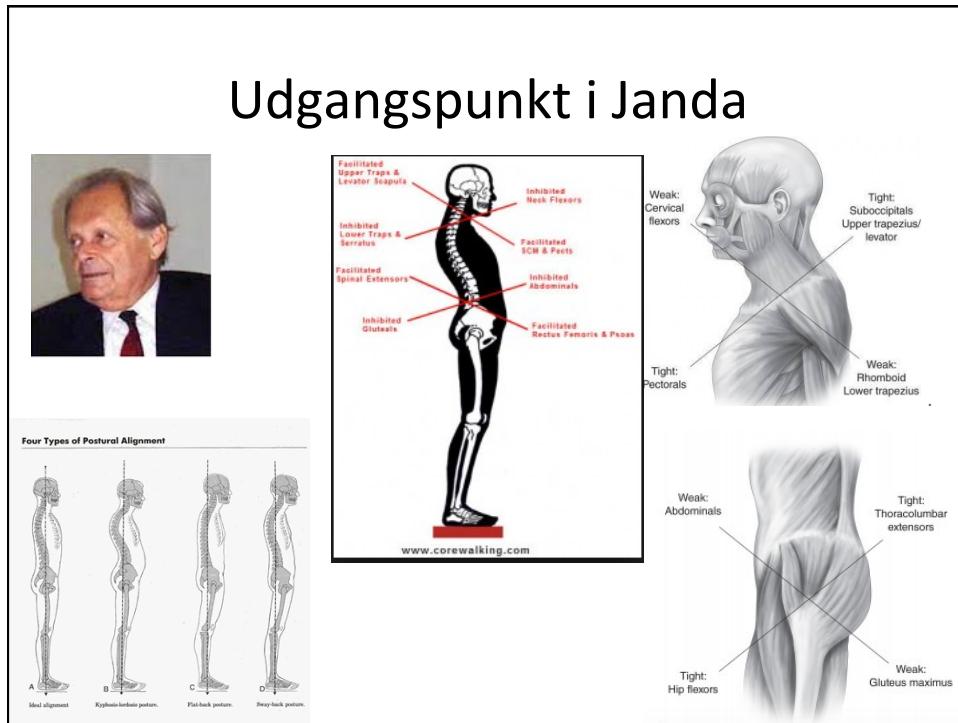
# Introduktion til manuelle teknikker

2. Semester

UCC

## Hvad skal der ske??

- Fokus på manuelle teknikker
  - MFR, MET/CRAC/Triggerpoint
- Anatomisk palpation af OE
- Casearbejde

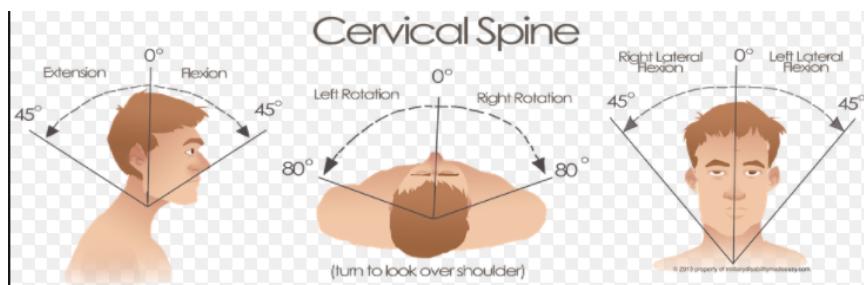


Postural – tendens til stramhed og øget tonus – skal behandles med inhiberende teknikker	Fasisk – tendens til øget længde og nedsat tonus – skal behandles med faciliterende teknikker og træning
Triceps surae – soleus og gatrocnemius	Tibialis anterior
Adductorerne – pectineus, gracilis, m.fl.	Gluteus medius
Haserne – semitendinosus, semimembranosus, biceps femoris	Vastus medialis, lateralis og intermedius
Hoftefleksorerne – rectus femoris, tensor fascie lata, sartorius, iliopsoas	Gluteus maximus
Ryggens extensorer – quadratus lumborum, toracolumbal fascie	Obliquus externus og internus
Pectoralis major og minor	Trapezium horizontale og accenderende Serratus anterior
Levator scapula	Triceps brachii
Øvre trapezium	
Suboccipitale muskler	
Biceps brachii	

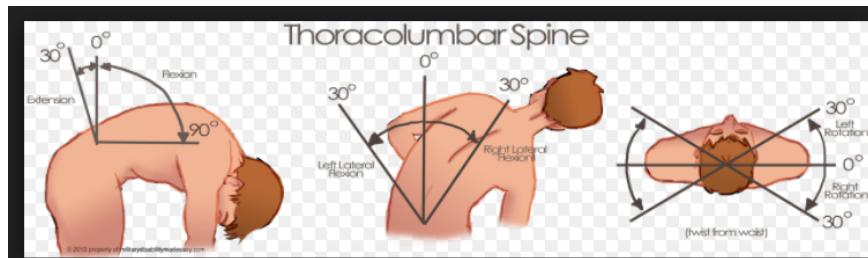
## Hvilke undersøgelser bruger vi?

- ROM – A-rom (fasiske), P-Rom (posturale) og endfeel
- 0-5 test for de fasiske
- Muskellængde test
  - Thomas test
  - Forward fleksion/finger gulv afstand
  - Pectoralis
  - ”obers test”

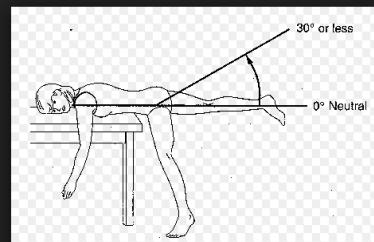
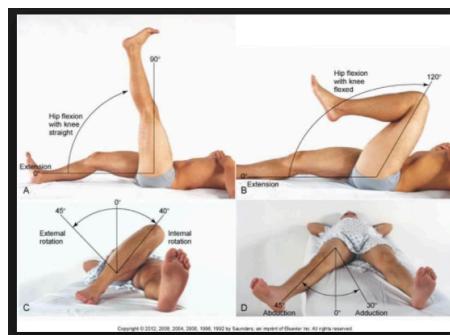
## ROM CX



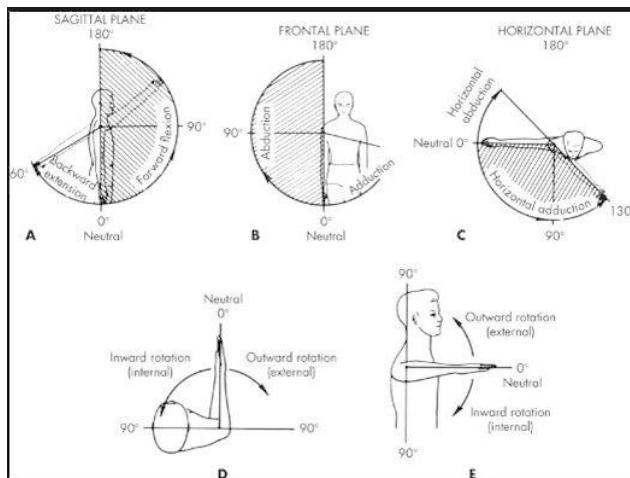
## ROM TX og LX



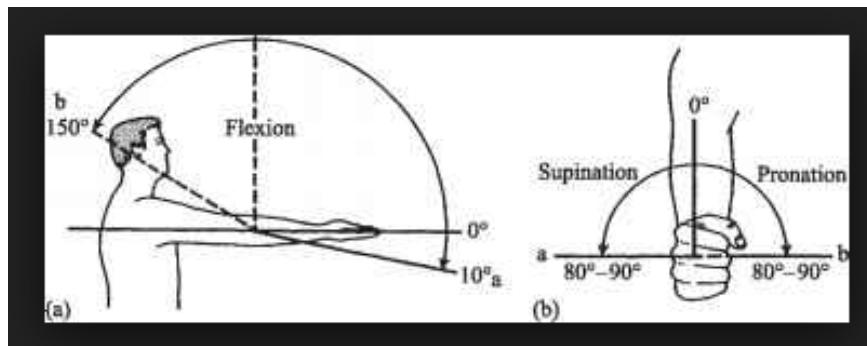
## ROM Høfte



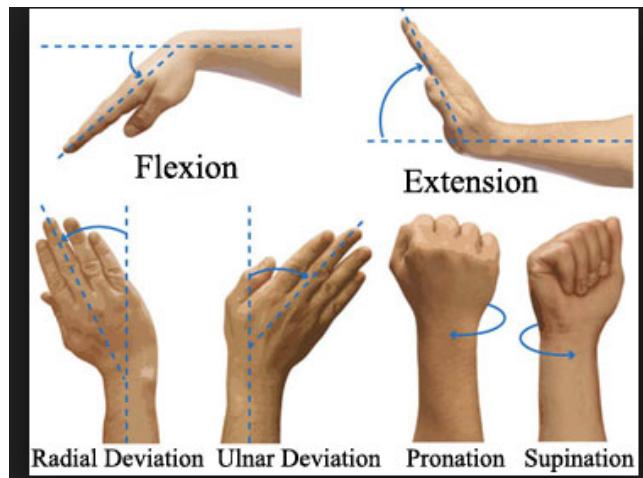
## ROM - skulder



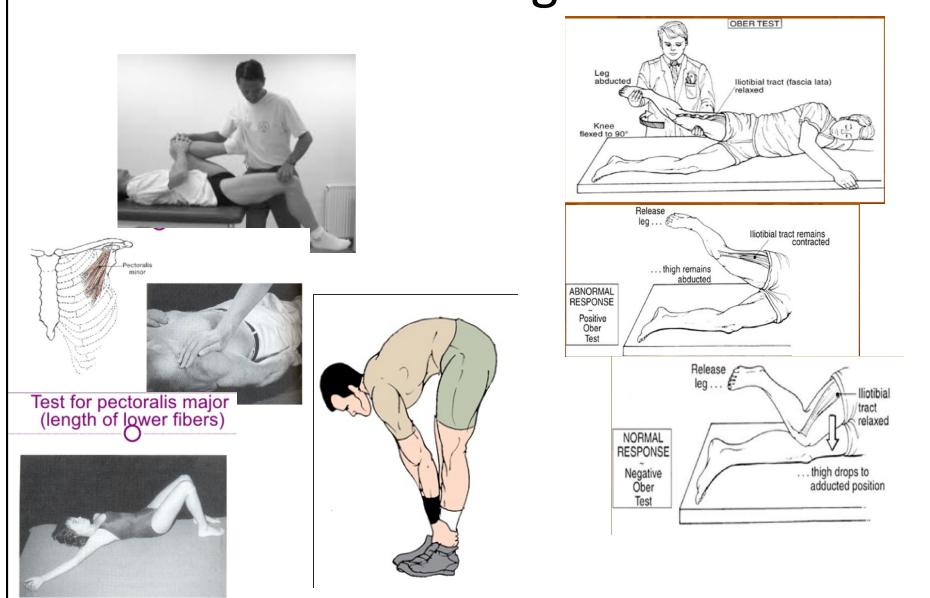
## ROM Albue



## ROM Håndled



## Muskel-længde test



## Behandlingsteknikker Inhiberende teknikker

- Til de posturale muskler vælger vi inhiberende teknikker – teknikker der ”skruer ned” for tonus i musklen.
- Vi vil øve os i på;
  - MFR – Myofascial release
  - MET – muscle energy teknik
  - Triggerpoint – gate kontrol

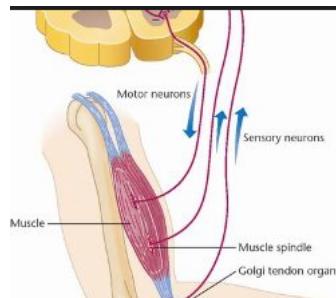
### MFR

- Myofascial release
- Subcutant vævs glid på profund fascie
- Vi leder efter adhærencer og krepitioner



## MET

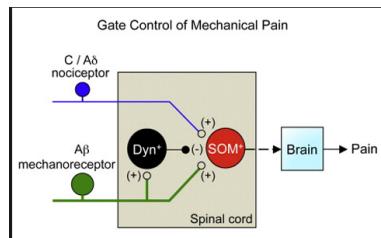
- Også kaldet hold-slap-af og PNF.
- Vi bruger den antimyotatike refleks – post isometrisk relaksation



Gå til første barrierer  
Hold kontraktionen 4 sekunder  
Slap af i 4 sekunder  
Går til ny barrierer og hold i 4 sekunder

## Triggerpunktsbehandling

- Anvendelse af gatekontrol



Find den myofascielle forandring  
Afgør om det er et tenderpoing, latent triggerpunkt eller aktivt triggerpunkt  
Hold på punktet 5 sek.  
Slip – for at undgå ischæmi  
Hold igen  
Gå efter at de refererede smerter mindsked

## Behandling af de fasiske

- Vurdere muskelstyrken – evt. gennem 0-5 test
- Træning/Øvelser for de fasiske

