

Manuell muskeltestning, MMT

Detta är den officiella listan över namn på alla **manuella neuromuskulära tester** inom **Manuell Muskeltestning MMT** som används inom *Manual Kinesiology* på **Svenska Kinesiologi Skolan** och **Fysiopraktor® Akademin / Physiopractor® Academy** i Sverige.

Manuell Muskeltestning utvecklades för första gången i världen under 1860-1880 talet av svenska sjukgymnaster från **Gymnastiska Central Institutet GCI** i Stockholm, grundad av Pehr Henrik Ling, 1813.

Sverige var under denna period världsledande inom all manuell medicin och skapade yrket sjukgymnast/fysioterapeut och byggde grunden till alla dagens gym och över 70 olika styrketräningsmaskiner.

Metoden att testa muskler spreds så småningom till USA av svenska sjukgymnaster i Boston och utvecklades vidare av sjukgymnasten **Wilhelmine G Wright** och ortopedkirurgen **Robert W Lovett** (vid Harvard University i Boston) i början av 1910-talet.

De flesta muskeltester som används idag kommer från fysioterapeuterna **Henry Kendall & Florence Kendall** och fysioterapeuterna **Lucille Daniels & Catherine Worthingham** under 1930-1940 talet.

Den praktiska användningen av manuell muskeltestning i analys och diagnos fördjupades och vidareutvecklades sedan i USA av kiropraktor **George Goodheart** och kiropraktor **Alan Beardall** under 1960-talet och 1970-talet inom Applied Kinesiology AK och Clinical Kinesiology. Under senare delen av 1970-talet kom muskeltestningen tillbaka till Sverige igen, 100 år efter starten.

Flera nya muskeltester och nya testmetoder inom manuell muskeltestning har även utvecklats i Sverige under 1990 och 2000-talet inom Manual Kinesiology av kinesiolog och fysiopraktor **Mac Pompeius Wolontis**, Stockholm.



Svensk manuell muskeltest från slutet av 1800-talet

Den svenska rörelseläran (kinesiologi) var en metod som byggde på att man kunde påverka sjukdomar och de inre organens fysiologi genom hundratals olika specifika medicinska muskelövningar.

Dagens moderna kinesiologi bygger på liknande principer. Idag använder vi oss av över 150 specifika manuella muskeltester.

Värt att notera är att en speciell testteknik inom traditionell manuell muskeltestning, som utvecklades av de svenska sjukgymnasterna för snart 150 år sedan, är tekniskt mer avancerad än den nuvarande formen av muskeltestning som används idag av de amerikanska kiropraktorerna, kinesiologerna och fysioterapeuterna.

På Svenska Kinesiologi Skolan i Stockholm använder vi oss även av denna ursprungliga svenska testmetod.

Namnen i denna lista är namn på **tester** och *inte* namn på **muskler**. Därför avviker namnen i flera fall med vedertagna muskelnamn. Namnen på testerna har utvecklats inom Manual Kinesiology i Sverige. Grundprincipen är att alla neuromuskulära tester har ett eget unikt namn och ska vara lätt att associera i relation till andra muskler och deras tester.

Inom Applied Kinesiology AK använder man egna amerikanska muskelnamn. Testerna inom AK har utvecklats utifrån äldre muskeltester från fysioterapeuterna Henry och Florence Kendall.

Muskeltesterna inom AK är hämtade ur *Applied Kinesiology Synopsis II*, vilket är den officiella boken för all kinesiologisk muskeltestning av David S. Walther, doctor of chiropractic.

Ett "----" under Manual Kinesiology betyder att vi valt att inte använda den muskeltesten från Applied Kinesiology, utan hellre använder nya och förbättrade varianter av test för denna muskel.

Alla manuella muskeltester och neuromuskulära tester och deras namn är kontinuerligt under utveckling på **Svenska Kinesiologi Skolan** och **Fysiopraktor Akademin/Physiopractor Academy** i Stockholm.

Aktuell lista finns som pdf-fil på Internet: www.kinesiologi.se/muskeltestning.pdf

Neuromuskulär test

Muskel

Amerikanskt namn

A

Abductor humerus / ArmAbduktor

M. deltoideus pars acromialis,
M. supraspinatus.

Adductor femoris / BenAdduktor

M. adductor longus,
M. adductor magnus,
M. adductor brevis,
M. pectineus.

Adductors

Adductor longus

M. adductor longus,
M. adductor brevis.

Adductor magnus posterior

M. adductor magnus

Adductor humerus / ArmAdduktor

M. latissimus dorsi,
M. biceps brachii caput breve,
M. pectoralis major,
M. teres major,
M. deltoideus pars clavicularis,
M. deltoideus pars spinalis.

Anconeus extensor

M. anconeus

B

Biceps brachii abductor

M. biceps brachii caput longum

Biceps brachii

Biceps brachii breve

M. biceps brachii caput breve

Biceps brachii extensor

M. biceps brachii caput breve

Biceps brachii longum

M. biceps brachii caput longum

Biceps femoris

M. biceps femoris

Lateral hamstring Biceps femoris

Biceps femoris flexor

M. biceps femoris

Brachialis rotator

M. brachialis

Hamstrings

Brachioradialis flexor

M. brachioradialis

Brachioradialis

C

Cervical

M. scalenus anterior,
M. scalenus medius,
M. scalenus posterior,
M. sternocleidomastoideus

Cervicale rotator

M. sternocleidomastoideus,
M. splenius

Coracobrachialis

M. coracobrachialis

Coracobrachialis

D

Deltoideus acromialis

M. deltoideus pars acromialis

Deltoid middle

Deltoideus anterior

M. deltoideus pars clavicularis

Deltoid anterior

Deltoideus clavicularis

M. deltoideus pars clavicularis

Deltoideus extensor

M. deltoideus pars spinalis

Deltoideus flexor

M. deltoideus pars clavicularis

Deltoideus posterior

M. deltoideus pars spinalis

Deltoid posterior

Deltoideus spinalis

M. deltoideus pars spinalis

Diaphragma fixation

Diaphragma

Diaphragma meridian

Diaphragma respiration

Diaphragma

Diaphragma vertebral fixation

Diaphragma xiphoideus

Diaphragma

Diaphragma breath holding

Diaphragma therapy localization

E

Erector spinae
Erector spinae laterale
Extensor carpale

M. erector spinae
M. erector spinae
M. extensor carpi radialis brevis,
M. extensor carpi radialis longus,
M. extensor carpi ulnaris.

Sacrospinalis

Extensor digitorum
Extensor femoris

M. extensor digitorum
M. semitendinosus,
M. semimembranosus,
M. biceps femoris.

Extensor digitorum longus brevis

Extensor femoris laterale
Extensor femoris mediale

M. biceps femoris caput longum
M. semitendinosus,
M. semimembranosus.

Extensor hallucis

M. extensor hallucis longus,
M. extensor hallucis brevis.

Extensor hallucis longus brevis

F

Fibularis longus
Fibularis tertius
Flexor carpale

M. fibularis longus
M. fibularis tertius
M. flexor carpi radialis,
M. flexor carpi ulnaris

Peroneus longus brevis
Peroneus tertius

Flexor digitorum

M. flexor digitorum profundus,
M. flexor digitorum superficialis.

Flexor femoris / BenFlexor

M. iliopsoas,
M. rectus femoris,
M. rectus abdominis.

Flexor hallucis brevis

Flexor hallucis longus

Flexor humerus / ArmFlexor

M. flexor hallucis brevis
M. flexor hallucis longus
M. pectoralis major pars clavicularis,
M. deltoideus pars clavicularis.

Flexor hallucis brevis
Flexor hallucis longus

G

Gastrocnemius laterale
Gastrocnemius mediale
Gastrocnemius flexor laterale
Gastrocnemius flexor mediale
Gemellus obturatorius

M. gastrocnemius caput laterale
M. gastrocnemius caput mediale
M. gastrocnemius caput laterale
M. gastrocnemius caput mediale
M. gemellus superior,
M. gemellus inferior,
M. obturatorius internus,
M. obturatorius externus,
M. quadratus femoris.

Gastrocnemius lateral head
Gastrocnemius medial head

Piriformis (seated)

Gluteus anterior

Gluteus maximus extensor

Gluteus maximus abductor

Gluteus medius / BenAbduktor

Gluteus minimus

Gluteus posterior

Gracilis adductor

Gracilis flexor

M. gluteus medius
M. gluteus maximus
M. gluteus maximus

Gluteus maximus

Gluteus medius Gluteus minimus

M. gluteus medius
M. gluteus minimus
M. gluteus medius
M. gracilis
M. gracilis
M. gracilis

Gracilis
Gracilis alternate

I

Iliacus

Iliacus flexor

Iliococcygeus

Iliocostalis lumborum

M. iliacus
M. iliacus
M. iliococcygeus (M. levator ani)
M. iliocostalis lumborum

Iliacus

Iliopsoas	<i>M. psoas major,</i> <i>M. iliacus</i>	---
Infraspinatus	<i>M. Infraspinatus</i>	Infraspinatus
Ischiococcygeus abductor	<i>M. ischiococcygeus</i>	---
Ischiococcygeus extensor	<i>M. ischiococcygeus</i>	---
L		
Latissimus adductor	<i>M. latissimus dorsi</i>	---
Latissimus dorsi	<i>M. latissimus dorsi</i>	Latissimus dorsi
---		Levator ani
Levator scapulae	<i>M. levator scapulae</i>	Levator scapulae
Levator scapulae extensor	<i>M. levator scapulae</i>	---
Lumbal	<i>M. quadratus lumborum,</i> <i>M. multifidus lumborum,</i> <i>M. iliocostalis lumborum,</i> <i>M. obliquus abdominis,</i> <i>M. erector spinae</i>	---
M		
Multifidus lumborum	<i>M. multifidus lumborum</i>	---
O		
Obliquus abdominis	<i>M. obliquus externus abdominis,</i> <i>M. obliquus internus abdominis.</i>	Internal External oblique abdominal
Obliquus abdominis flexor	<i>M. obliquus abdominis</i>	---
Obliquus abdominis laterale	<i>M. obliquus externus abdominis,</i> <i>M. obliquus internus abdominis.</i>	---
Obliquus abdominis rotator	<i>M. obliquus abdominis</i>	---
Opponens	<i>M. opponens pollicis,</i> <i>M. opponens digiti minimi.</i>	---
Opponens pollicis	<i>M. opponens pollicis</i>	Opponens pollicis
Opponens minimi	<i>M. opponens digiti minimi</i>	Opponens digiti minimi
P		
Pectineus	<i>M. pectineus</i>	---
Pectoralis major abdominalis	<i>M. pectoralis major pars abdominalis</i>	---
Pectoralis major clavicularis	<i>M. pectoralis major pars clavicularis</i>	Pectoralis major clavicular
---		Pectoralis major sternal
Pectoralis major sternocostalis	<i>M. pectoralis major pars sternocostalis</i>	---
Pectoralis major adductor	<i>M. pectoralis major pars sternocostalis</i>	---
Pectoralis minor	<i>M. pectoralis minor</i>	Pectoralis minor
Pectoralis minor superior	<i>M. pectoralis minor</i>	---
Piriformis	<i>M. piriformis</i>	Piriformis (prone)
Piriformis abductor	<i>M. piriformis</i>	---
Piriformis flexor	<i>M. piriformis</i>	---
---		Popliteus (prone) / Popliteus (seated)
Popliteus	<i>M. popliteus</i>	---
Popliteus flexor	<i>M. popliteus</i>	---
Popliteus rotator	<i>M. popliteus</i>	---
Pronator quadratus	<i>M. pronator quadratus</i>	Pronator quadratus
Pronator teres	<i>M. pronator teres</i>	Pronator teres
Psoas adductor	<i>M. psoas major</i>	---
Psoas flexor	<i>M. psoas major</i>	---
Psoas major	<i>M. psoas major</i>	Psoas
Psoas rotator	<i>M. psoas major</i>	---
Pubococcygeus	<i>M. pubococcygeus (M. levator ani)</i>	---

Q

Quadratus lumborum

Quadriceps femoris

M. quadratus lumborum

M. quadriceps femoris

Quadratus lumborum

Quadriceps Rectus femoris

R

Rectus abdominis

Rectus abdominis femoris

Rectus abdominis flexor

Rectus femoris

Rectus femoris flexor

Rhomboideus

Rhomboideus major

M. rectus abdominis

M. rectus abdominis

*M. rectus abdominis,
M. psoas major.*

M. rectus femoris

M. rectus femoris

M. rhomboideus major,

M. rhomboideus minor.

M. rhomboideus major

Rectus abdominis

Rhomboideus major minor

Rhomboideus major minor alternate

S

Sartorius

Scalenii

Scalenus anterior

Scalenus medius

Scalenus posterior

Semitendinosus Semimembranosus

Semitendinosus flexor

Serratus anterior

Serratus anterior inferior

Soleus flexor

Splenii

Sternocleidomastoideus

Subclavius

Subscapularis

Subscapularis adductor

Supinator extensor

Supinator flexor

Supraspinatus

Supraspinatus abductor

M. sartorius

*M. scalenus anterior,
M. scalenus medius,
M. scalenus posterior,
M. sternocleidomastoideus.*

M. scalenus anterior

M. scalenus medius

M. scalenus posterior

*M. semitendinosus,
M. semimembranosus.*

*M. semitendinosus,
M. semimembranosus.*

M. serratus anterior

M. serratus anterior

M. soleus

M. splenius capitis,

M. splenius cervicis,

M. semispinalis capitis,

M. semispinalis cervicis.

M. sternocleidomastoideus

M. subclavius

M. subscapularis

M. subscapularis

M. supinator

M. supinator

M. supraspinatus

M. supraspinatus

Sartorius

Sartorius alternate

Neck flexors medial

Medial hamstrings

Serratus anticus

Soleus

Neck extensors deep, unilateral

Neck extensors deep, bilateral

Sternocleidomastoid

Subclavius

Subscapularis

Supinator

Supinator alternate

Supraspinatus

T

Tensor fasciae latae

Tensor rotator

Teres major

Teres major adductor

Teres minor

M. tensor fasciae latae

M. tensor fasciae latae

M. teres major

M. teres major

M. teres minor

Tensor fascia lata

Teres major

Teres minor

Thoracale rotator	<i>M. obliquus externus abdominis,</i> <i>M. obliquus internus abdominis.</i> <i>M. erector spinae</i>	---
Tibialis anterior	<i>M. tibialis anterior</i>	Tibialis anterior
Tibialis posterior	<i>M. tibialis posterior</i>	Tibialis posterior
Trapezius ascendens	<i>M. trapezius pars ascendens</i>	Trapezius lower
Trapezius superior	<i>M. trapezius pars descendens</i>	Trapezius upper
Trapezius cervicale	<i>M. trapezius pars descendens,</i> <i>Mm. scalenii,</i> <i>Mm. splenii.</i>	---
Trapezius descendens	<i>M. trapezius pars descendens</i>	---
Trapezius transversa	<i>M. Trapezius pars transversa</i>	Trapezius middle
Triceps brachii	<i>M. triceps brachii,</i> <i>M. anconeus</i>	Triceps brachii Anconeus (prone)
---		---
Triceps brachii extensor	<i>M. triceps brachii caput longum</i>	Triceps brachii Anconeus (seated)
Triceps brachii laterale	<i>M. triceps brachii caput laterale</i>	---
Triceps brachii longum	<i>M. triceps brachii caput longum</i>	---
Triceps brachii mediale	<i>M. triceps brachii caput mediale</i>	---
Triceps femoris	<i>M. semitendinosus,</i> <i>M. semimembranosus,</i> <i>M. biceps femoris.</i>	---
V		

Vastus flexor	<i>M. vastus intermedius,</i> <i>M. vastus lateralis,</i> <i>M. vastus medialis.</i>	Quadriceps Vastus group
Vastus flexor medialis	<i>M. vastus lateralis</i>	---
Vastus flexor lateralis	<i>M. vastus medialis</i>	---
Vastus femoris	<i>M. vastus intermedius,</i> <i>M. vastus lateralis,</i> <i>M. vastus medialis.</i>	---
Vastus femoris medialis	<i>M. vastus lateralis</i>	---
Vastus femoris lateralis	<i>M. vastus medialis</i>	---