

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 styrketräningssmaskiner.

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

Cervicale

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

Cervicale extensor

M. sternocleidomastoideus,
M. splenius

Cervicale flexor

M. sternocleidomastoideus,
M. scalenus

Cervicale laterale

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

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	<i>M. deltoideus pars clavicularis</i>	---
Deltoideus posterior	<i>M. deltoideus pars spinalis</i>	Deltoid posterior
Deltoideus spinalis	<i>M. deltoideus pars spinalis</i>	---
---		Diaphragma meridian
Diaphragma fixation	<i>Diaphragma</i>	Diaphragma vertebral fixation
Diaphragma respiration	<i>Diaphragma</i>	Diaphragma breath holding
Diaphragma xiphoideus	<i>Diaphragma</i>	Diaphragma therapy localization
E		
Erector spinae	<i>M. erector spinae</i>	Sacrospinalis
Erector spinae laterale	<i>M. erector spinae</i>	---
Extensor carpale	<i>M. extensor carpi radialis brevis, M. extensor carpi radialis longus, M. extensor carpi ulnaris.</i>	---
Extensor digitorum	<i>M. extensor digitorum</i>	Extensor digitorum longus brevis
Extensor femoris	<i>M. semitendinosus, M. semimembranosus, M. biceps femoris.</i>	---
Extensor femoris laterale	<i>M. biceps femoris caput longum</i>	---
Extensor femoris mediale	<i>M. semitendinosus, M. semimembranosus.</i>	---
Extensor hallucis	<i>M. extensor hallucis longus, M. extensor hallucis brevis.</i>	Extensor hallucis longus brevis
F		
Fibularis longus	<i>M. fibularis longus</i>	Peroneus longus brevis
Fibularis tertius	<i>M. fibularis tertius</i>	Peroneus tertius
Flexor carpale	<i>M. flexor carpi radialis, M. flexor carpi ulnaris</i>	---
Flexor digitorum	<i>M. flexor digitorum profundus, M. flexor digitorum superficialis.</i>	---
Flexor femoris / BenFlexor	<i>M. iliopsoas, M. rectus femoris, M. rectus abdominis.</i>	---
Flexor hallucis brevis	<i>M. flexor hallucis brevis</i>	Flexor hallucis brevis
Flexor hallucis longus	<i>M. flexor hallucis longus</i>	Flexor hallucis longus
Flexor humerus / ArmFlexor	<i>M. pectoralis major pars clavicularis, M. deltoideus pars clavicularis.</i>	---
G		
Gastrocnemius laterale	<i>M. gastrocnemius caput laterale</i>	Gastrocnemius lateral head
Gastrocnemius mediale	<i>M. gastrocnemius caput mediale</i>	Gastrocnemius medial head
Gastrocnemius flexor laterale	<i>M. gastrocnemius caput laterale</i>	---
Gastrocnemius flexor mediale	<i>M. gastrocnemius caput mediale</i>	---
Gemellus obturatorius	<i>M. gemellus superior, M. gemellus inferior, M. obturatorius internus, M. obturatorius externus, M. quadratus femoris.</i>	Piriformis (seated)
Gluteus anterior	<i>M. gluteus medius</i>	---
Gluteus maximus extensor	<i>M. gluteus maximus</i>	Gluteus maximus
Gluteus maximus abductor	<i>M. gluteus maximus</i>	---
---		Gluteus medius Gluteus minimus
Gluteus medius / BenAbduktor	<i>M. gluteus medius</i>	---
Gluteus minimus	<i>M. gluteus minimus</i>	---
Gluteus posterior	<i>M. gluteus medius</i>	---
---	<i>M. gracilis</i>	Gracilis
Gracilis adductor	<i>M. gracilis</i>	Gracilis alternate
Gracilis flexor	<i>M. gracilis</i>	---

I

Iliacus	<i>M. iliacus</i>	Iliacus
Iliacus flexor	<i>M. iliacus</i>	---
Iliococcygeus	<i>M. iliococcygeus (M. levator ani)</i>	---
Iliocostalis lumborum	<i>M. iliocostalis lumborum</i>	---
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	<i>M. quadratus lumborum</i>	Quadratus lumborum
---		Quadriceps Rectus femoris
Quadriceps femoris	<i>M. quadriceps femoris</i>	---
R		
Rectus abdominis	<i>M. rectus abdominis</i>	Rectus abdominis
Rectus abdominis femoris	<i>M. rectus abdominis</i>	---
Rectus abdominis flexor	<i>M. rectus abdominis,</i> <i>M. psoas major.</i>	
Rectus femoris	<i>M. rectus femoris</i>	---
Rectus femoris flexor	<i>M. rectus femoris</i>	---
---		Rhomboideus major minor
Rhomboideus	<i>M. rhomboideus major,</i> <i>M. rhomboideus minor.</i>	Rhomboideus major minor alternate
Rhomboideus major	<i>M. rhomboideus major</i>	---
S		
Sartorius	<i>M. sartorius</i>	Sartorius
---		Sartorius alternate
Scaleni		---
	<i>M. scalenus anterior,</i> <i>M. scalenus medius,</i> <i>M. scalenus posterior,</i> <i>M. sternocleidomastoideus.</i>	
Scalenus anterior	<i>M. scalenus anterior</i>	Neck flexors medial
Scalenus medius	<i>M. scalenus medius</i>	---
Scalenus posterior	<i>M. scalenus posterior</i>	---
Semitendinosus Semimembranosus	<i>M. semitendinosus,</i> <i>M. semimembranosus.</i>	Medial hamstrings
Semitendinosus flexor	<i>M. semitendinosus,</i> <i>M. semimembranosus.</i>	---
Serratus anterior	<i>M. serratus anterior</i>	Serratus anticus
Serratus anterior inferior	<i>M. serratus anterior</i>	---
---		Soleus
Soleus flexor	<i>M. soleus</i>	---
Splenii	<i>M. splenius capitis,</i> <i>M. splenius cervicis,</i> <i>M. semispinalis capitis,</i> <i>M. semispinalis cervicis.</i>	Neck extensors deep, unilateral
---		Neck extensors deep, bilateral
Sternocleidomastoideus	<i>M. sternocleidomastoideus</i>	Sternocleidomastoid
---		Subclavius
Subclavius	<i>M. subclavius</i>	---
Subscapularis	<i>M. subscapularis</i>	Subscapularis
Subscapularis adductor	<i>M. subscapularis</i>	---
Supinator extensor	<i>M. supinator</i>	Supinator
Supinator flexor	<i>M. supinator</i>	Supinator alternate
Supraspinatus	<i>M. supraspinatus</i>	Supraspinatus
Supraspinatus abductor	<i>M. supraspinatus</i>	---

T

Tensor fasciae latae
Tensor rotator
Teres major
Teres major adductor
Teres minor
Thoracale rotator

Tibialis anterior
Tibialis posterior
Trapezius ascendens
Trapezius superior
Trapezius cervicale

Trapezius descendens
Trapezius transversa
Triceps brachii

Triceps brachii extensor
Triceps brachii laterale
Triceps brachii longum
Triceps brachii mediale
Triceps femoris

M. tensor fasciae latae
M. tensor fasciae latae
M. teres major
M. teres major
M. teres minor
M. obliquus externus abdominis,
M. obliquus internus abdominis.
M. erector spinae
M. tibialis anterior
M. tibialis posterior
M. trapezius pars ascendens
M. trapezius pars descendens
M. trapezius pars descendens,
Mm. scalenii,
Mm. splenii.
M. trapezius pars descendens
M. Trapezius pars transversa
M. triceps brachii,
M. anconeus

M. triceps brachii caput longum
M. triceps brachii caput laterale
M. triceps brachii caput longum
M. triceps brachii caput mediale
M. semitendinosus,
M. semimembranosus,
M. biceps femoris.

Tensor fascia lata

Teres major

Teres minor

Tibialis anterior
Tibialis posterior
Trapezius lower
Trapezius upper

Trapezius middle
Triceps brachii Anconeus (prone)

Triceps brachii Anconeus (seated)

V

Vastus flexor

Vastus flexor medialis
Vastus flexor lateralis
Vastus femoris

Vastus femoris medialis
Vastus femoris lateralis

M. vastus intermedius,
M. vastus lateralis,
M. vastus medialis.
M. vastus lateralis
M. vastus medialis
M. vastus intermedius,
M. vastus lateralis,
M. vastus medialis.
M. vastus lateralis
M. vastus medialis

Quadriceps Vastus group

