

MANUAALINEN LIHASTESTAUS**MITTAUSLOMAKE**

Nimi _____ Sotu _____ Os. _____

Mittaaja _____ Pvm _____ Os. _____

OIKEA		lihás	juuritaso	VASEN
_____	KAULA ekstensio	trapezius pars sup. semispinalis capitis splenius capitis & cervicis sacrospinalis semispinalis cervicis	C3-4 C4-8	_____
_____	fleksio	sternocleidomastoideus	C2-3	_____
_____	rotaatio	sternocleidomastoideus	C2-3	_____
_____	VARTALO ekstensio	sacrospinalis pars thoracalis sacrospinalis pars lumbalis		_____
_____	elevaatio (lantio)	quadratus lumborum iliocostalis lumborum	T12-L1	_____
_____	fleksio	rectus abdominis	T7-12 intercost.	_____
_____	rotaatio	obliquus ext. abdominis obliquus int. abdominis	T8-L1 intercost.	_____
_____	LAPALUU abduktio & ulkorot.	serratus anterior	C5-7 thor.l.	_____
_____	elevaatio	trapezius pars cran. levator scapulae	X1 access. C3-4	_____
_____	adduktio	trapezius pars med.	X1 access.	_____
_____	depressio & adduktio	trapezius pars caud.	X1 access.	_____
_____	adduktio & rotaatio	rhomboideus minor & maj.	C5 dors.scap.	_____

OIKEA		lihás	juuritáso	VASEN
	OLKANIVEL			
_____	fleksio (0* - 90*)	deltoideus pars vent.	C5-6 axill.	_____
		coracobrachialis	C6-7 muscul.	
_____	ekstensio	latissimus dorsi	C6-8 thor.	_____
		teres major	C5-6 subsc.	
		deltoideus pars post.	C5-6 axill.	
_____	abduktio (0* - 90*)	deltoideus pars kat.	C5-6 axill.	_____
		supraspinatus	C5 suprasc.	
_____	horisontaalinen abduktio	deltoideus pars post.	C5-6 axill.	_____
_____	horisontaalinen adduktio	pectoralis major	C5-T1 pector.	_____
_____	lateraalirotaatio	infraspinatus	C5-6 supras.	_____
		teres minor	C5 axillary	
_____	mediaalirotaatio	subscapularis	C5-6 subsc.	_____
		pectoralis major	C5-T1 pector.	
		latissimus dorsi	C6-8 thorac.	
		teres major	C5-6 subsc.	
_____	KYYNÄRNIVEL			
_____	fleksio	biceps brachii	C5-6 musc.	_____
_____		brachialis	C5-6 musc.	_____
_____		brachioradialis	C5-6 rad.	_____
_____	ekstensio	triceps brachii	C7-8 rad.	_____
_____	KYYNÄRVARSI			
_____	supinaatio	supinator longus	C6 rad	_____
		biceps brachii	C5-6 musc.	
_____	pronaatio	pronator teres	C6-7 med.	_____
		pronator quadratus	C8-T1 med.	

OIKEA _____ lihaskoostumus _____ juuritaso _____ VASEN _____

RANNE

_____	_____	_____	flexor carpi radialis	C6-7 med.	_____
_____	_____	_____	flexor carpi ulnaris	C8-T1 uln.	_____
_____	_____	_____	extensor carpi radialis	C6-7 rad	_____
_____	_____	_____	extensor carpi ulnaris	C6-8 rad	_____

SORMET

_____	_____	MP II-III	lumbricales I-II	C6-7 med.	_____
_____	_____	_____	interossei dors. & palm.	C8-T1 uln.	_____
_____	_____	MP IV-V	lumbricales III-IV	C8 uln.	_____
_____	_____	_____	interossei dors. & palm.	C8-T1 uln.	_____
_____	_____	PIP II-V	flexor digit. superficialis	C7-T1 med.	_____
_____	_____	DIP II-III	flexor digit. profundus I-II	C8-T1 uln.	_____
_____	_____	DIP IV-V	flexor digit. profundus IV-V	C8-T1 uln.	_____
_____	_____	_____	extensor digitorum	C7-8 rad.	_____
_____	_____	_____	extensor digiti minimi	C7-8 rad.	_____
_____	_____	_____	extensor indicis	C7-8 rad.	_____
_____	_____	II-V	interossei dorsalis	C8-T1 uln	_____
_____	_____	_____	abductor digiti minimi	C8-T1 uln	_____
_____	_____	II-V	interossei palmares	C8-T1 uln.	_____

PEUKALO

_____	_____	MP	flexor pollicis brevis	C6-T1 med&uln	_____
_____	_____	IP	flexor pollicis longus	C8-T1 med.	_____
_____	_____	MP	extensor pollicis brevis	C6-7 rad.	_____
_____	_____	IP	extensor pollicis longus	C6-7 rad.	_____
_____	_____	_____	abductor pollicis brevis	C6-7 med.	_____
_____	_____	_____	abductor pollicis longus	C6-7 rad.	_____
_____	_____	_____	adductor pollicis	C8-T1 uln.	_____

OIKEA		lihás	juuritáso	VASEN
_____	(PEUKALO) oppositio	peukalo	opponens pollicis	C8-T1 med. _____
_____		V-sormi	opponens digiti minimi	C8-T1 uln. _____
	LONKKA			
_____	fleksio	iliopsoas		L2-3 fem. _____
_____	fleksio & lat.rot. & abd.	sartorius		L2-3 fem. _____
_____	ekstensio	gluteus maximus		L5-S2 inf.glut _____
_____		semitend. & memb.		L5-S3 isch. _____
		biceps femoris		S1-3 isch
_____	abduktio	gluteus medius		L4-S1 sup.gl. _____
_____	abduktio & fleksio	tensor fasciae latae		L4-S1 sup.gl. _____
_____	adduktio	adduktor magnus		L3-4 obt. _____
		adduktor brevis		L3-4 obt.
		adduktor longus		L3-4 obt.
		pectineus		L2-4 fem.
		gracilis		L3-4 obt.
_____	lateraalirotaatio	obturatorius externus		L3-4 obt. _____
		obturatorius internus		L5-S2
		quadratus femoris		L4-S1
		piriformis		S1-2
		gemellus superior		L5-S2
		gemellus inferior		L4-S1
		gluteus maximus		L5-S2 ing.gl.
_____	mediaalirotaatio	gluteus minimus		L4-S1 sup.gl. _____
		tensor fasciae latae		L4-S1 sup.gl.

OIKEA		lihás	juuritáso	VASEN
_____	POLVI fleksio	biceps femoris	L5-S3 isch.	_____
_____		semitend. & semimembr.	L5-S2 isch.	_____
_____	ekstensio	quadriceps femoris	L2-4 fem.	_____
_____	NILKKA plantaarifleksio	gastrocnemius	S1-2 tib.	_____
_____		soleus	S1-2 tib.	_____
_____	dors.fleksio & inversio	tibialis anterior	L4-S1 peron.p	_____
_____	inversio	tibialis posterior	L5-S1 tib.	_____
_____	eversio	peroneus longus	L4-S1 peron.s.	_____
		peroneus brevis	L4-S1 peron.s	
_____	VARPAAT fleksio	lumbricales	L4-S2 plant.	_____
_____		flexor hallucis brevis	L4-S1 tib.	_____
_____		flexor digitorum longus	L5-S1 tib	_____
_____		flexor digitorum brevis	L4-5 plant.	_____
_____		flexor hallucis longus	L5-S2 tib.	_____
_____	Ekstensio	extensor digitorum longus	L4-S1 peron.p	_____
		extensor digitorum brevis	L5-S1 peron.p	
_____		extensor hallucis longus	L4-S1 peron.p	_____

Luokitus:

5 = normaali voima ja täysi liikelaajuus

4 = hyvä voima ja täysi liikelaajuus

3 = vain painovoiman voittava voima ja täysi liikelaajuus

2 = painovoima eliminoituna täysi liikelaajuus

1 = lihassupistus tuntuu ja näkyy

0 = lihassupistus ei näy eikä tunnu

Huomioita
