

## Innehållsförteckning

1. Förord .....	3
Innehållsförteckning .....	4
2. Introduktion muskelsmärta .....	7
3. Myofascial smärta uppkommen av Tp .....	21
4. Fibromyalgi .....	43
5. Led som smärtorsak .....	45
6. Tp- nacke/huvud .....	51
Trapezius .....	53
Sternocleidomastoideus, .....	55
Masseter .....	57
Temporalis .....	59
Pterygoideus medialis .....	60
Pterygoideus lateralis .....	61
Digastricus .....	62
Orbicularis oculi .....	63
Zygomaticum major .....	63
Occipitofrontalis .....	64
Splenius capitis .....	65
Splenius cervicis .....	65
Semispinalis capitis .....	67
Semispinalis cervicis .....	67
Multifidi .....	67
Suboccipitalis/Nackrosetten .....	69
Levator scapulae .....	71
Scalenii .....	72
7. Tp- övre extremiteten .....	75
Supraspinatus .....	78
Infraspinatus .....	80
Teres minor .....	81
Latissimus dorsi .....	82
Teres major .....	83
Subscapularis .....	84
Rhomboides major .....	85
Rhomboides minor .....	85
Deltoideus .....	86
Coracobrachialis .....	87
Biceps brachii .....	89
Brachialis .....	90

Triceps brachii.....	91
Anconeus .....	91
Handens extensorer .....	94
Brachioradialis .....	94
Finger extensorer.....	97
Supinator.....	99
Palmaris longus.....	100
Hand- och fingerflexorer.....	101
Pronator teres .....	102
Adduktor pollicis.....	104
Opponens pollicis .....	104
Interossei.....	105
Lumbricaler.....	105
<b>8. Tp- bål.....</b>	<b>107</b>
Pectoralis major.....	109
Subclavius .....	112
Pectoralis minor .....	113
Serratus posterior superior.....	114
Serratus anterior.....	115
Serratus posterior inferior.....	116
Iliocostalis thoracis.....	117
Iliocostalis lumborum .....	118
Longissimus thoracis .....	118
Multifidi.....	119
Rotatores longi .....	119
Rotatores breves.....	119
Semispinalis thoracis .....	119
Rectus abdominis.....	121
Obliquus externus abdominis .....	121
Obliquus internus abdominis.....	121
Transversus abdominis .....	122
<b>9. Tp- bäcken.....</b>	<b>123</b>
Quadratus lumborum.....	125
Iliopsoas.....	126
Gluteus maximus .....	127
Gluteus medius .....	129
Gluteus minimus.....	131
Utåttrotatorer .....	133

<b>10. Tp- nedre extremiteten</b> .....	135
Tensor fascie latae .....	138
Sartorius,.....	139
Pectineus .....	140
Quadriceps femoris.....	141
Adduktorer .....	144
Hamstrings .....	146
Popliteus .....	148
Tibialis anterior .....	149
Peroneii .....	150
Gastrocnemius .....	152
Soleus.....	154
Plantaris .....	155
Tibialis posterior.....	156
Långa tåextensorer .....	157
Långa tåflexorer .....	158
Ytliga korta tåmuskler .....	159
Djupa korta tåmuskler.....	160
<b>11. Allmän smärtekunskap</b> .....	161
<b>Referenslista</b> .....	169