

Varga Viola

# DINAMIKUS MANUÁLTERÁPIA

A myofasciális rendszer vizsgálata  
és kezelése

*Varga Virág és Gyenes Péter  
rajzaival*



Hungarovox Kiadó  
Budapest, 2014

# ELŐSZÓ

---

A manuálterápia az elmúlt években igen komoly fejlődésen ment át hazánkban. Korábban, évszázadokon át a kézzel végzett gyógyító beavatkozások, speciális műfogások rendszerének sorát értették alatta és a népi gyógyászat eszköztárába tartozott. Az ezzel foglalkozó gyógyítók, csontkovácsok bizonyos fokig értettek a mozgásszervi bajok, a fájdalmak kezeléséhez. Tudásuk apáról fiúra, mesterről tanítványra szállt, egzakt elméleti ismeretek híján a megfigyelésekre, az elődök és saját tapasztalataikra épült.

A jelenkori manuálterápia az egykori gyógyító módszerrel már csak történeti, névrokonsági kapcsolatban áll. A napjainkban alkalmazott manuálterápia szakemberek által fokozatosan kifejlesztett, funkcionális anatómiai ismeretekre épülő, tudatos eljárás. Oktatása egyetemi akkreditációval rendelkező képzésen alapul, melyet szakképzett, megfelelő képzettséggel rendelkező szakemberek végeznek gyógytornász, illetve orvosi előképzettséggel rendelkező kollégáik számára.

Az olvasó kezében tartott munka ennek a képzésnek egy igen jól sikerült tankönyve. Pontos funkcionális anatómiai háttérre épülve, érthető módon, igen részletesen magyarázza a myofascialis rendszer vizsgálatának módját és az alkalmazható kezelési módszereket. A könyv felépítésének logikája kiválóan mondható, lépésről lépésre, az általános megfogalmazásoktól az igen részletes felé haladva fejt ki mondanivalóját. Ennek során érthető módon magyarázza a myofascialis rendszer alapjait, leírja a testtarás megfigyelésének, elemzésének módszerét, illetve elemzi a különféle mozgássztereotípiákat. A kezelési módszerek általános ismertetése után a testtájankéti részletes leírás következik. Mindezt szép anatómiai ábrákkal, jól megkomponált, igen leíró képekkel és értékes irodalmi hivatkozások felhasználásával teszi a szerző.

Végeredményben a munka mindenképpen segítség a manuálterápia hármas céljának elérésében, mely a mozgásszervi funkciók megbomlott összhangjának helyreállítása, a mozgás javítása, és a fájdalomcsillapítás.

A fentiek tükrében ajánlom figyelmébe minden, e tárgyban tanulni vágyó vagy akár csak érdeklődő szakember számára ezt a jól sikerült tankönyvet.

*Prof. Dr. Szendrői Miklós*  
egyetemi tanár  
a Semmelweis Egyetem Ortopédiai Klinika  
igazgatója

# TARTALOM

---

<b>ELŐSZÓ</b> .....	13
<b>BEVEZETÉS</b> .....	15
<b>A MYOFASCIÁLIS RENDSZER</b> .....	17
<b>A TESTTARTÁS</b> .....	23
Testtartás-analízis .....	28
<b>IZOMBALANSZ-DISZBALANSZ</b> .....	61
Mozgássztereotípiák .....	69
I. A csípőextenzió mozgássztereotípiája vizsgálata .....	69
II. A csípőabdukción mozgássztereotípiája vizsgálata .....	70
III/1. A törzsflexión mozgássztereotípiája vizsgálata (I. teszt) .....	71
III/2. A törzsflexión mozgássztereotípiája vizsgálata (II. teszt) .....	72
IV. A nyaki flexión mozgássztereotípiája vizsgálata .....	73
V. A m. serratus anterior mozgássztereotípiája vizsgálata .....	74
(A fekvőtámaszból való feltolás tesztje) .....	
VI. A vállízületi abdukción mozgássztereotípiája vizsgálata .....	75
Komplex funkcionális tesztek .....	77
I. Egy lábon állás .....	77
II. Guggolási teszt .....	78
III. Az előrehajlás tesztje (flexión) .....	79
IV. Az oldalhajlás tesztje (lateralflexión) .....	80
V. A hátrahajlás tesztje (extenzión) .....	81
VI. Vállmobilitási teszt .....	82
VII. Csípőmobilitási tesztek .....	83
<b>MYOFASCIÁLIS RELEASE (MFR)</b> .....	85
Kezelési technikák .....	88
A myofasciális release alapelvei .....	89
A myofasciális release indikációi .....	92
A myofasciális release kontraindikációi .....	92

<b>A MYOFASCIÁLIS TRIGGERPONTOK</b> .....	93
Az izomműködés alapjai .....	95
A triggerpontok .....	96
A triggerpontok vizsgálata .....	96
A triggerpontok kezelése .....	97
A triggerpont-oldás utáni lépések .....	98
A triggerpont-terápia irányelvei .....	100
<b>AZ IZMOK VIZSGÁLATA ÉS KEZELÉSE</b> .....	103
<b>A TÖRZS IZMAI</b> .....	104
Cervicális szakasz .....	104
M. trapezius felső rész .....	104
M. levator scapulae .....	106
M. splenius cervicis és capitis .....	108
M. splenius cervicis .....	108
M. splenius capitis .....	108
M. longissimus cervicis és capitis .....	111
M. spinalis cervicis és capitis .....	113
Mm. suboccipitales .....	115
M. rectus capitis posterior minor .....	115
M. rectus capitis posterior major .....	115
M. obliquus capitis superior .....	115
M. obliquus capitis inferior .....	115
M. semispinalis capitis és cervicis .....	117
M. semispinalis capitis .....	117
M. semispinalis cervicis .....	117
Mm. multiphidií és rotatores cervicales .....	119
M. sternocleidomastoideus .....	121
Mm. scaleni .....	123
M. scalenus anterior .....	123
M. scalenus medius .....	123
M. scalenus posterior .....	123
M. longus colli és capitis .....	126
M. rectus capitis anterior és lateralis .....	128
M. rectus capitis anterior .....	128
M. rectus capitis lateralis .....	128
Lumbális és thoracális szakasz .....	130
M. iliocostalis lumborum .....	130
M. iliocostalis thoracis .....	132
M. longissimus thoracis .....	135

M. spinalis thoracis	138
M. serratus posterior inferior	140
M. serratus posterior superior	142
M. quadratus lumborum	144
Mm. multiphidií és rotatores lumborum, thoracis	146
M. rectus abdominis és m. pyramidalis	149
M. obliquus externus abdominis	152
M. obliquus internus abdominis	155
M. transversus abdominis	158
M. intercostalis externus, internus	160
M. diaphragma	162
<b>RÁGÓIZMOK</b>	<b>164</b>
M. temporalis	164
M. masseter	166
M. pterygoideus medialis	168
M. pterygoideus lateralis	170
<b>A MEDENCE ÉS A CSÍPŐ IZMAI</b>	<b>172</b>
M. psoas major és minor	172
M. iliacus	175
M. rectus femoris	177
M. sartorius	179
M. pectineus	181
M. adductor brevis és longus	183
M. adductor magnus	185
M. gracilis	187
M. gluteus maximus	189
M. piriformis	191
M. biceps femoris	193
M. semitendinosus	196
M. semimembranosus	198
M. tensor fasciae latae	200
M. gluteus medius	202
M. gluteus minimus	204
<b>A COMB IZMAI</b>	<b>206</b>
M. quadriceps vastus medialis	206
M. quadriceps vastus intermedius	208
M. quadriceps vastus lateralis	210

A LÁBSZÁR IZMAI .....	213
M. tibialis anterior .....	213
M. extensor digitorum longus .....	215
M. extensor hallucis longus .....	217
M. peroneus longus .....	219
M. peroneus brevis .....	221
M. peroneus tertius .....	223
M. gastrocnemius medialis és lateralis .....	225
M. soleus .....	228
M. flexor digitorum longus .....	230
M. flexor hallucis longus .....	232
M. tibialis posterior .....	234
M. popliteus .....	236
A LÁB IZMAI .....	238
M. extensor hallucis brevis .....	238
M. extensor digitorum brevis .....	240
M. abductor hallucis .....	242
M. abductor digiti minimi .....	244
M. flexor hallucis brevis .....	246
M. adductor hallucis .....	248
M. flexor digitorum brevis .....	250
M. quadratus plantae .....	252
Mm. lumbricales és mm. interossei plantares, dorsales .....	254
A VÁLL ÉS A VÁLLÖV IZMAI .....	257
M. trapezius középső rész .....	257
M. trapezius alsó rész .....	259
M. rhomboideus minor, major .....	261
M. pectoralis major .....	263
M. pectoralis minor .....	266
M. coracobrachialis .....	268
M. subclavius .....	270
M. latissimus dorsi .....	272
M. serratus anterior .....	274
M. deltoideus .....	276
M. teres major .....	278
M. supraspinatus .....	280
M. infraspinatus .....	282
M. teres minor .....	284
M. subscapularis .....	286

A FELKAR IZMAI .....	288
M. biceps brachii .....	288
M. brachialis .....	290
M. triceps brachii .....	292
AZ ALKAR IZMAI .....	294
M. flexor carpi radialis .....	294
M. flexor digitorum superficialis és profundus .....	296
M. palmaris longus .....	298
M. flexor carpi ulnaris .....	300
M. pronator teres .....	302
M. pronator quadratus .....	304
M. brachioradialis .....	306
M. extensor carpi radialis longus és brevis .....	308
M. extensor digitorum .....	310
M. extensor indicis proprius .....	312
M. extensor carpi ulnaris .....	314
M. supinator .....	316
A KÉZ IZMAI .....	318
M. opponens pollicis .....	318
M. adductor pollicis .....	320
M. abductor digiti minimi .....	322
Mm. interossei .....	324
Mm. interossei palmares .....	324
Mm. interossei dorsales .....	324
FÁJDALOMINDEX .....	326
SZAKKIFEJEZÉSEK JEGYZÉKE .....	329
IRODALOMJEGYZÉK .....	336

# TESTTARTÁS-ANALÍZIS

---

## Megtekintés hátulról:

*az alsó végtag, a medence és a gerinc*

## SAROK

### ANTEROPOSTERIOR IRÁNYÚ ELTÉRÉSEK

#### Tünet:

- széles sarok: hátra helyezett testsúly
- keskeny sarok: előre helyezett testsúly

#### Ok:

- izomgyengülés: a m. tibialis anterior, m. extensor hallucis, m. extensor digitorum
- kompenzációs mechanizmus az elülső felszíni vonal (SFL) mentén
- alsó végtag anterior, posterior tilt

#### Következmény:

- anteroposterior egyensúly-eltolódás  
tónusfokozódás: m. triceps surae, hamstring csoport, nyaki paravertebrális izmok, suboccipitális kisizmok
- tenziós fejfájás

#### Teszt:

- nyújtási teszt: m. triceps surae, hamstring-csoport nyaki paravertebrális izomzat, suboccipitális izmok
- erőteszt: m. tibialis anterior, m. extensor hallucis longus, m. extensor digitorum longus





## M. SERRATUS POSTERIOR SUPERIOR

### Eredés:

- CVI–ThII. processus spinosus

### Tapadás:

- a II–V. bordán négy „ujjal”

### Beidegzés:

- n. intercostalis

### Típus:

- tónusos

### Funkció:

- Légzési segédizom, emeli a II–V. bordákat, gyenge extenziós és rotációs hatása is van.

### Diszfunkció:

- Az izom rövidülése esetén belégzési helyzetben rögzülhetnek a bordák, emiatt a mozgásuk a kilégzés során korlátozottá válhat.

### Teszt:

- A páciens hátán fekszik, a terapeuta a kezét a mellkas két oldalára helyezi, és megfigyeli a II–V. bordák mozgását a légzés során.
- A terapeuta a kilégzés irányának megfelelően szegmentális bordarugóztatást végez (lefelé).



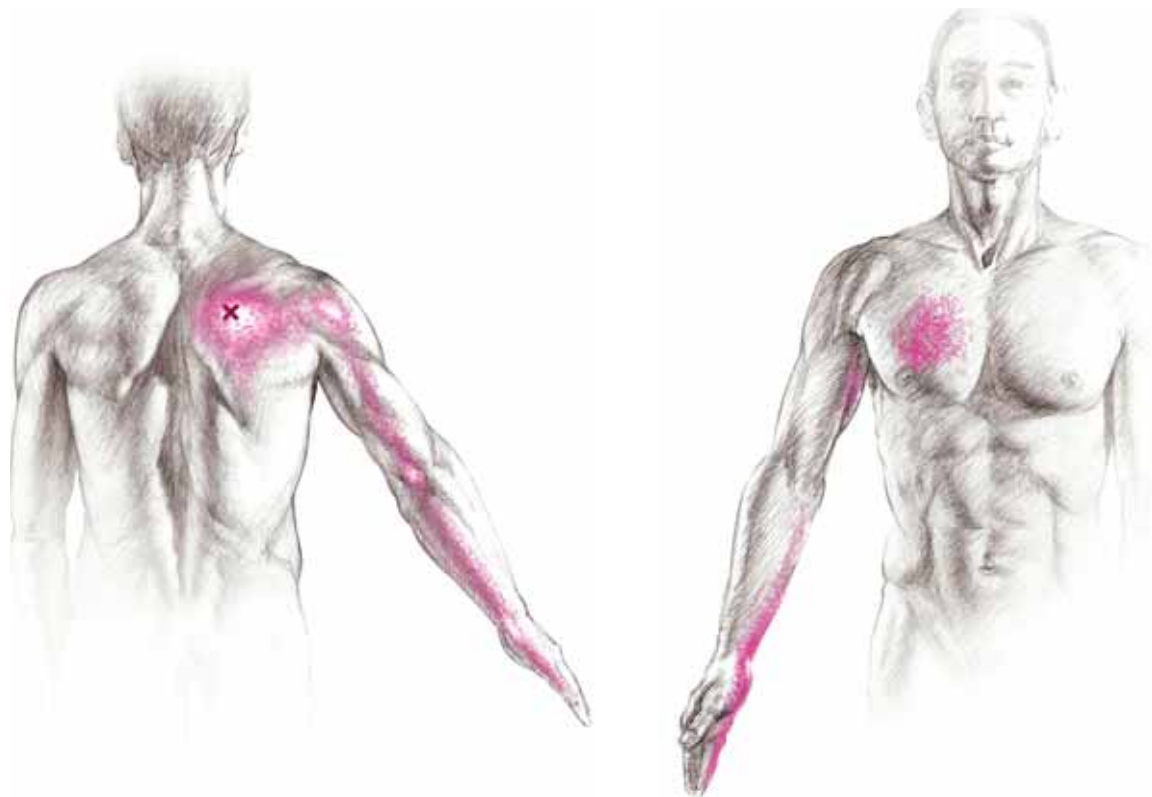
A felső-középső bordák légzés közbeni vizsgálata

**Triggerpont:**

- a II–III. borda magasságában az izom-ín átmenetnél

**Kisugárzás:**

- Mélyen a lapocka alá, a váll hátsó részéhez, a m. triceps brachii hosszú fejének lefutása mentén az alkar dorsalis felszínén át a tenyér és a kézhát ulnaris oldalához, az V. ujjhoz.



Trp hátulnézet

Trp előlnézet

**Terápia:**

- MFR, excentrikus fékezés, PIR, bordamobilizálás.