

Тоше Крстев, Тамара Страторска, Моника Колевска Димова



**МАНУЕЛНО МУСКУЛНО ТЕСТИРАЊЕ И
ПОСТ ИЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦИЈА
(ММТ и ПИР)**



Штип 2022

Тоше Крстев, Тамара Страторска, Моника Колевска Димова

**МАНУЕЛНО МУСКУЛНО ТЕСТИРАЊЕ И
ПОСТ ИЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦИЈА**

Автори:

Вон. Проф. Д-р Тоше КРСТЕВ

М-р Тамара СТРАТОРСКА

Моника Колевска Димова

МАНУЕЛНО МУСКУЛНО ТЕСТИРАЊЕ И
ПОСТИЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦИЈА

Рецензенти:

Вон. Проф. Ленче Николовска

Вон. Проф. Данче Василева

Лектор: м-р Хилда Панов

Уредник:

Тоше Крстев

Издавач:

Универзитет „Гоце Делчев“ – Штип

DOI: <https://www.doi.org/10.46763/9786082449159>

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје 612.74(075.8)

КРСТЕВ, Тоше

Мануелно мускулно тестирање и пост изометрична релаксација / Тоше Крстев, Тамара
Страторска, Моника Колевска Димова. - Штип : Универзитет „Гоце Делчев“, 2022

Начин на пристапување (URL): <https://e-lib.ugd.edu.mk/1078>. - Текст во PDF формат, содржи 156
стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 28.10.2022. -

Библиографија кон трудовите

ISBN 978-608-244-915-9

а) Мануелно мускулно тестирање - Високошколски учебници б) Постизометрична релаксација
- Високошколски учебници

COBISS.MK-ID 58437381

УНИВЕРЗИТЕТ „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ – ШТИП

ФАКУЛТЕТ ЗА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ



Автори

Вон. Проф. Д-р Тоше КРСТЕВ

М-р Тамара СТРАТОРСКА

Моника Колевска ДИМОВА

**МАНУЕЛНО МУСКУЛНО ТЕСТИРАЊЕ И
ПОСТИЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦИЈА**

Учебник

Штип, 2022

Содржина

МАНУЕЛНО МУСКУЛНО ТЕСТИРАЊЕ	9
Анализа на некои елементи од функционалната дијагностика	9
Почетна положба на болниот при тестирањето	9
Тестирано движење.....	10
Оценка (степенување) на мускулната сила	10
Правила за спроведување на ммт.....	13
Појаснување кон описот на тестовите.....	14
Флексија на вратот	16
Екстензија на вратот.....	22
Флексија на трупот	26
Табела 3: Мускули флексори на трупот	26
Ротација на трупот.....	28
Екстензија на трупот.....	31
Елевација на колкот	35
Флексија во колкот.....	37
Табела 7: Мускули флексори на колкот	37
Екстензија во колкот	41
Абдукција во колкот	44
Аддукција во колкот	47
Надворешна ротација во колкот	50
Внатрешна ротација во колкот.....	53
Флексија во коленото	56
Екстензија во коленото.....	58
Плантарна флексија на глуждот	61
Дорзална флексија и супинација на стапалото M.Tibialis anterior.....	65
Супинација на стапалото со плантарна флексија: m. tibialis posterior	68
Пронација на стапалото со плантарна флексија: m. fibularis longus m. fibularis brevis	72
Абдукција на лопатката со ротација нагоре: m. serratus anterior.....	75
Елевација (подигнување) на лопатката.....	78
Аддукција на лопатката	80
Аддукција и депресија (придвижување на долу) на лопатката	83
Флексија во рамото.....	85
Екстензија во рамото.....	87

Абдукција во рамото.....	90
Надворешна ротација во рамото.....	92
Внатрешна ротација во рамото.....	95
Флексија на лакотот.....	100
Екстензија во лакот.....	104
Супинација на подлактицата.....	107
Табела 32: Мускули супинатори на подлактицата.....	107
Тестирање на движењата во рачниот зглоб.....	113
Тестирање на m. flexor carpi radialis – флексија со радиална абдукција.....	113
Тестирање на m. Flexor carpi ulnaris – флексија со улнарна абдукција на шаката...	116
Тестирање на m. extensor carpi radialis longus и m. extensor carpi radialis brevis - екстензија со радиална абдукција на шаката.....	119
Тестирање на m. extensor carpi ulnaris – екстензија со улнарна абдукција на шаката.....	123
Табела 36: m. extensor carpi ulnaris.....	123
Тестирање на лицевата мускулатура.....	125
m. frontalis.....	126
m. corrugators supercilii.....	126
m. orbicularis oculi.....	127
m. nasalis.....	128
m. procerus.....	128
m. orbicularis oris.....	129
m. quadrates labii superioris.....	129
m. levator angulis oris (m. caninus).....	130
m. zygomaticus major.....	130
m. risorius.....	131
m. mentalis.....	132
m. depressor anguli oris.....	132
m. depressor labii inferioris.....	133
m. buccinators.....	133
ПОСТИЗОМЕТРИЧКА РЕЛАКСАЦИЈА (ПИР).....	135
ПИР на m. pectoralis major.....	135
ПИР на m. levator scapulae.....	137
ПИР на надолните влакна на m. trapezius.....	138
ПИР на m.biceps brachii.....	142
ПИР при epicondylitis radialis.....	144

ПИР на m.supinator	146
ПИР при epicyndilitis ulnaris	147
ПИР на m.piriformis	148
ПИР на m.tensor fascie latae	149
ПИР при коксалгија	150
ПИР при болна главичка на фибулата	153
ПИР при болки над throchanter major.....	153
ПИР на m. rectus femoris.....	154
ПИР при ахилоденија	154
ПИР при болна spora calcanei	155
Литература	156

Литература

1. Атанасова, Г., Топузов, Ив, Методът на Сайонджи в комплексна кинезитерапия при болков синдром в сакроилиачни стави, сп. Кинезитерапия, 2003, 1. 13 -19
2. Банков С., В. Кръстева, Я. Въжаров. Мануално-мускулно тестване с основи на кинезиологията и патокинезиологията, С. ,1991 г.
3. Банков, Ст., Бусаров, СТ. Ръководство по физикална терапия – том II, С., Мед. и физ., 1992.
4. Генчева Н. Fit – ball и кинезитерапия. – София: БОЛИД – ИНС, 2003
5. Горанова, З. АН МО китайски лечебен масаж, София.
6. Горанова, З. Проучване на ефекта при лечението на болковия синдром в лумбо-сакралната област с методите на иглотерапията и моксотерапията, сп. Кинезитерапия и рехабилитация, 1. 2001.
7. Желев В., Лиану Е. Упражнения на Швейцарска топка (Swiss – Ball) за лумбална дискова болест. – София: Авангард, 2004
8. Желев, В., Лиану, Е. Упражнения с шведска топка за лумбална дискова болест, Авагард, 2006
9. Желев, В., Лиану, Е. Шведска топка за лумбална дискова болест, сп. Кинезитерапия и рехабилитация, кн.1 – 2, 2004.
10. Каранешев, Г. Д. Милчева, С. Янчева. Методи за диагностика и изследване в лечебната физкултура, С., НСА – Издателско-печатна база, 1991.
11. Каранешев, Г. Проблеми, организация и методика на научноизследователската работа в областта на лечебната физкултура. – София: Медицина и физкултура, 1976
12. Каранешев, Г., Л. Тодоров, Лечебна физкултура при домашни условия, С., Мед. и физ., 1986.

13. Костадинов Д. Степенуване (тестуване) на някои функции и симптоми при заболяване на ставно – свързочния апарат. – София: Културология, физиотерапия и лечебна физкултура, 1978.
14. Костадинов, Д. Болки в гърба и кръста, С., 2000
15. Краев, Т. Лечебен масаж и постизометрична релаксация – обща част, С, 2006.
16. Краев, Т. Учебник по лечебен масаж. Ерсид, С., 2007.
17. Крайджикова Л. Кинезитерапия при функционални блокажи на сакроилиачната става. Дисерт. труд – София, 1999.
18. Крайджикова Л. Мобилизиращ масаж – характеристика и техники за гръбначен стълб. *Кинезитерапия и рехабилитация*. 2007, VII, 1-2: 61 – 65.
19. Крайджикова Л. Мускулен дисбаланс – функционално изследване и кинезитерапевтично лечение. – София: НСА – ПРЕС, 2000.
20. Крайджикова, Л. Кинезитерапия при блокаж на сакроилиачната става, В., Кинезитерапия при вътрешни и нервни болести, Маревков, М. и колектив, изд. ЮЗУ, Благоевград, 2000.
21. Крайджикова, Л. Масажна методика за мекотъканна мобилизация при хроничен болков синдром в лумбосакралната област, сп. Кинезитерапия и рехабилитация, 1 – 2, 2005.
22. Крайджикова, Л. Методика за функционално възстановяване на сакроилиачна става, С и Н, 1999.
23. Крайджикова, Л. Мобилизиращ масаж – характеристика и техники за гръбначен стълб, сп. Кинезитерапия и рехабилитация, 1 – 2, 2007.
24. Крайджикова, Л. Мускулен дисбаланс – функционално изследване на кинезитерапевтичното лечение. Монография. НСА Прес, 2000.
25. Левит К. Мануална терапия в рамките на медицинската рехабилитация. – София: Медицина и физкултура, 1981

26. Лиану Е. Аналитични изометрични упражнения в програма за профилактика на рецидивиращата болка в кръста при пациенти с лумбална дискова болест. *Кинезитерапия и рехабилитация*. 2004, IV: 11 – 16.
27. Лиану Е. Програма за профилактика на рецидивиращата болка в кръста, съставена от упражнения със Swiss ball, при пациенти с лумбална дискова болест. *Кинезитерапия и рехабилитация*. 2004, IV: 4 – 10.
28. Попов Н. Гръбначен стълб – функционална диагностика и кинезитерапия. – София: НСА – ПРЕС, 2002
29. Попов Н. Клинична и патокинезиологична диагностика в ортопедично – травматологичната кинезитерапия. – София: НСА – ПРЕС, 2003.
30. Годоров И., Дисертационен труд „Възможностите на някои физикални фактори за повлияване на функционалните нарушения в сакроилиачната става“, Варна, 2011
31. https://www.physio-pedia.com/Knee_Flexors
32. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:1123_Muscles_of_the_Leg_that_Move_the_Foot_and_Toes.jpg
33. https://is.muni.cz/el/1451/jaro2014/bk2053/um/lidska_noha/pages/mechanismy.html
34. <https://www.peacockbodyworks.com/blog/2019/6/7/muscle-of-the-month-tibialis-anterior>
35. <https://eref.thieme.de/MLITL>
36. <https://m.facebook.com/Fit2ExcelNow/photos/the-trapezius-levator-scapulae-and-other-neck-and-upper-back-muscles-get-tight-t/593039650777964/>
37. https://www.mdpi.com/14_24-8220/21/17/5761/htm
38. <https://www.crossfit.com/essentials/elbow-musculature-part-2-posterior-extensors>
39. <https://www.lecturio.com/concepts/elbow-joint/>
40. <http://bodterms.weebly.com/extensor-carpi-radialis-brevis.html>
41. <https://learnmuscles.com/glossary/zygomaticus-major/>
42. https://learnmuscles.com/wp-content/uploads/2020/11/Mentalis_Watermarked_HR-1170x917.jpg
43. <https://learnmuscles.com/glossary/levator-anguli-oris/>
44. <https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/orbicularis-oris-muscle>
45. <https://learnmuscles.com/glossary/nasalis/>
46. <https://learnmuscles.com/glossary/corrugator-supercilii/>