

Inhalt

1	Theorie	1			
1.1	Funktionen der Skelettmuskulatur	2		<i>M. extensor digitorum</i>	90
1.2	Einteilung der Skelettmuskulatur	3		<i>M. extensor indicis</i>	92
1.3	Muskelsysteme	6		<i>M. extensor digiti minimi</i>	94
1.4	Klinische Relevanz	7		<i>M. extensor pollicis brevis</i>	96
				<i>M. extensor pollicis longus</i>	98
2	Obere Extremität	9		<i>Mm. lumbricales manus</i>	100
2.1	Schultergürtelmuskulatur	9		<i>M. flexor digitorum superficialis</i>	102
	<i>M. trapezius, Pars ascendens</i>	10		<i>M. flexor digitorum profundus</i>	104
	<i>M. trapezius, Pars transversa</i>	12		<i>M. flexor digiti minimi brevis</i>	106
	<i>M. trapezius, Pars descendens</i>	14		<i>M. flexor pollicis brevis</i>	108
	<i>M. levator scapulae</i>	16		<i>M. flexor pollicis longus</i>	110
	<i>M. rhomboideus major</i>	18		<i>M. abductor pollicis longus</i>	112
	<i>M. rhomboideus minor</i>	20		<i>M. abductor pollicis brevis</i>	114
	<i>M. serratus anterior</i>	22		<i>M. abductor digiti minimi</i>	116
	<i>M. pectoralis minor</i>	24		<i>Mm. interossei dorsales manus</i>	118
	<i>M. subclavius</i>	26		<i>Mm. interossei palmares</i>	120
	Dehntests	27		<i>M. adductor pollicis</i>	122
2.2	Schultergelenkmuskulatur	29		<i>M. opponens pollicis</i>	124
	<i>M. deltoideus, Pars clavicularis</i>	30		<i>M. opponens digiti minimi</i>	126
	<i>M. deltoideus, Pars spinalis</i>	32		<i>M. palmaris brevis</i>	128
	<i>M. deltoideus, Pars acromialis</i>	34		Dehntests	130
	<i>M. supraspinatus</i>	36		Nerventabelle	131
	<i>M. infraspinatus</i>	38			
	<i>M. teres minor</i>	40	3	Untere Extremität	133
	<i>M. subscapularis</i>	42	3.1	Hüftgelenkmuskulatur	133
	<i>M. latissimus dorsi</i>	44		<i>M. gluteus maximus</i>	134
	<i>M. teres major</i>	46		<i>M. iliopsoas</i>	136
	<i>M. pectoralis major, Pars abdominalis</i>	48		<i>M. sartorius</i>	138
	<i>M. pectoralis major, Pars sternocostalis</i>	50		<i>M. gluteus medius</i>	140
	<i>M. pectoralis major, Pars clavicularis</i>	52		<i>M. gluteus minimus</i>	142
	<i>M. coracobrachialis</i>	54		<i>M. tensor fasciae latae</i>	144
	Dehntests	56		<i>M. pectineus</i>	146
2.3	Ellbogengelenkmuskulatur	57		<i>M. adductor longus</i>	148
	<i>M. biceps brachii</i>	58		<i>M. adductor brevis</i>	150
	<i>M. brachialis</i>	60		<i>M. gracilis</i>	152
	<i>M. brachioradialis</i>	62		<i>M. adductor magnus</i>	154
	<i>M. triceps brachii</i>	64		<i>M. piriformis</i>	156
	<i>M. anconeus</i>	66		<i>M. gemellus superior</i>	157
	<i>M. supinator</i>	68		<i>M. obturatorius internus</i>	158
	<i>M. pronator teres</i>	70		<i>M. gemellus inferior</i>	159
	<i>M. pronator quadratus</i>	72		<i>M. obturatorius externus</i>	160
	Dehntests	74		<i>M. quadratus femoris</i>	161
2.4	Handgelenkmuskulatur	75	3.2	Kniegelenkmuskulatur	165
	<i>M. extensor carpi radialis longus</i>	76		<i>M. quadriceps</i>	166
	<i>M. extensor carpi radialis brevis</i>	78		<i>M. rectus femoris</i>	168
	<i>M. extensor carpi ulnaris</i>	80		<i>M. vastus medialis</i>	170
	<i>M. flexor carpi radialis</i>	82		<i>M. vastus intermedius</i>	172
	<i>M. palmaris longus</i>	84		<i>M. vastus lateralis</i>	174
	<i>M. flexor carpi ulnaris</i>	86		<i>M. biceps femoris</i>	176
	Dehntests	88		<i>M. semimembranosus</i>	178
2.5	Fingergelenkmuskulatur	89		<i>M. semitendinosus</i>	180

	<i>M. popliteus</i>	182
	Dehntests	184
3.3	Fußgelenksmuskulatur	185
	<i>M. gastrocnemius</i>	186
	<i>M. plantaris</i>	188
	<i>M. soleus</i>	190
	<i>M. tibialis posterior</i>	192
	<i>M. tibialis anterior</i>	194
	<i>M. peroneus longus</i>	196
	<i>M. peroneus brevis</i>	198
	<i>M. peroneus tertius</i>	200
	Dehntests	201
3.4	Zehengelenksmuskulatur	203
	<i>M. extensor hallucis brevis</i>	204
	<i>M. extensor hallucis longus</i>	206
	<i>M. extensor digitorum brevis</i>	208
	<i>M. extensor digitorum longus</i>	210
	<i>M. flexor hallucis brevis</i>	212
	<i>M. flexor hallucis longus</i>	214
	<i>M. flexor digitorum brevis</i>	216
	<i>M. flexor digitorum longus</i>	218
	<i>M. quadratus plantae</i>	220
	<i>M. flexor digiti minimi brevis</i>	222
	<i>Mm. interossei dorsales pedis</i>	224
	<i>M. abductor hallucis</i>	226
	<i>M. abductor digiti minimi</i>	228
	<i>M. adductor hallucis</i>	230
	<i>Mm. interossei plantares</i>	232
	<i>Mm. lumbricales pedis</i>	234
	Dehntests	235
	Nerventabelle	236

4 Rumpf 238

4.1	Autochthone Muskulatur, lumbal	238
	<i>M. iliocostalis lumborum</i>	240
	<i>Mm. intertransversarii laterales lumborum</i>	241
	<i>Mm. intertransversarii mediales lumborum</i>	242
	<i>Mm. rotatores lumborum</i>	243
	<i>M. multifidus lumborum</i>	244
	Dehntests	246
4.2	Autochthone Muskulatur, thorakal	247
	<i>M. iliocostalis thoracis</i>	248
	<i>M. longissimus thoracis</i>	249
	<i>M. spinalis thoracis</i>	250
	<i>Mm. rotatores thoracis</i>	251
	<i>M. multifidus thoracis</i>	252
	<i>M. semispinalis thoracis</i>	253
4.3	Autochthone Muskulatur, zervikal	257
	<i>M. iliocostalis cervicis</i>	258
	<i>M. longissimus capitis</i>	259
	<i>M. longissimus cervicis</i>	260
	<i>M. splenius cervicis</i>	261
	<i>M. splenius capitis</i>	262
	<i>M. spinalis cervicis</i>	263
	<i>M. spinalis capitis</i>	264

	<i>Mm. rotatores cervicis</i>	265
	<i>M. multifidus cervicis</i>	266
	<i>M. semispinalis cervicis</i>	267
	<i>M. semispinalis capitis</i>	268
	<i>M. rectus capitis posterior major</i>	269
	<i>M. rectus capitis posterior minor</i>	270
	<i>M. obliquus capitis superior</i>	271
	<i>M. obliquus capitis inferior</i>	272
	Dehntests	274
4.4	Ventrale Muskulatur, abdominal	275
	<i>M. rectus abdominis</i>	276
	<i>M. obliquus externus abdominis</i>	278
	<i>M. obliquus internus abdominis</i>	280
	<i>M. cremaster</i>	282
	<i>M. transversus abdominis</i>	283
	<i>M. quadratus lumborum</i>	284
	Dehntests	286
4.5	Ventrale Muskulatur, thorakal	287
	<i>Mm. intercostales externi</i>	288
	<i>M. serratus posterior superior</i>	290
	<i>Mm. intercostales interni</i>	292
	<i>M. serratus posterior inferior</i>	294
	Diaphragma	296
4.6	Beckenbodenmuskulatur	297
	<i>M. levator ani</i>	298
	<i>M. pubococcygeus</i>	299
	<i>M. pubovaginalis</i>	299
	<i>M. puboprostaticus</i>	299
	<i>M. puborectalis</i>	300
	<i>M. iliococcygeus</i>	301
	<i>M. ischiococcygeus</i>	302
	<i>M. sphincter ani externus</i>	303
	<i>M. transversus perinei profundus</i>	304
	<i>M. transversus perinei superficialis</i>	305
	<i>M. ischiocavernosus</i>	306
	<i>M. bulbospongiosus</i>	307
	Nerventabelle	308

5 Hals 309

5.1	Ventrale Muskulatur	309
	<i>M. sternocleidomastoideus</i>	310
	<i>M. longus capitis</i>	312
	<i>M. rectus capitis anterior</i>	313
	<i>M. longus colli</i>	314
	<i>M. scalenus anterior</i>	316
	<i>M. scalenus medius</i>	317
	<i>M. scalenus posterior</i>	318
	<i>M. sternohyoideus</i>	320
	<i>M. omohyoideus</i>	321
	<i>M. sternothyroideus</i>	322
	<i>M. thyrohyoideus</i>	323
	<i>M. digastricus</i>	326
	<i>M. stylohyoideus</i>	327
	<i>M. mylohyoideus</i>	328
	<i>M. geniohyoideus</i>	329

Dehntests	332
Nerventabelle	333
6 Kopf	335
6.1 Mimische Muskulatur	335
<i>M. epicranii</i>	336
<i>M. corrugator supercilii</i>	338
<i>M. procerus</i>	340
<i>M. orbicularis oculi</i>	342
<i>M. levator palpebrae superioris</i>	344
<i>M. nasalis</i>	346
<i>M. levator labii superioris alaequae nasi</i>	348
<i>M. levator labii superioris</i>	350
<i>M. zygomaticus major</i>	352
<i>M. zygomaticus minor</i>	353
<i>M. risorius</i>	356
<i>M. levator anguli oris</i>	358
<i>M. buccinator</i>	360
<i>M. orbicularis oris</i>	362
<i>M. depressor anguli oris</i>	364
<i>M. depressor labii inferioris</i>	366
<i>Platysma</i>	368
6.2 Kaumuskulatur	371
<i>M. temporalis</i>	372
<i>M. masseter</i>	374
<i>M. pterygoideus medialis</i>	376
<i>M. pterygoideus lateralis</i>	378
Dehntests	380
6.3 Zungenmuskulatur	381
Innere Zungenmuskeln	382
Äußere Zungenmuskeln	384
6.4 Augenmuskulatur	387
<i>M. rectus superior</i>	388
<i>M. rectus inferior</i>	390
<i>M. obliquus superior</i>	392
<i>M. obliquus inferior</i>	394
<i>M. rectus medialis</i>	396
<i>M. rectus lateralis</i>	398
Nerventabelle	400
Anhang	403
Segmentzonen	404
Muskelaufstellung nach Innervation und Innervationshöhe	406
Hauptmuskeln für die einzelnen Bewegungsmöglichkeiten	413
Einteilung der Muskeln im Myofaszialen System	416
Literatur	419
Index	421