

# TURINYS

ĮVADAS . . . . .	7
RAUMENŲ TESTAVIMAS	
Trumpa raumenų testavimo istorija . . . . .	11
Raumenų testavimo procedūra . . . . .	12
Tyrejas ir raumenų tyrimo vertė . . . . .	13
Raumenų testavimo balai . . . . .	15
MENČIŲ KĖLIMAS . . . . .	17
Rombiniai ir mentės keliamasis . . . . .	19
Trapecinis raumuo nusileidžiančioj i dalis.....	19
MENČIŲ PRITRAUKIMAS . . . . .	20
Mentės pritraukimas ir rotacija žemyn . . . . .	22
Trapecinis raumuo skersinė dalis . . . . .	23
MENTĖS NULEIDIMAS IR PRITRAUKIMAS . . . . .	24
MENTĖS ATITRAUKIMAS IR ROTACIJAAUKŠTYN . . . . .	26
Priekinis dantytasis raumuo . . . . .	27
ŽASTO LENKIMAS . . . . .	29
ŽASTO TIESIMAS . . . . .	32
ŽASTO ATITRAUKIMAS . . . . .	35
ŽASTO HORIZONTALUS PRITRAUKIMAS . . . . .	37
Mažasis krūtinės raumuo . . . . .	40
ŽASTO HORIZONTALUS ATITRAUKIMAS . . . . .	41
ŽASTO VIDINĖ ROTACIJA . . . . .	43
Visi raumenys . . . . .	45
Didysis apvalusis raumuo, pomentinis raumuo . . . . .	46
ŽASTO IŠORINĖ ROTACIJA . . . . .	47
Visi raumenys . . . . .	48
Podyglinis raumuo . . . . .	49
Mažasis apvalusis raumuo . . . . .	49
Antdyglinis raumuo . . . . .	50
DILBIO LENKIMAS . . . . .	51
DILBIO TIESIMAS . . . . .	53
DILBIO SUPINACIJA . . . . .	55
DILBIO PRONACIJA . . . . .	57
PLAŠTAKOS LENKIMAS . . . . .	59

PLAŠTAKOS TIESIMAS . . . . .	61
PIRŠTŲ LENKIMAS . . . . .	63
PIRŠTŲ TIESIMAS . . . . .	66
PIRŠTŲ ATITRAUKIMAS . . . . .	68
PIRŠTŲ PRITRAUKIMAS . . . . .	70
NYKŠČIO TIESIMAS . . . . .	72
NYKŠČIO LENKIMAS . . . . .	74
NYKŠČIO ATITRAUKIMAS . . . . .	76
NYKŠČIO PRITRAUKIMAS DELNINIS PIRŠTAKAULIO SAŃARYS . . . . .	78
NYKŠČIO PRIESPRIEŠINIMAS KITIEMS PIRŠTAMS . . . . .	80
ŠLAUNIES LENKIMAS . . . . .	82
Visi raumenys . . . . .	84
Didysis juosmens raumuo . . . . .	85
Siuvėjo raumuo . . . . .	85
ŠLAUNIES TIESIMAS . . . . .	86
ŠLAUNIES ATITRAUKIMAS . . . . .	90
Plačiosios fasijos tempiamasis raumuo . . . . .	92
ŠLAUNIES PRITRAUKIMAS . . . . .	94
ŠLAUNIES VIDINĖ ROTACIJA . . . . .	97
ŠLAUNIES IŠORINĖ ROTACIJA . . . . .	99
BLAUZDOS TIESIMAS . . . . .	102
BLAUZDOS LENKIMAS . . . . .	104
Visi raumenys . . . . .	105
Pusplėvinis ir pusgyslinis raumenys . . . . .	106
Dvigalvis šlaunies raumuo . . . . .	106
PĖDOS PLANTARINĖ FLEKSIJA . . . . .	107
PĖDOS DORZALINĖ FLEKSIJA . . . . .	111
PĖDOS INVERSIJA . . . . .	112
PĖDOS EVERSIIJA . . . . .	114
LIEMENS LENKIMAS . . . . .	115
LIEMENS ROTACIJA . . . . .	120
LIEMENS TIESIMAS . . . . .	123
Juosmeninė stuburo dalis . . . . .	125
Krūtininė stuburo dalis . . . . .	126
DUBENS JUDESIAI . . . . .	128
GALVOS TIESIMAS . . . . .	131
KAKLINĖS STUBURO DALIES TIESIMAS . . . . .	134
Galvos ir kaklinės stuburo dalies tiesimas . . . . .	137

GALVOS LENKIMAS . . . . .	138
KAKLINĖS STUBURO DALIES LENKIMAS . . . . .	140
Galvos ir kaklinės stuburo dalies lenkimas . . . . .	143
KAKLINĖS STUBURO DALIES ROTACIJA . . . . .	144
VEIDO RAUMENŲ TYRIMAS . . . . .	147
Žiedinis akies raumuo . . . . .	149
Antakių sutraukiamasis raumuo . . . . .	150
KAUKOLĖS SKLIAUTO RAUMENYS . . . . .	150
Antgalvinis raumuo . . . . .	150
NOSIES RAUMENYS . . . . .	151
Didybės raumuo . . . . .	151
BURNOS APLINKOS RAUMENYS . . . . .	151
Žiedinis burnos raumuo . . . . .	151
Žando raumuo . . . . .	152
Keliamasis lūpų kampo raumuo . . . . .	152
Keliamasis viršutinės lūpos ir nosies sparnelio raumuo . . . . .	153
Didysis skruosto raumuo . . . . .	153
Mažasis skruosto raumuo . . . . .	153
Nuleidžiamasis lūpų kampo raumuo . . . . .	154
Smakro raumuo . . . . .	154
Nuleidžiamasis apatinės lūpos raumuo . . . . .	154
Poodinis raumuo . . . . .	155
KRAMTYMO RAUMENYS . . . . .	155
Šoninis sparninis raumuo . . . . .	155
Smilkininis raumuo . . . . .	156
Kramtomasis raumuo . . . . .	156
Vidinis sparninis raumuo . . . . .	156
G O N I O M E T R I J A . . . . .	
Judėsio amplitudė (JA) . . . . .	159
Veiksniai, įtakoiantys judėsių amplitudes . . . . .	160
KAKLINĖ STUBURO DALIS . . . . .	161
Kaklinės stuburo dalies lenkimas . . . . .	161
Kaklinės stuburo dalies tiesimas . . . . .	162
Kaklinės stuburo dalies šoninis lenkimas . . . . .	163
Kaklinės stuburo dalies rotacija . . . . .	164
KRŪTINĖS IR JUOSMENINĖ DALYS . . . . .	165
Krūtinės ir juosmeninės stuburo dalių lenkimas . . . . .	165
Krūtinės ir juosmeninės stuburo dalių tiesimas . . . . .	165
Krūtinės ir juosmeninės stuburo dalių šoninis lenkimas . . . . .	166

PEČIŲ LANKAS . . . . .	167
Mentės krūtinės laštos jungtis . . . . .	167
Peties sąnarys . . . . .	168
Žasto lenkimas . . . . .	168
Žasto tiesimas . . . . .	168
Žasto atitraukimas . . . . .	169
Žasto horizontalus pritraukimas . . . . .	169
Žasto horizontalus atitraukimas . . . . .	169
Žasto vidinė rotacij a . . . . .	170
Žasto išorinė rotacija . . . . .	170
ALKŪNĖS SĄNARYS . . . . .	171
Dilbio lenkimas . . . . .	171
Dilbio tiesimas . . . . .	171
Dilbio pronacija . . . . .	172
Dilbio supinacija . . . . .	172
RIEŠO IR PLAŠTAKOS SĄNARIAI . . . . .	173
Plaštakos lenkimas . . . . .	173
Plaštakos tiesimas . . . . .	173
Plaštakos radialinis pakrypimas, atitraukimas . . . . .	174
Plaštakos ulnarinis pakrypimas, pritraukimas . . . . .	174
Delniniai pirštų sąnariai . . . . .	174
Riešinis nykščio sąnarys . . . . .	176
KLUBO SĄNARYS . . . . .	177
Šlaunies lenkimas . . . . .	177
Šlaunies tiesimas . . . . .	177
Šlaunies atitraukimas . . . . .	178
Šlaunies vidinė rotacija . . . . .	178
Alternatyvus tyrimas . . . . .	179
Šlaunies išorinė rotacija . . . . .	179
KELIO SĄNARYS . . . . .	180
Blauzdos lenkimas . . . . .	180
Blauzdos tiesimas . . . . .	180
BLAUZDINIS PĖDOS SĄNARYS . . . . .	181
Pėdos dorzalinė fleksija . . . . .	181
Pėdos plantarinė fleksija . . . . .	181
LITERATŪRA . . . . .	182
RODYKLĖ . . . . .	184