

Mięśnie działające na stawy promieniowo-nadgarstkowy i śródnadgarstkowy

Mięsień zginacz promieniowy nadgarstka (*m. flexor carpi radialis*)

pp: nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej

pk: podstawa II kości śródręcza

Mięsień zginacz łokciowy nadgarstka (*m. flexor carpi ulnaris*)

pp: nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej, tylna powierzchnia kości łokciowej

pk: kość grochowata, kość haczykowata oraz podstawa V kości śródręcza

Test:

3. Pozycja wyjściowa: siad, przedramię i ręka w odwróceniu spoczywają na ręce badającego, który chwytem za boczne powierzchnie ręki stabilizuje przedramię. Ręka w lekkim zgięciu grzbietowym. Ruch: samodzielne zginanie dłoniowej ręki. Występujące w czasie ruchu odwodzenie łokciowe ręki świadczy o większej sile m. zginacza nadgarstka łokciowego. Odwodzenie ręki w kierunku promieniowym przemawia za większą siłą m. zginacza nadgarstka promieniowego.
- 4–5. Pozycja wyjściowa i ruch jw. Opór: przeciwdziałamy ruchowi, kładąc palce na II i V kości śródręcza. Chcąc ocenić siłę mięśnia zginacza nadgarstka łokciowego, układamy palce na V kości śródręcza, a oceniając siłę m. zginacza promieniowego – na II kości śródręcza.
2. Pozycja wyjściowa: siad, przedramię i ręka spoczywają na stole w pozycji pośredniej (0°). Ręka w lekkim zgięciu grzbietowym. Stabilizacja przedramienia. Ruch: samodzielne zginanie dłoniowej ręki przesuwającej się w czasie ruchu po stole.
1. Pozycja wyjściowa: jak przy testowaniu na 3. Skurcz m. zginacza promieniowego nadgarstka wyczuwamy na jego ścięgnie, tj. na wewnętrznej powierzchni przedramienia, ponad stawem nadgarstkowym, na przedłużeniu II kości śródręcza. Skurcz m. zginacza łokciowego nadgarstka wyczuwamy na jego ścięgnie, tj. na łokciowej stronie przedramienia, ponad stawem nadgarstkowym.

Test na 3



Test na 4–5



Test na 2



Test na 1



Mięsień prostownik promieniowy nadgarstka długi (*m. extensor carpi radialis longus*)

pp: nadkłykiec boczny kości ramiennej

pk: podstawa II kości śródreżca

Mięsień prostownik promieniowy nadgarstka krótki (*m. extensor carpi radialis brevis*)

pp: nadkłykiec bocznej kości ramiennej

pk: podstawa II kości śródreżca

Mięsień prostownik łokciowy nadgarstka (*m. extensor carpi ulnaris*)

pp: nadkłykiec boczny kości ramiennej

pk: podstawa V kości śródreżca

Test:

3. Pozycja wyjściowa: siad, przedramię w nawróceniu spoczywa na ręce badającego, który stabilizuje przedramię, chwytając za jego boczne powierzchnie. Ręka w lekkim zgięciu dłoniowym. Ruch: samodzielne zginanie grzbietowe ręki. Występujące w czasie ruchu odwodzenie ręki w kierunku łokciowym świadczy o większej sile m. prostownika nadgarstka łokciowego. Odwodzenie promieniowe przemawia za większą siłą mm. prostowników nadgarstka promieniowych długiego i krótkiego.
- 4–5. Pozycja wyjściowa i ruch: jw. Opór: przeciwdziałamy ruchowi, kładąc palce ręki na II, III i V kości śródreżca. Chcąc ocenić siłę mm. prostowników nadgarstka strony promieniowej, układamy palce na II i III kości śródreżca. Oceniając siłę m. prostownika łokciowego nadgarstka, układamy palce na V kości śródreżca.
2. Pozycja wyjściowa: siad, przedramię i ręka spoczywają na stole w pozycji pośredniej (0°). Ruch: samodzielne zginanie grzbietowe ręki przesuwającej się w czasie ruchu po stole.
1. Pozycja wyjściowa: jak przy testowaniu na 3. Skurcz mięśni wyczuwamy na ich ścięgnach, tj. w okolicy podstaw II, III i V kości śródreżca.

Test na 3



Test na 4–5



Test na 2



Mięśnie działające na stawy palców ręki II–V

Mięśnie glistowate (*mm. lumbricales*)

pp: strona promieniowa ścięgna mięśnia głębokiego zginacza palców

pk: strona promieniowa rozciągną grzbietowego palców II–V

Test:

3. Pozycja wyjściowa: siad, przedramię i ręka w odwróceniu spoczywają na stole, palce wyprostowane. Stabilizacja śródreżcza.
Ruch: samodzielne zginanie palców w stawach śródreżczo-paliczkowych. W czasie ruchu palce pozostają wyprostowane w stawach międzypaliczkowych.
- 4-5. Pozycja wyjściowa i ruch: jw.
Opór: przeciwdziałamy ruchowi, kładąc palce na dłoniowej powierzchni paliczków bliższych.
2. Pozycja wyjściowa: siad, przedramię i ręka spoczywają na stole w pozycji pośredniej (0°), palce ręki wyprostowane. Stabilizacja śródreżcza.
Ruch: samodzielnie zginanie palców w stawach śródreżczo-paliczkowych. W czasie ruchu palce pozostają wyprostowane w stawach międzypaliczkowych.
1. Pozycja wyjściowa: jak przy testowaniu na 3.
Skurcz mięśni wyczuwamy na dłoniowej powierzchni paliczków bliższych palców.

Test na 3



Test na 4–5



Test na 2

