

Hip Extension, Hip Abduction und Neckflexion Test nach Janda – Beckenboden und Transversus nach Lewit

Dieser **Hip Extension Test** nach Janda gehört zu klassischen Test sogenannter **motorischer Stereotypien**. Er wurde bereits **1984** (oder früher ?) von Janda in einem Beitrag der Zeitschrift „Manuelle Medizin – 22:74-78“ vorgestellt.

Interessant in diesem Video sind die klinischen Bezüge – über welche leider im Unterricht nicht gesprochen wurde – eines gestörten Extensions Patterns. Das Video stammt aus dem zuvor erwähnten Buch von Craig Liebenson und dort aus dem Beitrag von Misa Veverkova.

<http://blog.mfksc.ch/wp-content/uploads/2015/02/Hip-Extension-Test-nach-Janda.mp4>

Liebenson selbst stellt den Test auch vor und unterlegt ihn mit typisch amerikanischen Animationen.

<http://blog.mfksc.ch/wp-content/uploads/2015/02/Hip-Extension-Test-nach-Janda-Liebenson.mp4>

Eine ähnlich wichtige Bedeutung – meiner Meinung nach die wichtigere Funktion – haben die **Abduktoren des Hüftgelenkes**, da sich deren Dysfunktion gravierender auf die LWS aber auch auf die untere Extremität auswirken können. Dieser Test nach Janda ist ein Test, der aber durch die Funktionsuntersuchung im Stehen – Einbeinstand – und Gehen – Ganganalyse – ergänzt werden müssen.

<http://blog.mfksc.ch/wp-content/uploads/2015/02/Hip-Abduction-nach-Janda-Liebenson.mp4>

Der **Neck Flexion Test** testet die **Funktion der tiefen Hals- und Nackenmuskulatur** – den Synergismus zwischen den Flexoren M. longus capitis, M. longus colli, M. rectus anterior und den Extensoren z.B. der suboccipitalen Muskulatur.

<http://blog.mfksc.ch/wp-content/uploads/2015/02/Neck-Flexion-Test.mp4>

Dr. **Karel Lewit** war einer der ganz grossen Pioniere der Manuellen Medizin. In diesem Video sehen wir ihn und eine seiner Mitarbeiterinnen zum Thema Pelvic Floor und Transversus abdominis. Dies ist wirklich ein „konzentrischer“ Transversus Test, der sich vom Diaphragma Test nach Kolar deutlich unterscheidet.

<http://blog.mfksc.ch/wp-content/uploads/2015/02/Pelvic-Floor-und-Transversus-abdominis.mp4>