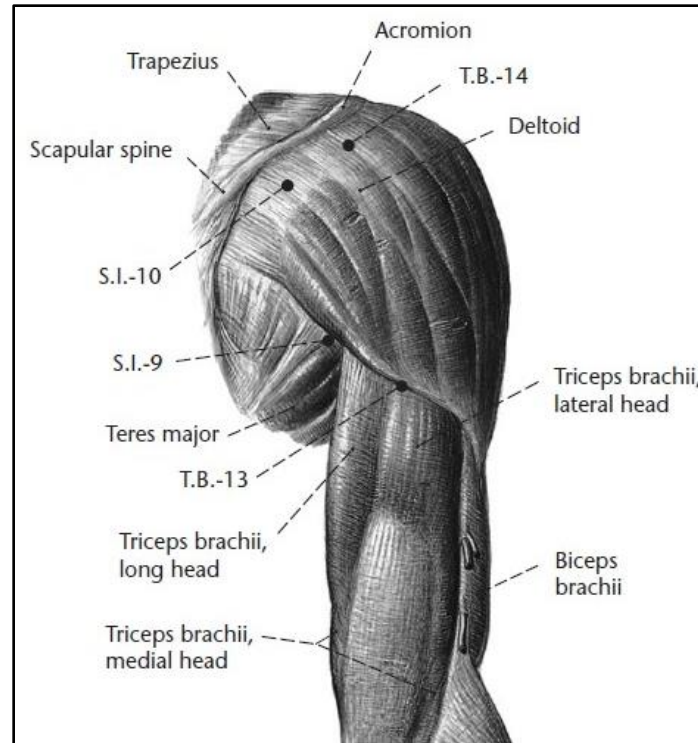


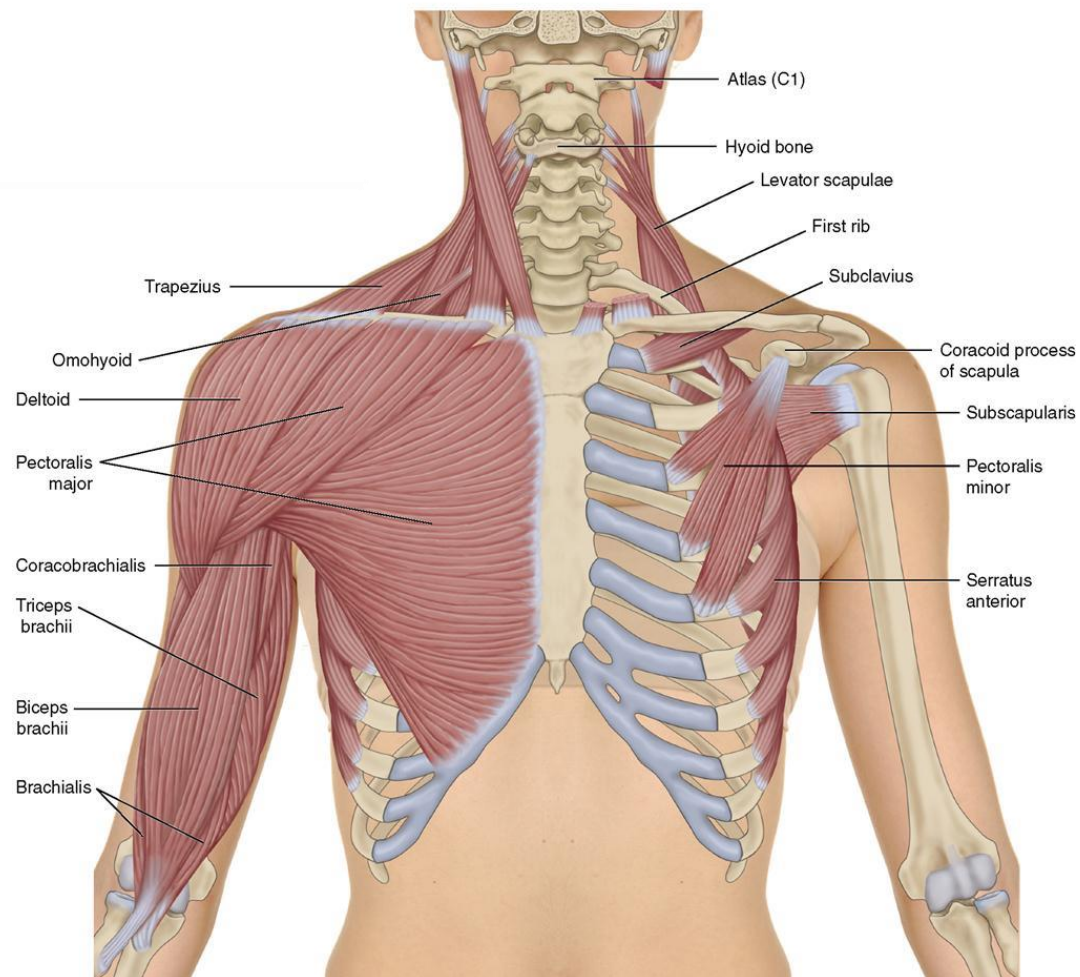
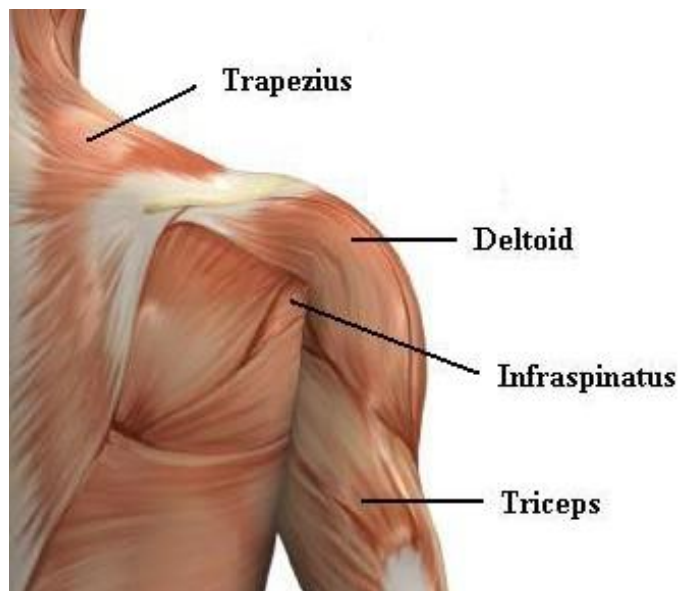
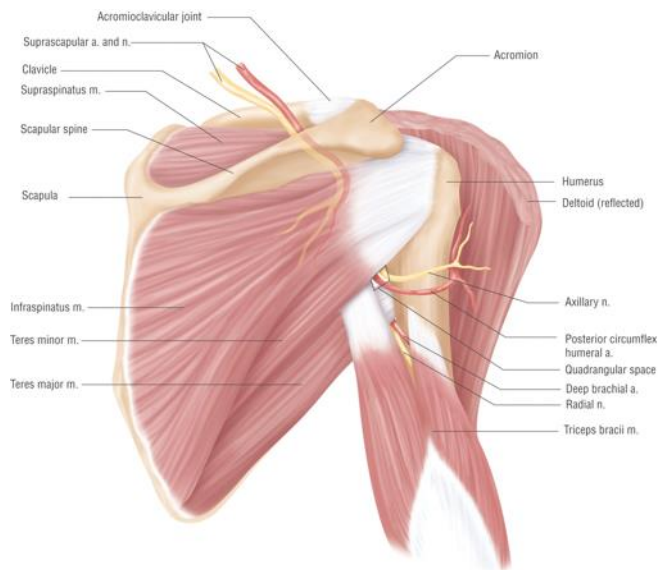
Temadag

Behandling af skulder - arm - hånd

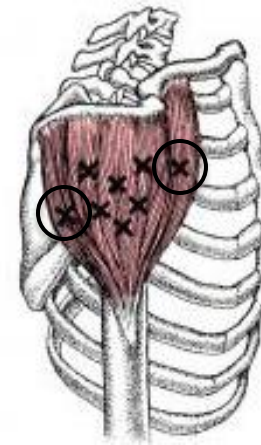


KØBENHAVNS
AKUPUNKTURSKOLE

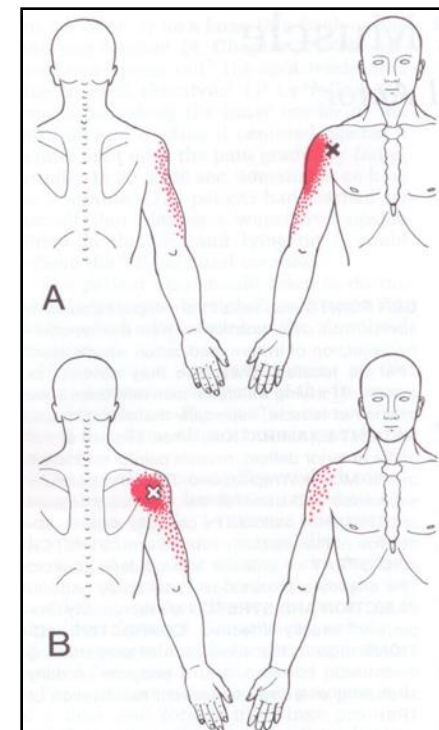
Skulderens anatomi



Deltoidaeus	
Innerv.	C5 – C6
Udspring	Laterale 1/3 af forkanten af clavícula, acromion + spina scapulae.
Hæfte	Tuberositas deltoidea på overarmen
Funktion	Alle skulderbevægelser
Sympt.	Smerter i hele musklens område
Eksam.	Flad palpation
Test	90 graders abduktion; Tommel op: forreste TP, Tommel ned: bageste TP, Backrub test
Organ	Galdeblære (forreste del) Lunge (bageste del)
Lokal.	TP A: Rygliggende, armen ned langs siden, tag halvdelen af afstanden fra armfoldens begyndelse til toppen af skulderen. TP ligger på kanten af musklen. TP B: Maveliggende. Lokalisation som rygliggende.
Indstik	TPA + TPB: Vinkelret. 25 mm. nål.

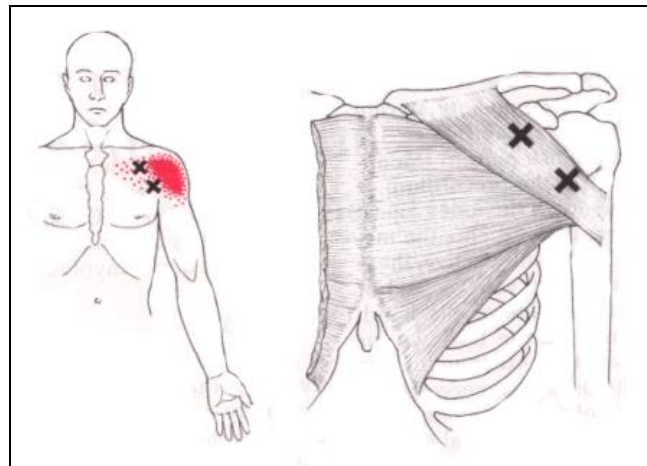


Billede © 1983 Travell & Simons



Pectoralis major	
Innervation	C5 – Th1
Udspring	Mediale ½ af clavicula, hele sternum, 6 øverste ribbensbruske,
Hæfte	Hovedet af Humerus (crista tuberculi majoris humeri)
Funktion	Adduktion og indadrotation af arm
Symptomer	Brystsmerter og brystspændinger, smerter i ulnar del af armen inkl. 3.-4. finger. Trykken for brystet, problemer med dyb respiration og udvidelse af thorax, sidestik. Angina pectoris-smerter
Eksamination	Knibepalpation af forreste armhulefold
Organ	Mave og Lever
Lokalisation	TP på klavikulære del: Palpér forreste armhulefold.
Indstik	45 grader væk fra sternum langs ribbens kurvatur evt. mens der holdes i armhulefolden med den anden hånd. 25 mm. nål.

OBS: Må kun nåles af behandlere med sikkerhedskursus i Thorax



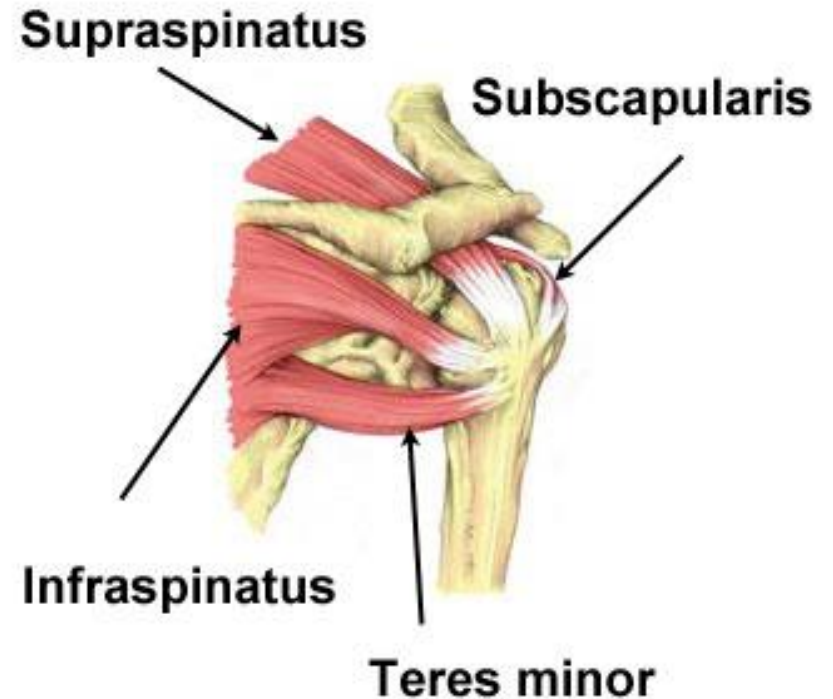
Rotatorcuff syndrom

Rotatorcuffen består af ledkapslen og:

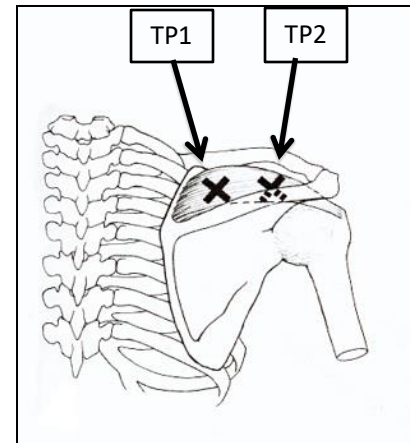
- Supraspinatus
- Infraspinatus
- Teres minor
- Subscapularis

Rotatorcuffen er en dynamisk stabilisator for skulderleddet og sørger for centrering af Hovedet af Humerus ved at presse det ind i ledhulen.

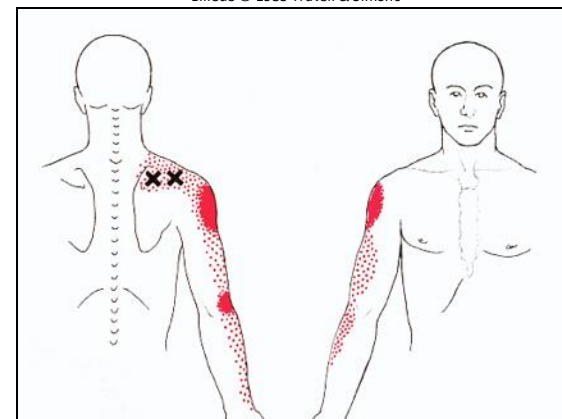
Svigt af rotatorcuffen, på grund af skade eller slitage på grund af fysisk overbelastning ved arbejde, sport eller trauma, angives at være det hyppigste skulderproblem.



Supraspinatus	
Innervation	C5
Udspring	Fossa supraspinata
Hæfte	Tuberculum major på humerus
Funktion	Abducerer armen
Symptomer	Smerter i Deltoideus region, overarm, omkring laterale epicondyl ned til underarmen
Eksamination	Flad palpation
Test	Hånd- til-skulderblad. Smerter som forværres ved forceret abduktion
Lokalisering	TP1: Midt på musklen over spina scapula TP2: Lateralt for TP1
Indstik	TP1: vinkelret. 25 mm. nål TP2: lateralt. 40 mm. nål Kombiner evt. med Tyk15

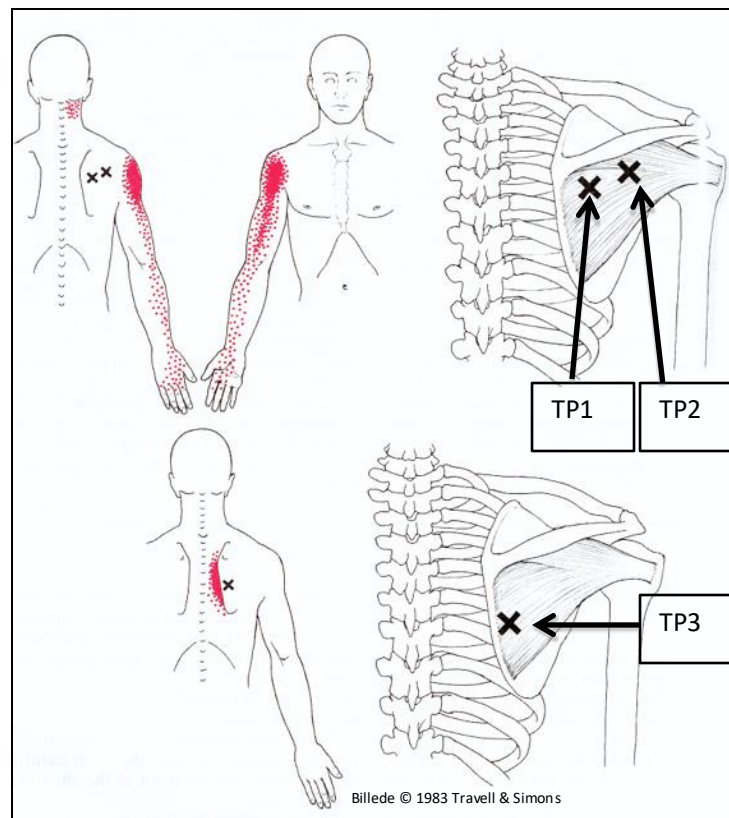


Billede © 1983 Travell & Simons



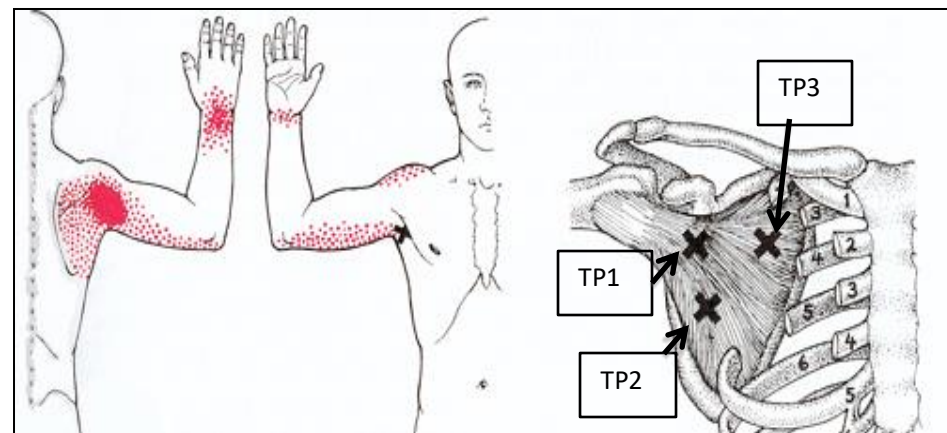
OBS: Må kun nåles af behandlere med sikkerhedskursus i Thorax

Infraspinatus	
Innerv.	C5 – C6
Udspring	Fossa infraspinata
Hæfte	Tuberculum major på humerus
Funktion	Udadroterer armen
Symptom	Smerter i Deltoideus region, overarm, radiale underarm ud i hænder og fingre
Eksami	Flad palpation
Test	Mouth rap round test. Hånd- til- skulderblad.
Lokalis.	TP 1+2+3: maveliggende: Find spinae scapulae, musklen ligger nedenfor spina scapula, ovenpå skulderbladet
Indstik	Vinkelret. 25 mm. nål.



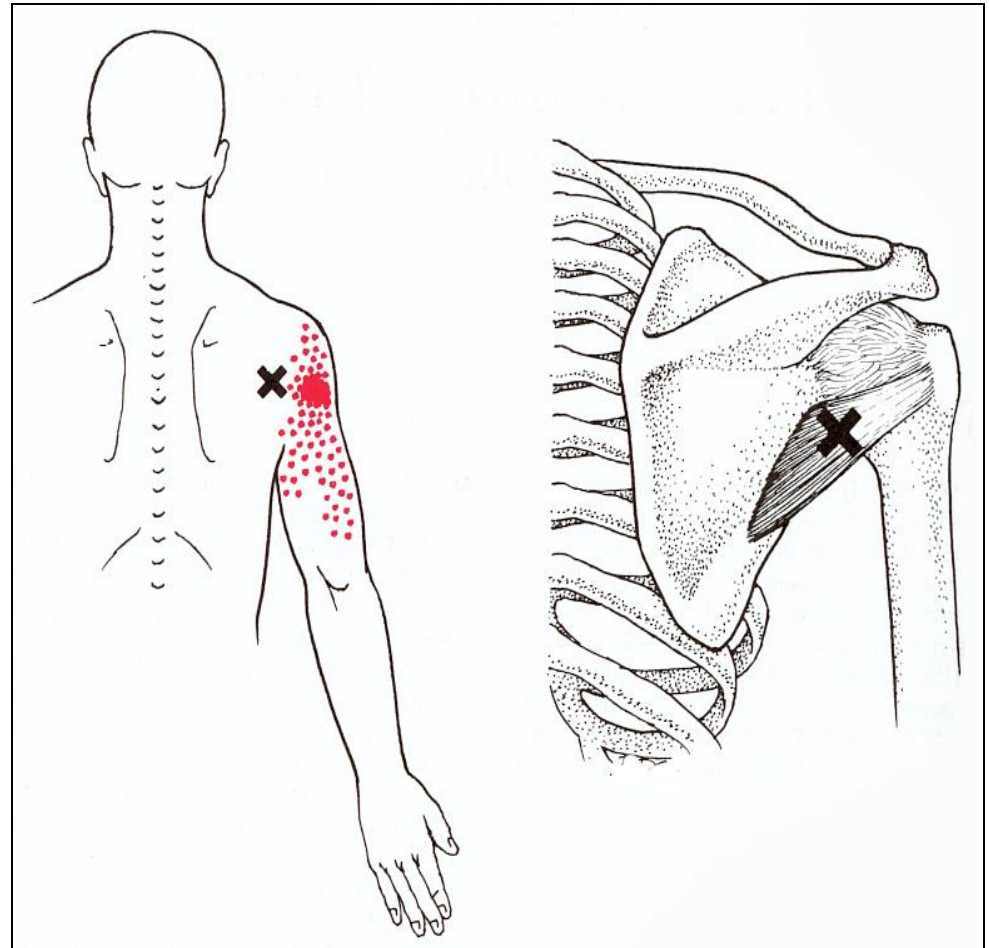
OBS: Må kun nåles af behandlere med sikkerhedskursus i Thorax

Subscapularis	
Inner.	C5 – C6
Udspring	Fossa subscapularis, forsiden af skulderbladet
Hæfte	Tuberculum minor
Funktion	Adduktion og indadrotation af armen
Symptom	Smerter bag på skulderen med udstråling til håndled. ”Frossen skulder”, Følelse af stramhed omkring håndleddet, karpaltunnel syndrom. Smertefuld og indskrænket abduktion og udadrotation.
Eksamin	Flad palpation med skulderbladet trukket lateralt. Mærk musklen: Bed patienten lægge hånden på maven og pres ned mod maven.
Test	Læg hånd i lænden og pres albuen nedad
Organ	Hjerte
Lokalis.	TP1+2: Rygliggende. Hold roligt i pt´s arm og tag fat om pt´s skulderblad og træk det blidt væk fra rygraden. TP1 + 2 ligger på forsiden af scapula. Palpér forsiden af skulderblad.
Indstik	TP1+2: 40 mm. nål. Langs ribbenskurvatur direkte mod forsiden af skulderblad, så nålene ikke kommer i klemme, hvis armen efterfølgende lægges ind til kroppen. TP3 stikkes ikke.



OBS: Må kun nåles af behandlere med sikkerhedskursus i Thorax

Teres minor	
Inner vation	C5 – C6
Udspring	Øverste 2/3 af margo lateralis scapula.
Hæfte	Tuberculum major på humerus
Funk tion	Udadroterer armen
Symptom er	Posteriore skuldersmerter
Eksamina tion	Knibepalpation
Test	Hånd- til- skulderblad.
Organ relation	San Jiao
Lokalisati on af TP	Maveliggende/rygliggende: Tag fat i bageste armhulefold på siden af ribbenene helt oppe ved amhulen. TP er ca på midten af musklen
Indstik	Tag fat øverst i bageste armhulefold og fiksér musklen og punktet. Hold fast mens der nåles vinkelret mod egen finger underneden.



Afklemnings-syndrom

Inddeles i 2 typer:

1. Ekstern impingement

Afklemning af supraspinatussenen og bursa subacromiale (slimsæk) under acromion ('skulderhøjen')

2. Intern impingement

Afklemning af supraspinatussenen mellem labrum (brusklæbe i skulderleddet) og overarmsknoglen.

Ekstern impingement er en hyppig forekommende form for afklemnings-syndrom.

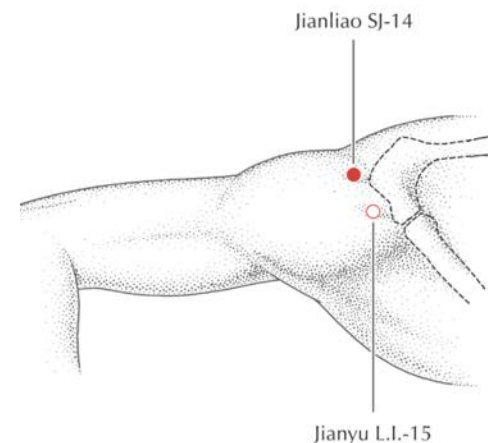
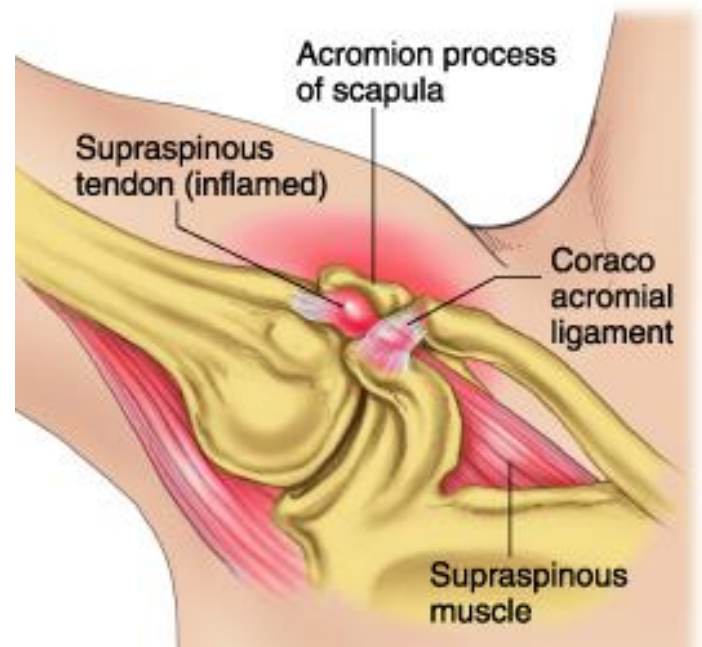
Behandling

Behandling: TrP af rotatorcuff muskler.

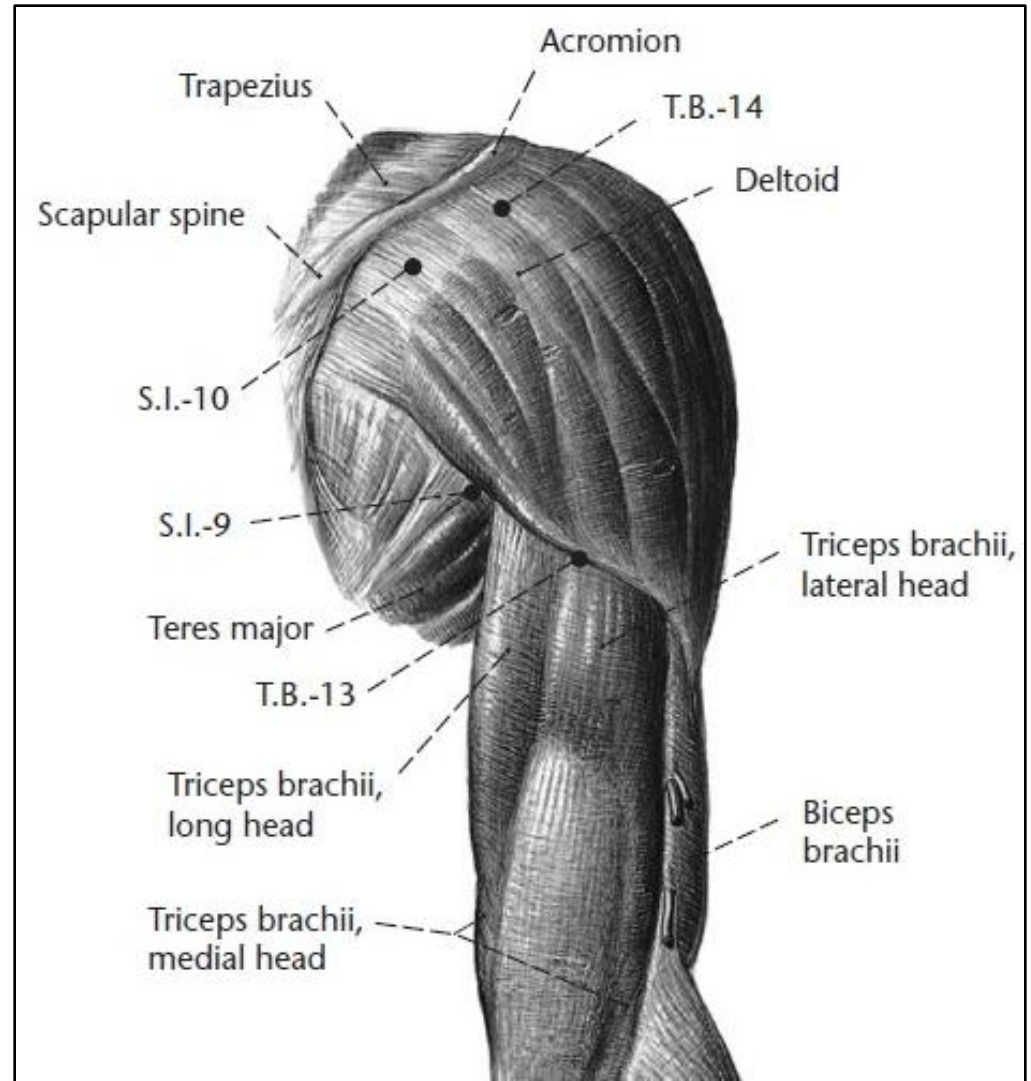
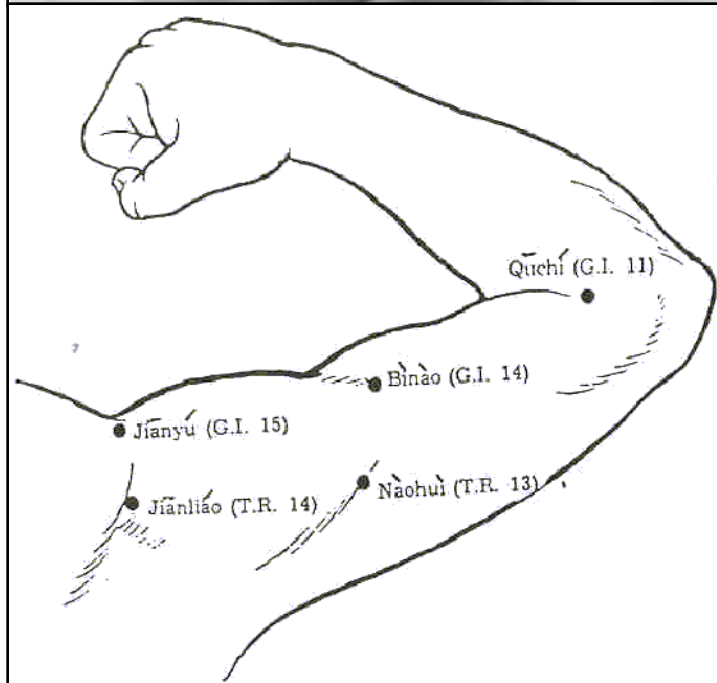
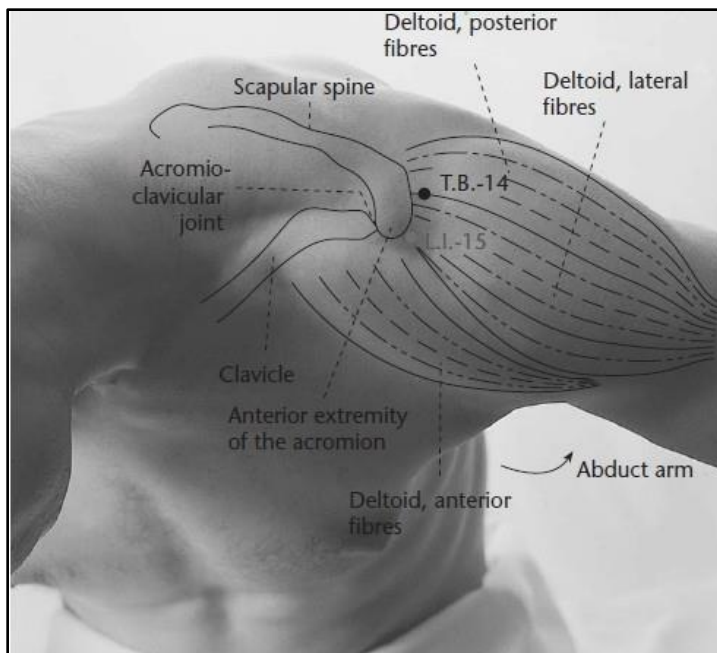
Laterale TrP af Supraspinatus stikkes med 40 mm. nål mod caput humerus.

Klassiske punkter: Tyk4, Tyk15, Sj14. M36 til at dæmpe inflammation.

Benyt de simple muskeltests til at lokalisere problemets størrelse og lokalitet.



Skulderens akupunkturpunkter



Distale akupunkturpunkter til skulderen

Stærke skulderpunkter på armens meridianer

- Tyk1-5, Sj1-4 Ty3-6
- Lu7-11, p7-9, H7-9

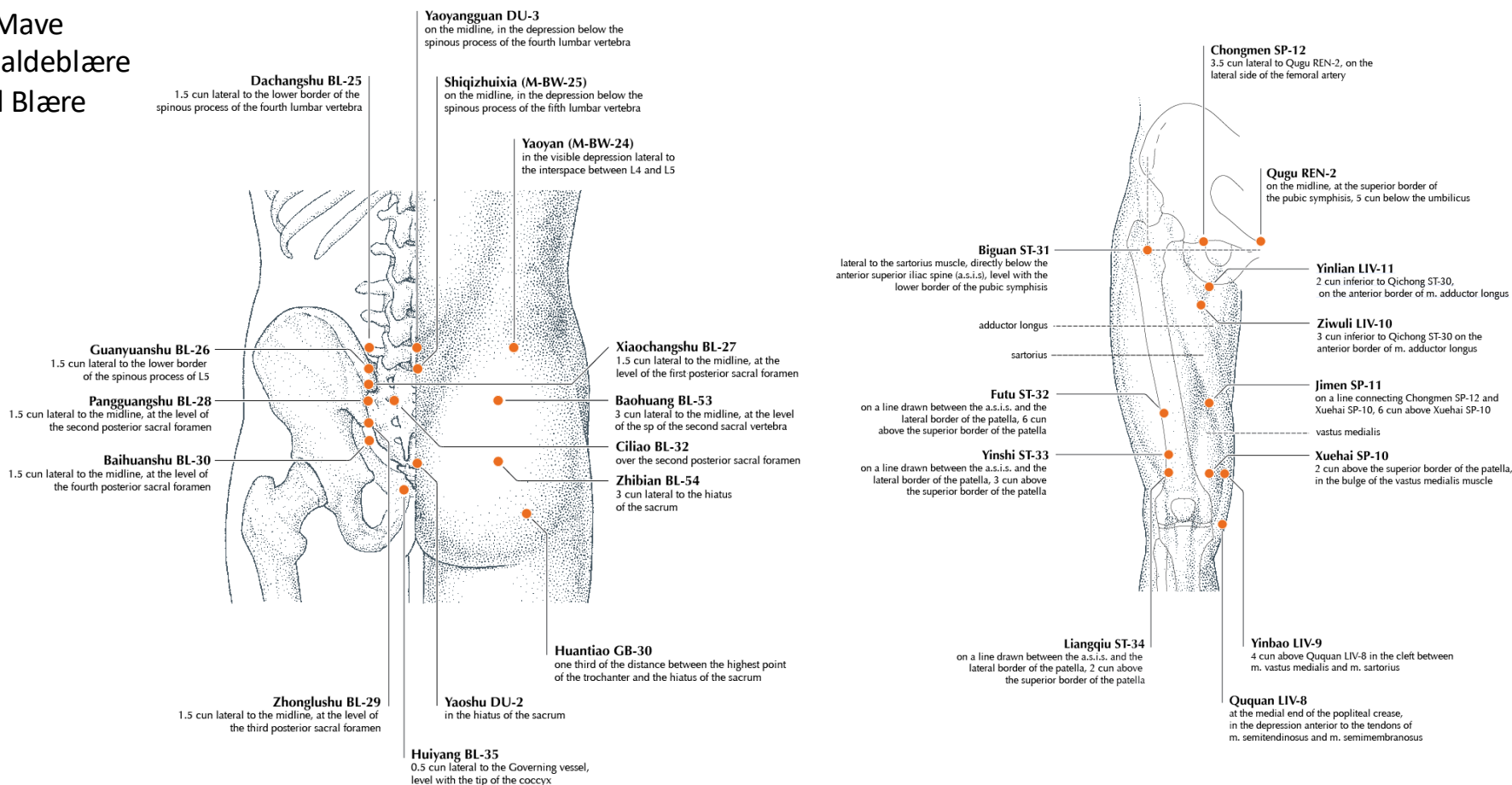
Spejling

- Lunge til Milt/Pancreas
- Tyktarm til Mave
- Sanjiao til Galdeblære
- Tyndtarm til Blære

Cross channel

Hånd Yangming / Taiyin til fod YangMing – TaiYin

Hånd Yangming / Taiyin til fod JueYin - TaiYang



Elementernes forhold til skulderen

Metal (Lunge & Colon)

Slim, give slip, “slibe af”, sorg, Qi, Sensibilitet

Vand (Nyre & Blære)

Viljestyrke, motivation, Jing, Qi, kulde, knogler, brusk, led

Træ (Lever & Galdeblære)

Stagnation af Qi og blod, følelser, Vind, muskler, sener

Ild (Hjerte & Tyndtarm, Pericardium & San Jiao)

Lyst, glæde, åbenhed, psyke, Shen, varme

Jord (Milt/Pancreas & Mave)

Bekymringer, omsorg, *påtage sig smerte*, Qi, fugt, slimsække

Behandling

Back Shu & Mu punkter

Armens muskler

Relevante muskler

Arm

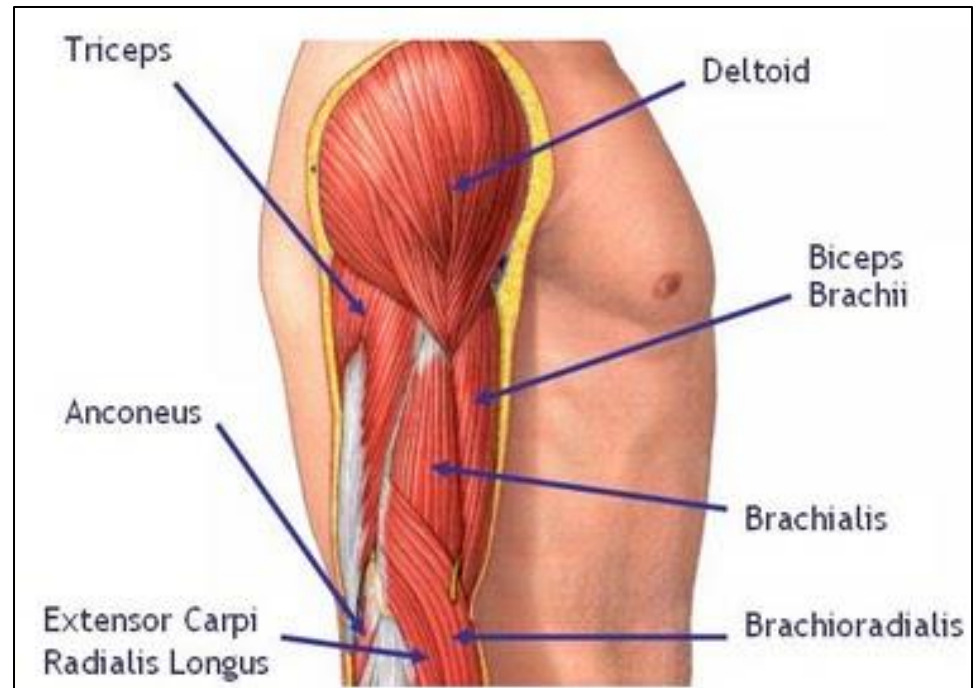
- Brachialis
- (Biceps og Triceps Brachii)

Underarm

- Brachioradialis
- Extensor loge
- Flexor loge

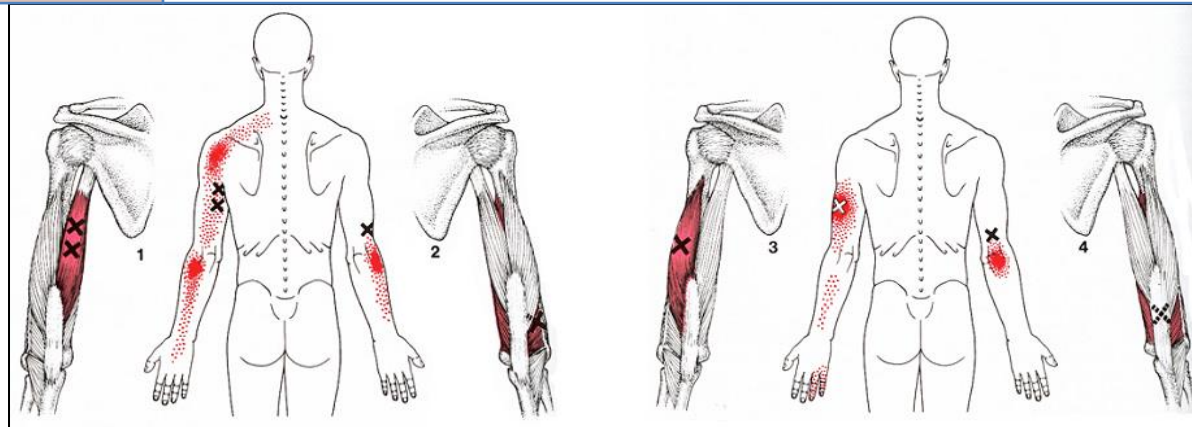
Hånd

Adduktor & Opponens Pollicis

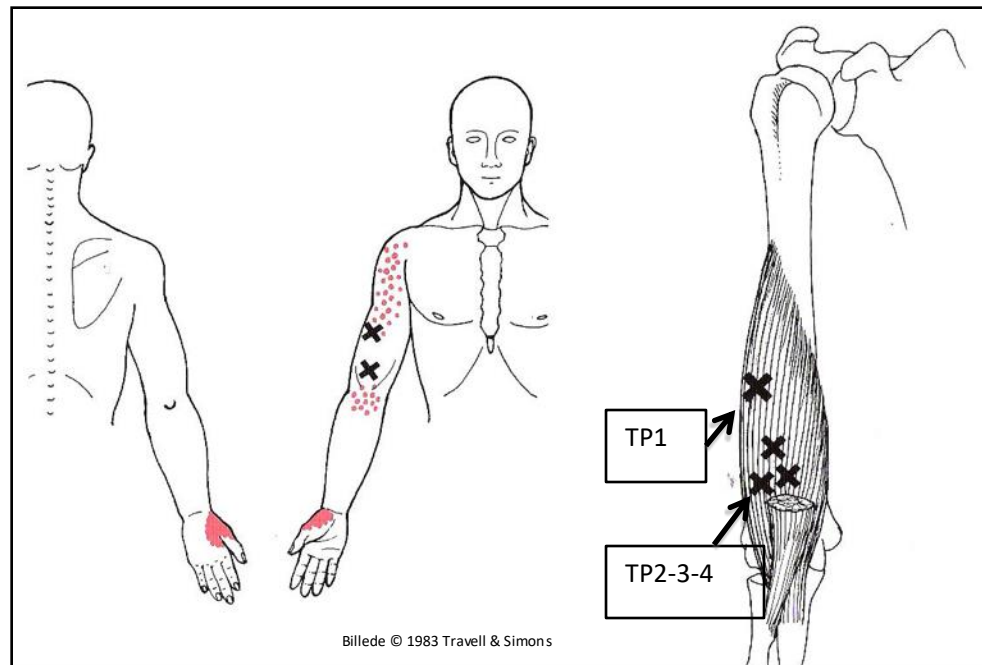


Triceps brachii

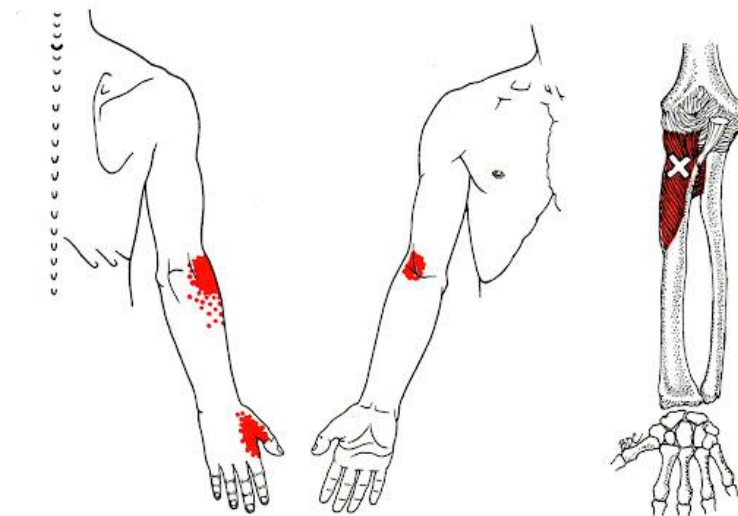
Innervation	C7 – C8
Udspring	3 hoveder, 1 på scapula, 2 på humerus (overarmsknoglen)
Hæfte	Olecranon (albuen)
Funktion	Ekstension af underarm
Symptomer	Smerter bag på skulder, overarm, underarm til 4.-5. finger.
Eksamination	Knibepalpation eller flad palpation
Test	Triceps brachii test; strakt arm op langs øret
Organrelation	Milt/Pancreas
Lokalisation	TP 1: maveliggende, håndflader op, mediale bug (lillefingersiden), det nedre punkt ligger på midten, det øvre lidt over. TP2: Lige over og lateralt for albuen. TP3: Laterale bug (tommelfingersiden), ligger ca på midten målt fra skulderen til albuen TP4: I hulningen lige over olecranon (albuespidsen)
Indstik	Vinkelret. 25 mm. nål.



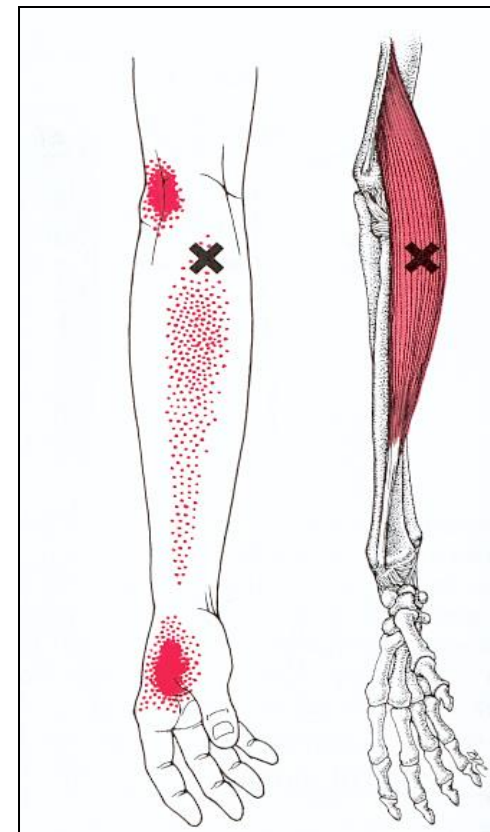
Brachialis	
Innervation	C5– C6
Udspring	Distale del af Humerus´ (overarmens) forflade
Hæfte	Tuberositas ulnae og albuens ledkapsel
Funktion	Flekterer underarm
Symptomer	Smerter på forside af overarm og omkring tommelfingerens grundled
Eksamin.	Flad palpation
Lokalisation	TP1: Rygliggende, punkterne ligger mest lateralt på bugen, næsten halvt oppe af overarm. Skub biceps medialt til siden. TP2-3-4: Medialt og distalt for TP1.
Indstik	Vinkelret. 25 mm. nål.



Supinator	
Innervation	C6 – C8
Udspring	Laterale epikondyl og ulna
Hæfte	Proximale ende af radius. Den krydser albueledet og alle alle tre knogler fra bagside mod forside. Humerus, Ulna og Radius
Funktion	Udadroterer underarmen (med biceps)
Symptomer	Smerter i albue og og mod 1. og 2. fingers grundled og hele thenar region
Eksamin.	Flad palpation
Lokalisation	Distalt og lateralt for midten af albuefolden
Indstik	Vinkelret. 25 mm. nål.

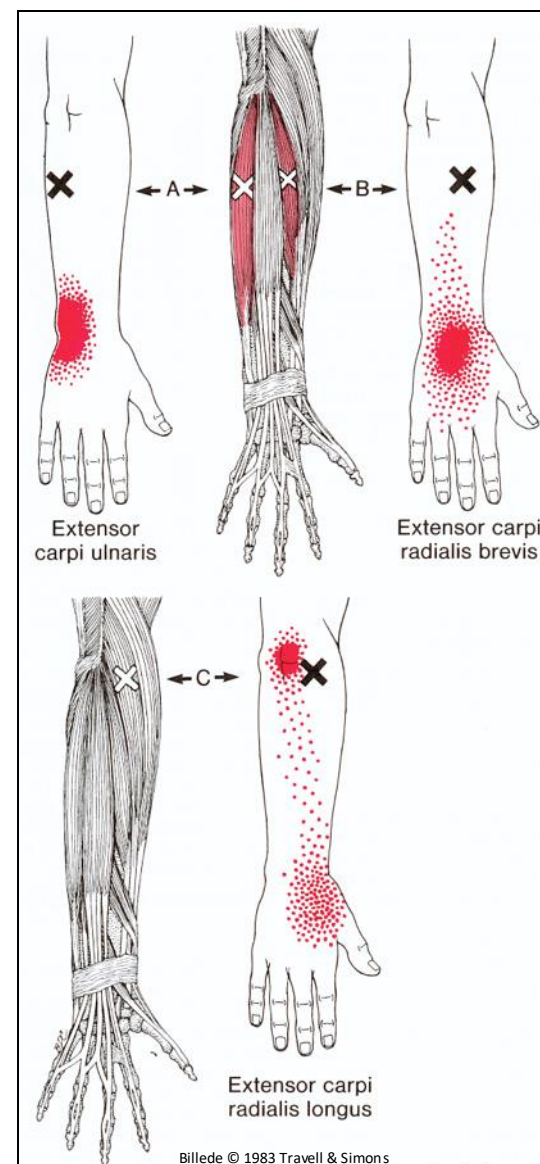


Brachioradialis	
Innervation	C5– C6
Udspring	Distale 1/3 af humerus' lateralflade,
Hæfte	Distalt på radius
Funktion	Fleksion og kantstilling af underarm
Symptomer	Lokale smerter med udstråling til hånden
Eksamination	Flad palpation
Organ	Mave
Lokalisation	Toppen af muskelbugen i spændt tilstand
Indstik	Vinkelret. 25 mm. nål.



Billede © 1983 Travell & Simons

Extensorloge	
Innervation	C6 – C8
Udspring	Laterale epicondyl på Humerus
Hæfte	Basis af mellemhåndsknogler
Funktion	Ekstenderer håndled
Symptom	Smerter lokalt på underarm (TPC) og dorsalside af håndled (TP A-B)
Eksamination	Flad palpation, ”grip”
Test	Svagt håndtryk
Lokalisation	TP A-B Cirka 2/3 op fra håndled mod albue, TP C er længere op mod albuen, lateralt under brachioradialis.
Indstik	Vinkelret. 25 mm. nål.



Tennisalbue (Epicondylitis lateralis humeri)

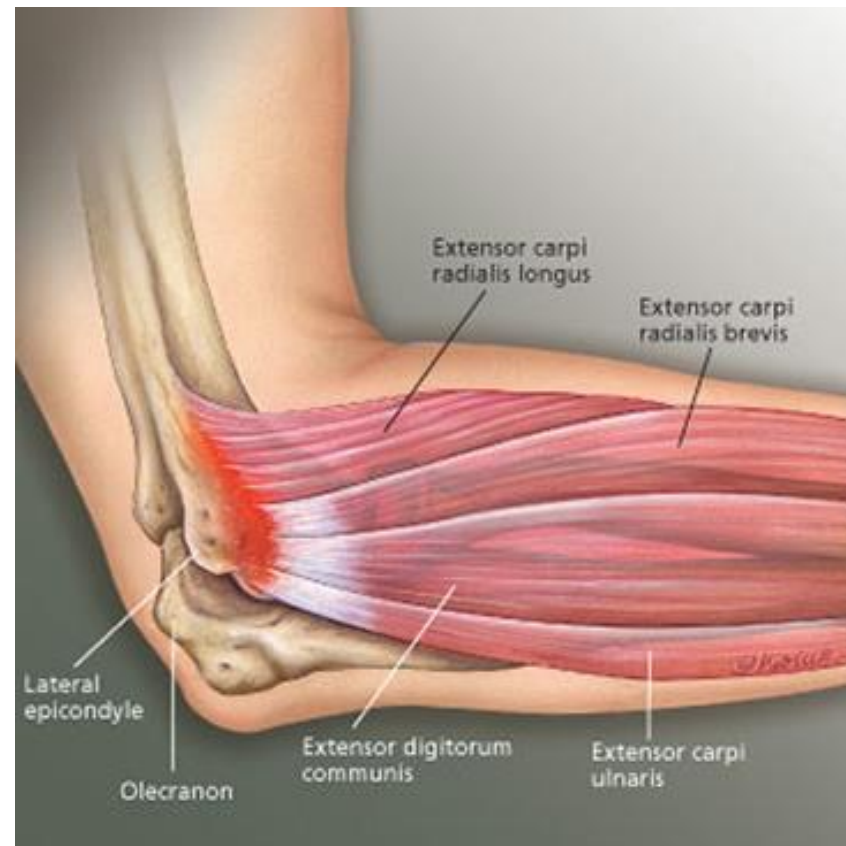
Årsager

Epicondylitis er en betændelsestilstand der opstår i forbindelse med overbelastning af de ekstenderende muskler i underarmen. Ofte vil man også se små bristninger i muskelsenerne. Dette kan, som navnet siger, være i forbindelse med tennis eller andre sportsgrene der belaster dette område.

I de fleste tilfælde er årsagerne dog almindeligt gentagende arbejdsstillinger typisk set ved mange daglige timers computer eller tlf. arbejde.

Symptomer

Smerterne fra epicondylitis vil være lokaliseret omkring extensor-logens udspring ved den laterale condyl med udstråling nedad på den laterale side af underarmen samt mindre udstråling op i overarm langs Colon/Tyktarm meridian.



Tennisalbue (Epicondylitis lateralis humeri)

Behandling

Triggerpunkter: Triceps Brachii, Subscapularis, Brachioradialis, underarmens ekstensorloge.

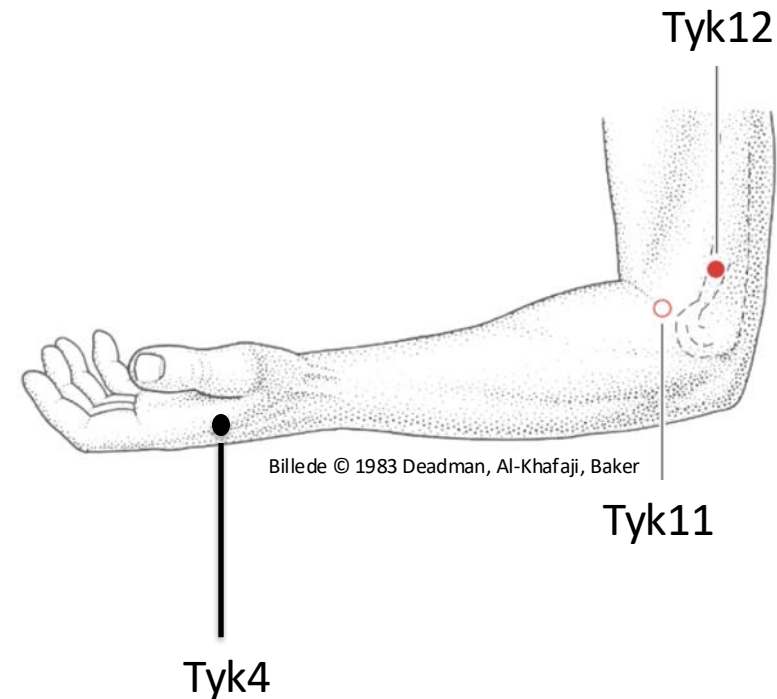
Nåle lokalt omkring inflammerede muskelhæfter.

Tapping på condylen af det relevante muskelhæfte.

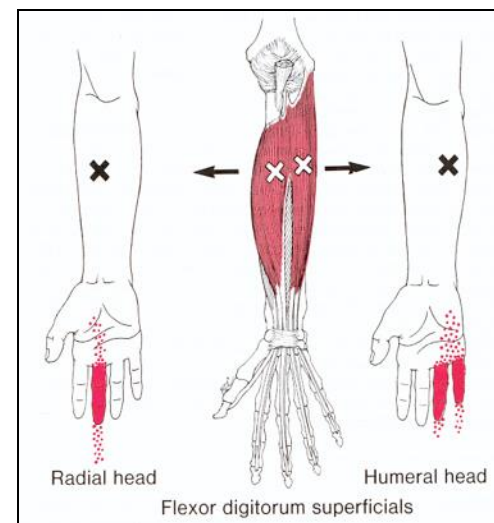
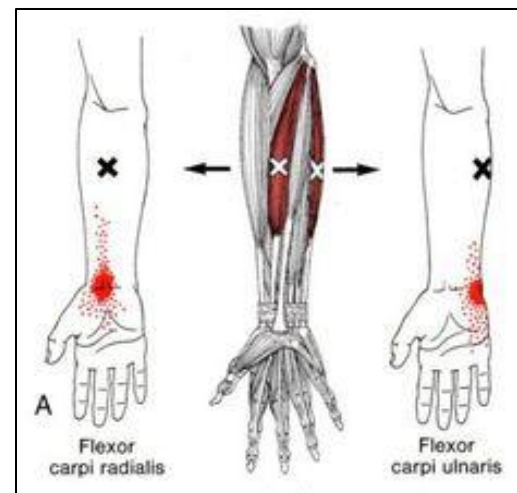
Klassiske punkter: Tyk4, 11, 12

Konservativ behandling de første par uger hvor skadesfremmende aktivitet indstilles.

Når smerter er reduceret mere end 50 % kan let styrketræning af ekstensoren opstartes for at forebygge gentagelse af skaden.



Flexorloge	
Innervation	C6 – Th1
Udspring	Nederste mediale hoved af humerus. Proximale 2/3 af Ulna
Hæfte	Basis af håndled og mellemhåndsknogler
Funktion	Flekterer håndled og fingre
Symptomer	Smerter i håndled og 3.-5. finger
Eksamination	Flad palpation
Test	Finger-ekstensions test
Lokalisation	Cirka 2/3 op fra håndled mod albue. Distalt for TP af Supinator. Palpér området og gå efter udstrålingen
Indstik	Vinkelret. 25 mm. nål.



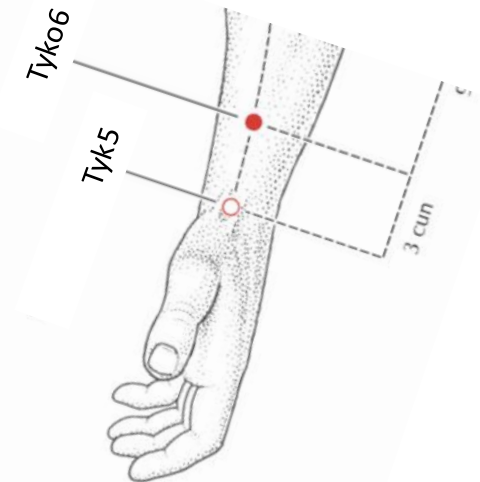
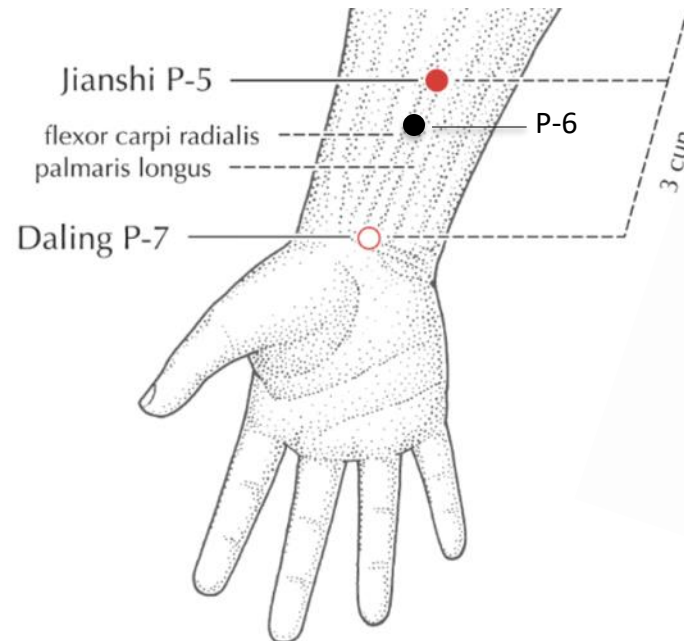
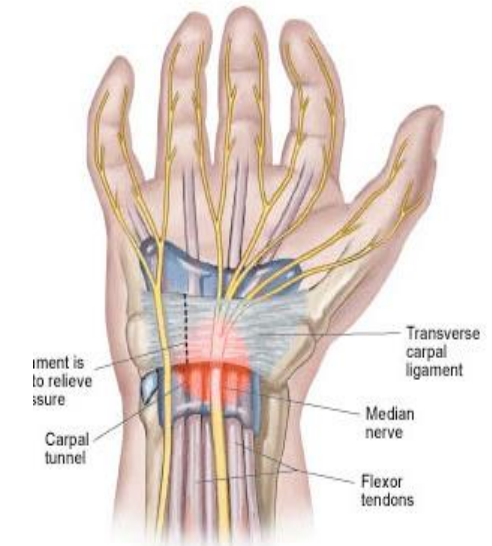
Karpaltunnelsyndrom

Årsag

Smerter og udstråling til hånd opstår i forbindelse med afklemning af medianus nerven. Afklemningen opstår ofte når de omkringliggende muskelsener bliver betændte og der derfor bliver mere væskefyldt i området. Ses også hos gravide der har hævelser i hænder og fødder.

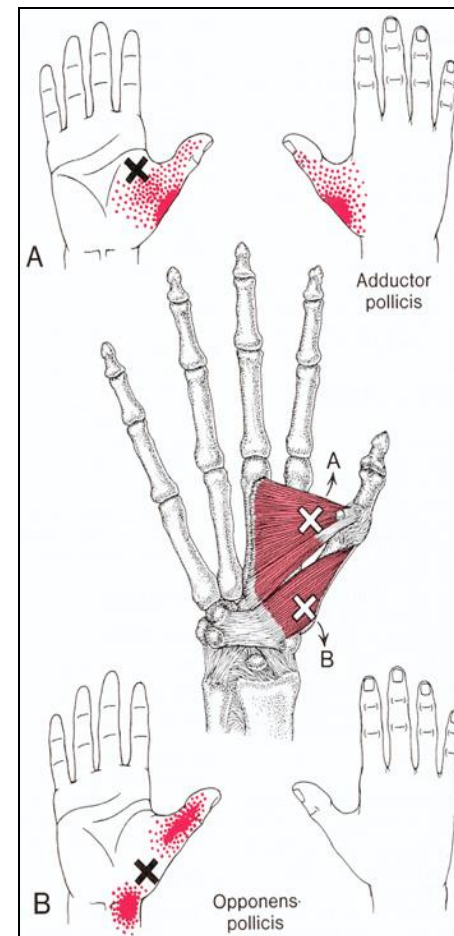
Behandling

Aktive triggerpunkter i underarmens fleksorer. Subscapularis. Væskedrænende og qi og xue bevægende punkter fra den klassiske akupunktur: Co6, P-5, P-6, P-7, Mp6, Mp9.



Tommelfingerens muskler

Adduktor & opponens pollicis	
Innervation	Adduktor pollicis: C8 og Th1 Opponens pollicis: C6-C7
Udspring	3. finger, Trapezium, flexor retinaklet
Hæfte	Tommelfinger
Funktion	Adduktor pollicis: Adducere tommelfingeren Opponens pollicis: Flekterer og roterer tommelfingeren
Symptom	Smerter i tommelfingerens grundled og tommelfingeren. Opponens pollicis: En følelse af klodsethed og nedsat finmotorik med fingrene, svært ved pincetgreb.
Eksamination	Flad palpation, knibepalpation
Test	Problemer med at røre de øvrige fingerspidser
Organ	Milt/Pancreas
Lokalisation	Palperes i muskulaturen ved hovederne af tommelfingerens "grundknogle". (Corpus ossis metacarpalis 1)
Indstik	Punkterne stikkes fra siden i overgangen ml. lys og mørk hud. 25 mm. nål.



Billede © 1983 Travell & Simons