

Περιεχόμενα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:
ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ	ΜΥΕΣ ΚΕΦΑΛΗΣ, ΑΥΧΕΝΑ &
ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ	ΠΡΟΣΩΠΟΥ63
ΠΟΝΟΥ & ΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ TRIGGER 19	ΣΤΕΡΝΟΚΛΕΙΔΟΜΑΣΤΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ 65
ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΟΥ ΠΟΝΟΥ	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ..... 65
ΜΥΟFASCIAL PAIN SYNDROMS 21	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ..... 65
ΟΞΥΣ ΠΟΝΟΣ 21	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ 67
ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ 23	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ 71
ΣΗΜΕΙΑ TRIGGER (ΣΗΜΕΙΑ	ΣΚΑΛΗΝΟΙ ΜΥΕΣ..... 73
ΠΥΡΟΔΟΤΗΣΗΣ)..... 25	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ..... 73
ΚΛΙΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ..... 73
ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ ΤΟΥ ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΟΥ	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ 73
ΠΟΝΟΥ & ΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ TRIGGER.. 27	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ 76
ΔΙΑΓΝΩΣΗ 36	ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ..... 79
ΘΕΡΑΠΕΙΑ..... 36	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ..... 79
ΠΑΘΟΓΕΝΕΣΗ ΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ TRIGGER 40	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ..... 83
ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ &	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ..... 87
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΙΩΝΙΣΗΣ ΤΩΝ	ΜΑΣΗΤΗΡΑΣ ΜΥΣ 89
ΣΗΜΕΙΩΝ TRIGGER..... 46	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ..... 89
ΠΑΘΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ..... 89
ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ 91
TRIGGER..... 51	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ 95
ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ	ΚΡΟΤΑΦΙΤΗΣ ΜΥΣ..... 97
ΤΩΝ ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΩΝ	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ..... 97
ΣΗΜΕΙΩΝ TRIGGER 55	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ..... 97
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ (&	ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ 98
ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ) 55	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ 99
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ 57	ΠΤΕΡΥΓΟΕΙΔΕΙΣ ΜΥΕΣ
ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ 58	ΕΣΩ ΠΤΕΡΥΓΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ
	ΕΞΩ ΠΤΕΡΥΓΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ 101
	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ..... 101



ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	101	ΜΕΙΖΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ ΜΥΣ.....	135
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	101	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	135
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	103	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	135
ΔΕΡΜΑΤΙΚΟΙ ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ		ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	137
ΣΦΙΚΤΗΡΑΣ ΜΥΣ ΤΩΝ ΒΛΕΦΑΡΩΝ		ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	137
ΖΥΓΩΜΑΤΙΚΟΣ ΜΥΣ		ΕΛΑΣΣΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ ΜΥΣ.....	139
ΜΥΩΔΕΣ ΠΛΑΤΥΣΜΑ		ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	139
ΒΥΚΑΝΗΤΗΣ ΜΥΣ		ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	139
ΜΕΤΩΠΙΑΙΟΣ ΜΥΣ	105	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	141
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ		ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΟΔΟΝΤΩΤΟΣ ΜΥΣ.....	143
ΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ TRIGGER	105	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	143
ΚΕΦΑΛΙΚΟΣ ΣΠΛΗΝΙΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ &		ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	143
ΑΥΧΕΝΙΚΟΣ ΣΠΛΗΝΙΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ ..	109	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	145
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	109	ΟΠΙΣΘΙΟΣ ΟΔΟΝΤΩΤΟΣ ΜΥΣ	147
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	109	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	147
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	113	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	147
ΟΠΙΣΘΙΟΙ ΑΥΧΕΝΙΚΟΙ ΜΥΕΣ:		ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	147
ΗΜΙΑΚΑΝΘΩΔΗΣ ΚΕΦΑΛΙΚΟΣ &		ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΑΣΗΣ-ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	149
ΗΜΙΑΚΑΝΘΩΔΗΣ ΑΥΧΕΝΙΚΟΣ	115	ΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ	151
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	115	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	151
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	115	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	151
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	117	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	151
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	118	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	153
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3:		ΥΠΕΡΑΚΑΝΘΙΟΣ ΜΥΣ	
ΜΥΕΣ ΩΜΟΥ & ΑΝΩ ΑΚΡΟΥ	125	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	155
ΑΝΕΛΚΤΗΡΑΣ ΜΥΣ ΤΗΣ ΩΜΟΠΛΑΤΗΣ 127		ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	155
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	127	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	155
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	127	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	157
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	127	ΥΠΑΚΑΝΘΙΟΣ ΜΥΣ	
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	129	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	159
ΡΟΜΒΟΕΙΔΕΙΣ ΜΥΕΣ		ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	159
ΜΕΙΖΩΝ ΡΟΜΒΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ &		ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	159
ΕΛΑΣΣΩΝ ΡΟΜΒΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ.....	131	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	161
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	131	ΕΛΑΣΣΩΝ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟΣ ΜΥΣ.....	163
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	131	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	163
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	131	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	163
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	133		

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	163	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	193
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	165	ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΕΣ ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ ΚΑΙ ΔΑΚΤΥΛΩΝ	
ΜΕΙΖΩΝ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟΣ ΜΥΣ.....	167	ΜΑΚΡΥΣ ΚΕΡΚΙΔΙΚΟΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΤΟΝ ΚΑΡΠΟ ΜΥΣ	
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	167	ΒΡΑΧΥΣ ΚΕΡΚΙΔΙΚΟΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΤΟΝ ΚΑΡΠΟ ΜΥΣ	
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	167	ΩΛΕΝΙΟΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΤΟΝ ΚΑΡΠΟ ΜΥΣ ΚΟΙΝΟΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΤΟΥΣ ΔΑΚΤΥΛΟΥΣ ΜΥΣ	
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	167	ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΤΟΝ ΜΙΚΡΟ ΔΑΚΤΥΛΟ ΜΥΣ	195
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	169	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	195
ΠΛΑΤΥΣ ΡΑΧΙΑΙΟΣ ΜΥΣ.....	171	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	195
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	171	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	197
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	171	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	199
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	171	ΥΠΤΙΑΣΤΗΣ ΜΥΣ	201
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	173	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	201
ΥΠΟΠΛΑΤΙΟΣ ΜΥΣ	175	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	201
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	175	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	201
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	175	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	203
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	175	ΜΑΚΡΥΣ ΠΑΛΑΜΙΚΟΣ ΜΥΣ.....	205
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	177	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	205
ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ ΜΥΣ	179	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	205
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	179	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	205
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	179	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	207
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	179	ΚΑΜΠΤΗΡΕΣ ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ & ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ	
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	181	ΚΕΡΚΙΔΙΚΟΣ ΚΑΜΠΤΗΡΑΣ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ	
ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ ΜΥΣ	183	ΩΛΕΝΙΟΣ ΚΑΜΠΤΗΡΑΣ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ ΕΠΙΠΟΛΗΣ ΚΟΙΝΟΣ ΚΑΜΠΤΗΡΑΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ	
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	183	ΕΝ ΤΩ ΒΑΘΕΙ ΚΟΙΝΟΣ ΚΑΜΠΤΗΡΑΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ	
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	183	ΜΑΚΡΟΣ ΚΑΜΠΤΗΡΑΣ ΤΟΥ ΑΝΤΙΧΕΙΡΑ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟΣ ΠΡΗΝΙΣΤΗΣ	209
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	183	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	209
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	185	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	212
ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ ΜΥΣ	187	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	212
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	187		
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	187		
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	187		
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	189		
ΒΡΑΧΙΟΝΟΚΕΡΚΙΔΙΚΟΣ ΜΥΣ	191		
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	191		
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	191		
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	191		

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ.....	213	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	257
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4:		<i>ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ</i>	257
ΜΥΕΣ ΚΟΡΜΟΥ	221	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	257
ΘΩΡΑΚΟ-ΟΣΦΥΪΚΟΙ ΠΑΡΑΣΠΟΝΔΥΛΙΚΟΙ ΜΥΕΣ		ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ	259
ΙΕΡΟΝΩΤΙΑΙΟΙ ΜΥΕΣ	223	ΜΙΚΡΟΣ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ ΜΥΣ.....	261
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	223	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	261
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	225	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	261
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ.....	227	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	261
ΤΕΤΡΑΓΩΝΟΣ ΟΣΦΥΪΚΟΣ ΜΥΣ	229	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ	263
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	229	ΑΠΙΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ.....	265
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	229	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	265
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ.....	231	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	265
ΛΑΓΟΝΟΦΟΪΤΗΣ ΜΥΣ.....	233	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	265
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	233	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ	267
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	233	Ο ΤΕΙΝΩΝ ΤΗ ΜΗΡΙΑΙΑ (ΠΛΑΤΙΑ)	
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ.....	235	ΠΕΡΙΤΟΝΙΑ ΜΥΣ	269
ΟΡΘΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΣ ΜΥΣ.....	237	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	269
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	237	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	269
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	237	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	269
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ.....	239	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ	271
ΠΛΑΓΙΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΜΥΕΣ		ΚΤΕΝΙΤΗΣ ΜΥΣ	273
<i>ΕΞΩ ΛΟΞΟΣ,</i>		ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	273
<i>ΕΣΩ ΛΟΞΟΣ,</i>		ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	273
<i>ΕΓΚΑΡΣΙΟΣ ΛΟΞΟΣ.....</i>	241	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	273
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	241	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ	275
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	243	ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ ΜΥΣ	
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ.....	245	(ΟΡΘΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ ΜΥΣ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5:		ΕΣΩ ΠΛΑΤΥΣ ΜΥΣ	
ΜΥΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ	251	ΕΞΩ ΠΛΑΤΥΣ ΜΥΣ	
ΜΕΓΑΛΟΣ (ΜΕΙΖΩΝ) ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ ΜΥΣ	253	ΜΕΣΟΣ ΠΛΑΤΥΣ ΜΥΣ).....	277
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	253	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	277
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	253	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	277
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	253	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	280
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ	255	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ	281
ΜΕΣΟΣ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ ΜΥΣ.....	257		

ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΙ ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΜΗΡΟΥ (ΜΑΚΡΥΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΣ ΒΡΑΧΥΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΣ ΜΕΓΑΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΣ).....	283	ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΣ ΜΥΣ	309
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	283	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	309
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	283	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	309
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	285	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	309
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	285	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	311
ΙΣΧΝΟΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΣ ΜΥΣ (ΤΟΥ ΜΗΡΟΥ).....	287	ΥΠΟΚΝΗΜΙΔΙΟΣ ΜΥΣ.....	313
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	287	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	313
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	287	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	313
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	287	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	313
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	289	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	315
ΙΓΝΥΑΚΟΙ ΜΥΕΣ:		ΟΠΙΣΘΙΟΣ ΚΝΗΜΙΑΙΟΣ ΜΥΣ.....	317
ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ ΜΥΣ		ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	317
ΗΜΙΤΕΝΟΝΤΩΔΗΣ ΜΥΣ		ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	317
ΗΜΙΪΜΕΝΩΔΗΣ ΜΥΣ	291	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	317
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	291	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	319
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	291	ΠΕΡΟΝΙΑΙΟΙ ΜΥΕΣ	
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	293	ΜΑΚΡΟΣ ΠΕΡΟΝΙΑΙΟΣ ΜΥΣ	
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	295	ΒΡΑΧΥΣ ΠΕΡΟΝΙΑΙΟΣ ΜΥΣ	
ΡΑΠΤΙΚΟΣ ΜΥΣ	297	ΠΡΟΣΘΙΟΣ (Ή ΤΡΙΤΟΣ)	
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	297	ΠΕΡΟΝΙΑΙΟΣ ΜΥΣ	321
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	297	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	321
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	297	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	321
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ.....	299	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	323
ΙΓΝΥΑΚΟΣ ΜΥΣ	301	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	323
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	301	ΜΑΚΡΟΙ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΕΣ ΤΟΥΣ ΔΑΚΤΥΛΟΥΣ (ΤΟΥ ΠΟΔΟΣ)	
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	301	ΜΑΚΡΥΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΤΟΥΣ ΔΑΚΤΥΛΟΥΣ ΜΥΣ	
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	301	ΜΑΚΡΥΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΤΟΝ ΜΕΓΑΛΟ	
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	303	ΔΑΚΤΥΛΟ ΜΥΣ.....	325
ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΚΝΗΜΙΑΙΟΣ ΜΥΣ.....	305	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	325
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....	305	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	325
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....	305	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	327
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	305	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	327
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	307		

ΜΑΚΡΟΙ ΚΑΜΠΤΗΡΕΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΜΥΕΣ (ΤΟΥ ΠΟΔΟΣ)	ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ..... 343
ΜΑΚΡΥΣ ΚΑΜΠΤΗΡΑΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΜΥΣ	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ 345
ΜΑΚΡΥΣ ΚΑΜΠΤΗΡΑΣ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΔΑΚΤΥΛΟΥ ΜΥΣ.....329	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ 345
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....329	
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....329	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6:
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ331	ΠΙΝΑΚΕΣ ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΥ ΠΟΝΟΥ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ331	ΑΠΟ ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ TRIGGER..... 355
ΡΑΧΙΑΙΟΙ ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΟΣ	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7:
ΒΡΑΧΥΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΤΟΥΣ ΔΑΚΤΥΛΟΥΣ ΜΥΣ	ΝΕΟΣ ΚΡΑΝΙΑΚΟΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ
ΒΡΑΧΥΣ ΕΚΤΕΙΝΩΝ ΤΩΝ ΜΕΓΑ ΔΑΚΤΥΛΟ ΜΥΣ.....333	ΚΑΤΑ ΥΑΜΑΜΟΤΟ 379
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ.....333	ΣΩΜΑΤΟΤΟΠΙΑ..... 380
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....333	ΝΕΟΣ ΚΡΑΝΙΟ-ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ333	ΥΑΜΑΜΟΤΟ (ΥΝSΑ)..... 381
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ335	ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΩΠΙΑΙΑ ΚΡΑΝΙΑΚΑ ΣΗΜΕΙΑ
ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΟΙ ΜΥΕΣ: ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΚΗ ΣΤΙΒΑΔΑ	Κινητικό σύστημα 382
ΑΠΑΓΩΓΟΣ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΔΑΚΤΥΛΟΥ ΜΥΣ	ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΚΡΑΝΙΑΚΑ ΣΗΜΕΙΑ
ΑΠΑΓΩΓΟΣ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΥ ΔΑΚΤΥΛΟΥ ΜΥΣ	Αισθητήρια όργανα..... 387
ΒΡΑΧΥΣ ΚΑΜΠΤΗΡΑΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΜΥΣ.....337	ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΩΠΙΑΙΑ ΚΡΑΝΙΑΚΑ ΣΗΜΕΙΑ
ΠΡΟΒΑΛΛΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ.....337	Εγκεφαλικά σημεία 389
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ337	ΟΛΑ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΩΠΙΑΙΑ ΣΗΜΕΙΑ . 390
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ339	ΚΑΤΟΨΗ ΤΩΝ ΙΝΙΑΚΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ
ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΟΙ ΜΥΕΣ: ΒΑΘΙΑ ΣΤΙΒΑΔΑ	ΣΗΜΕΙΩΝ..... 391
ΤΕΤΡΑΓΩΝΟΣ ΠΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΜΥΣ	ΚΡΑΝΙΑΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΥΨΙΛΟΝ 395
ΒΡΑΧΥΣ ΚΑΜΠΤΗΡΑΣ ΜΕΓΑΛΟΥ ΔΑΚΤΥΛΟΥ ΜΥΣ	ΜΕΤΩΠΙΑΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΥΨΙΛΟΝ 396
ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΣ ΜΕΓΑΛΟΥ ΔΑΚΤΥΛΟΥ ΜΥΣ	ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ
ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΟΙ ΜΕΣΟΣΤΕΟΙ ΜΥΕΣ	ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΤΟΙΧΩΜΑΤΩΝ
ΡΑΧΙΑΙΟΙ ΜΕΣΟΣΤΕΟΙ ΜΥΕΣ.....341 404
	ΖΩΝΕΣ ΤΩΝ ΣΠΟΝΔΥΛΩΝ ΤΗΣ
	ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ 409
	ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕΣΩ
	ΨΗΛΑΦΗΣΗΣ ΤΟΥ ΛΑΙΜΟΥ ΚΑΤΑ
	ΥΑΜΑΜΟΤΟ 410
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ..... 413
	ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ 421