



Anatomi och rörelselära för Fysiopraktor

Följande teoretiska grundkunskaper i anatomi och rörelselära läser studenten in själv, innan den första grundkursen i Manuell Muskeltestning på Fysiopraktor Akademin i Stockholm.

Kurslitteratur: "Rörelseapparatens anatomi. En skelett, led- och muskelguide" av naprapat Kristian Berg.
För vissa termer och begrepp: Google.se

Termer och begrepp

Superior
Inferior
Anterior
Posterior
Ventral
Dorsal
Kraniell
Kaudal
Medial
Lateral
Proximal
Distal
Palmar
Plantar
Radial
Ulnar

Flexion
Extension
Abduktion
Adduktion
Rotation
Medialrotation
Inåtrotation
Lateralrotation
Utåtrotation
Lateralflexion
Palmarflexion
Plantarflexion
Dorsalflexion
Supination
Pronation
Ulnarflexion
Radialflexion
(Anteversjon)
(Retroversjon)

Kontralateral
Ipsilateral



Unilateral
Bilateral
Hypo
Hyper
Synergist
Antagonist
Koncentrisk
Excentrisk
Isometrisk
Statisk
Dynamisk

Rörelsefunktion

Axelled - Articulatio humeri

flexion/anteversion, extension/retroversion, abduktion, adduktion, lateralrotation, medialrotation, horisontal abduktion, horisontal adduktion.

Armbågsled - Articulatio cubiti

flexion, extension.

Underarmsled - Articulatio radioulnaris proximalis/distalis

supination, pronation.

Handled - Articulatio radiocarpalis

flexion, extension, adduktion/ulnarflexion, abduktion/radialflexion.

Höftled - Articulatio coxae

flexion/anteversion, extension/retroversion, abduktion, adduktion, lateralrotation, medialrotation.

Knäled - Articulatio genus

flexion, extension, lateralrotation, medialrotation.

Fotled - Articulatio talocruralis

flexion (plantarflexion), extension (dorsalflexion), supination (inversion, adduktion), pronation (eversion, abduktion).

Nackryggrad

flexion, extension, lateralflexion, rotation.

Bröstryggrad / Ländrygg

flexion, extension, lateralflexion, rotation.

Muskler

Mm. adductores (M. adductor longus, M. adductor brevis, M. adductor magnus, M. pectineus)

M. biceps brachii caput longum

M. biceps brachii caput breve



M. biceps femoris
M. buccinator
M. coracobrachialis
M. deltoideus pars clavicularis
M. deltoideus pars acromialis
M. deltoideus pars spinalis
Diaphragma
M. erector spinae (M. iliocostalis lumborum, M. multifidus lumborum)
M. fibularis longus / M. peroneus longus
M. fibularis tertius / M. peroneus tertius
M. gastrocnemius caput laterale, M. gastrocnemius caput mediale
M. gluteus maximus
M. gluteus medius
M. gracilis
M. iliacus
M. infraspinatus
M. ischiococcygeus
M. latissimus dorsi
M. levator ani
M. levator scapulae
M. masseter
M. obliquus abdominis (M. obliquus externus abdominis, M. obliquus internus abdominis)
M. opponens digiti minimi
M. opponens pollicis
M. pectoralis major pars abdominalis
M. pectoralis major pars clavicularis
M. pectoralis major pars sternocostalis
M. pectoralis minor
M. piriformis
M. popliteus
M. psoas major
M. pronator quadratus
M. pterygoideus lateralis
M. pterygoideus medialis
M. quadratus lumborum
M. quadriceps femoris (M. rectus femoris, M. vastus lateralis, M. vastus intermedius, M. vastus medialis)
M. rectus femoris
M. rectus abdominis
M. rhomboideus
M. sartorius
Mm. scalenii (M. scalenus anterior, M. scalenus medius, M. scalenus posterior)
M. semimembranosus, M. semitendinosus
M. serratus anterior
M. soleus
M. splenius, M. semispinalis (M. splenius, M. semispinalis capitis, M. semispinalis cervicis)
M. sternocleidomastoideus
M. subclavius
M. subscapularis
M. supraspinatus
M. temporalis
M. tensor fasciae latae
M. teres major
M. teres minor
M. tibialis anterior



M. tibialis posterior
M. trapezius pars ascendens, M. trapezius pars transversa
M. trapezius pars descendens
M. triceps brachii (M. triceps brachii caput longum, M. triceps brachii caput laterale, M. triceps brachii caput mediale)

Skelett

vertebra cervicalis, C1 - C7 (halskotor)
- atlas (C I)
- axis (C II)
- vertebra prominens (C VII)
vertebra thoracalis, T1 - T12 (bröstkotor)
vertebra lumbalis, L1 - L5 (ländkotor)
- processus transversus
- processus spinosus
vertebra sacralis, S1 - S5 (sakralkotor)
vertebrae coccygeae, Co1 - Co5 (svanskotor)
os hyoideum (tungben)
clavicula (nyckelben)
sternum (bröstben)
- processus xiphoideus
costae, costa I - XII (revben 1-12)
scapula (skulderblad)
- spina scapulae
- margo lateralis
- margo medialis
- angulus inferior
- acromion
- processus coracoideus
articulatio humeri (axelled)
humerus (överarmsben)
- tuberculum majus
- tuberculum minus
- sulcus intertubercularis
- epicondylus medialis humeri
- epicondylus lateralis humeri
articulatio cubiti (armbågsled)
ulna
- olecranon
- processus styloideus ulnae
radius
- processus styloideus radii
os metacarpi I-V (fingerben 1-5)
os digitorum I-V (fingrar 1-5)
os coxae (höftben)
- acetabulum
- os ilium / ilium
- crista iliaca
- spina iliaca anterior superior (SIAS)
- spina iliaca posterior superior (SIPS)
- os ischii / ischium



- tuber ischiadicum
- os pubis (blygdben)
- symphysis pubica
- articulatio sacroiliaca (SI-led)
- os sacrum (korsben)
- os coccygis (svansben)
- articulatio coxae (höftled)
- femur (lårben)
 - trochanter major
 - epicondylus medialis femoris
 - epicondylus lateralis femoris
- articulatio genus (knäled)
- patella (knäskål)
- tibia
 - malleolus medialis
- fibula
 - caput fibulae
 - malleolus lateralis
- articulatio talocruralis (fotled/ankelled)
- talus
- calcaneus (hälbenet)
- os naviculare
 - tuberositas ossis navicularis
- os metatarsi I-V (tåben 1-5)

Cranium

- os frontale (pannben)
 - tuber frontale
 - glabella
- os parietale (hjässben)
 - tuber parietale
- os temporale (tinningben)
 - processus mastoideus
- os occipitale (nackben)
 - protuberantia occipitalis externa
- os sphenoidale
- sutura coronalis
- sutura sagittalis
- sutura lambdoidea
- sutura squamosa
- articulatio temporomandibularis (käkleden)
- os zygomaticum
 - arcus zygomaticus
- os nasale
- maxilla (överkäksben)
- mandibula (underkäksben)
 - angulus mandibulae
- bregma / främre fontanellen
- lambda / bakre fontanellen