

Anatomiska läges- och rörelsebegrepp

Niklas Dahrén



Innehållet i denna undervisningsfilm:

Lägesbegrepp

Rörelsebegrepp

Kroppens rörelse kan ske i olika plan

Lägesbegrepp

Lateral: Åt sidan

Medial: Åt mitten

Inferior: Nedre

Superior: Övre

Anterior: Främre

Posterior: Bakre

Ventral: Främre (används inom bålen)

Dorsal: Bakre (används inom bålen)

Proximal: Närmast bålen

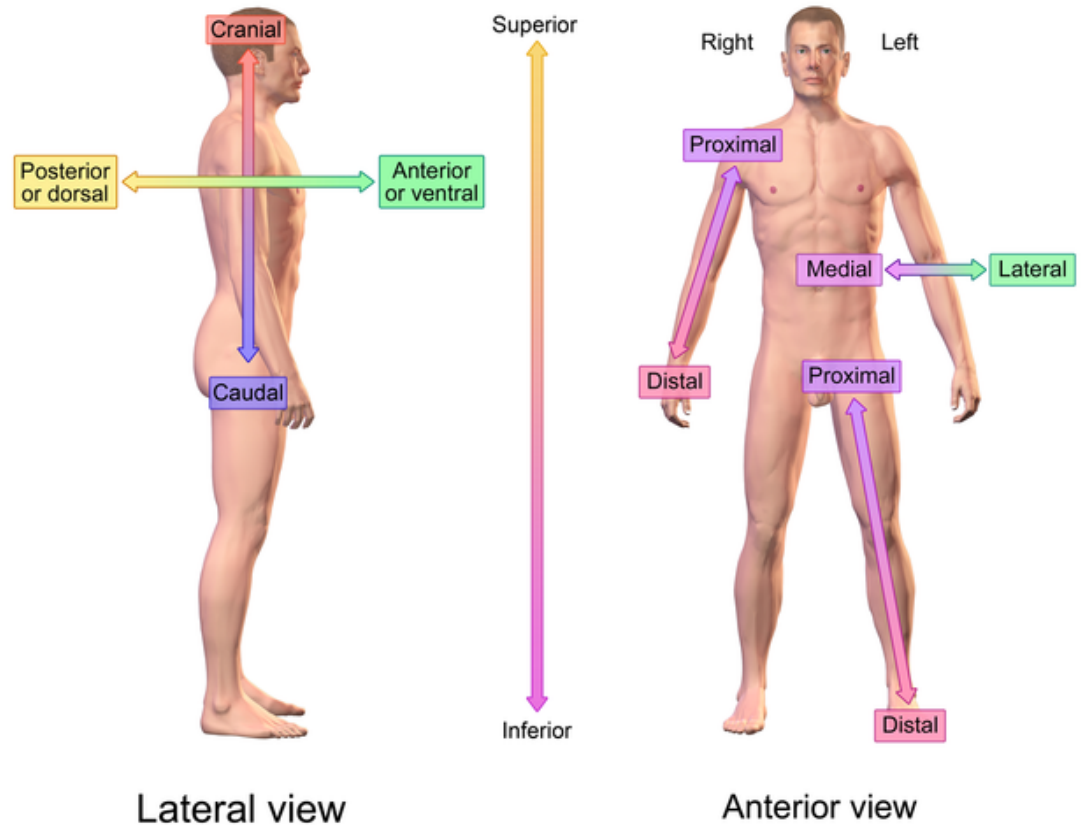
Distal: Närmast handen/foten

Caudal: Nedre (inom bålen)

Cranial: Övre (inom bålen)

Sinister: Vänster

Dexter: Höger



Directional References

Rörelsebegrepp

- ✓ **Flexion:** Böjning i en led.
- ✓ **Extension:** Sträckning i en led.
- ✓ **Abduktion:** Extremiteten (ben, arm) förs åt sidan, ut från kroppen.
- ✓ **Adduktion:** Extremiteten (ben, arm) förs från sidan och in mot kroppen.
- ✓ **Inåtrotation:** En kroppsdel inåtroteras. Exempel: En yttersida i fotboll (när knät vänds inåt så har det skett en inåtrotation av benet).
- ✓ **Utåtrotation:** En kroppsdel utåtroteras. Exempel: En bredsida i fotboll (när knät vänds utåt så har det skett en utåtrotation av benet).

Rörelsebegrepp

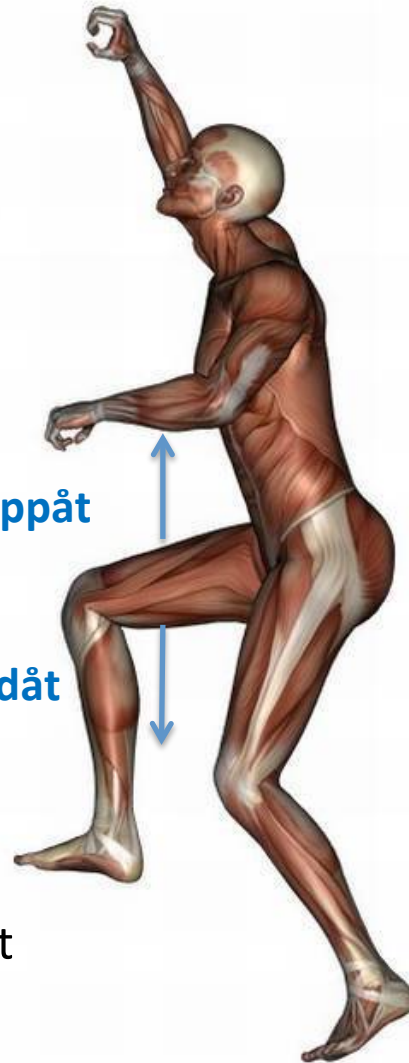
- ✓ **Supination:** Avser utåtrotation av handen eller foten. Handen vänds/vrids uppåt eller fot vrids utåt.
- ✓ **Pronation:** Avser inåtrotation av handen eller foten. Handen vänds/vrids neråt eller fot vrids inåt.
- ✓ **Elevation:** Höjning av en kroppsdel, t.ex. skulderbladet.
- ✓ **Depression:** Sänkning av en kroppsdel, t.ex. skulderbladet.

Flexion och extension i höftleden

- ✓ **Flexion (böjning) i höftleden** innebär att vinkeln mellan låret och bålen minskar så att hela kroppen böjs.

Låret förs uppåt

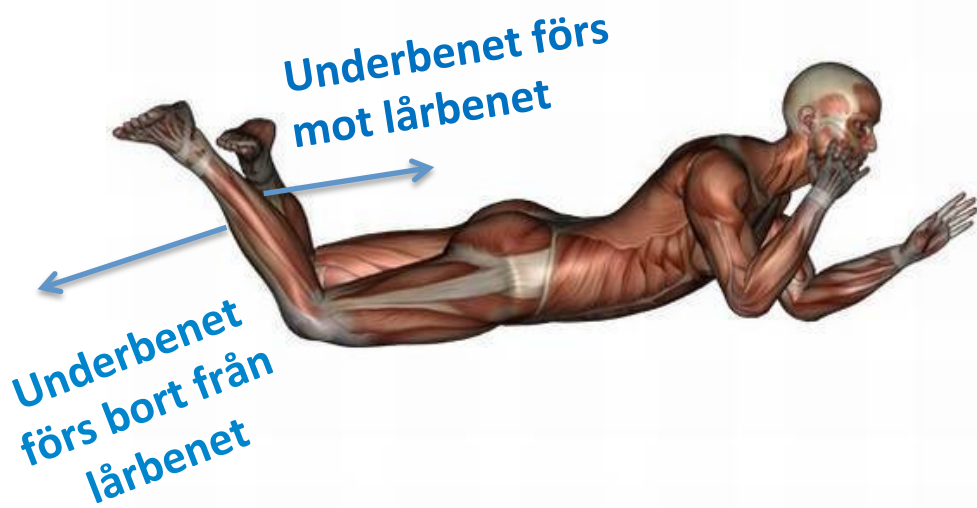
Låret förs nedåt



- ✓ **Extension (sträckning) i höftleden** innebär att vinkeln mellan låret och bålen ökar så att hela kroppen sträcks ut.
- ✓ **Det kan ske antingen genom** att låret förs nedåt mot marken eller att bålen fälls bakåt.

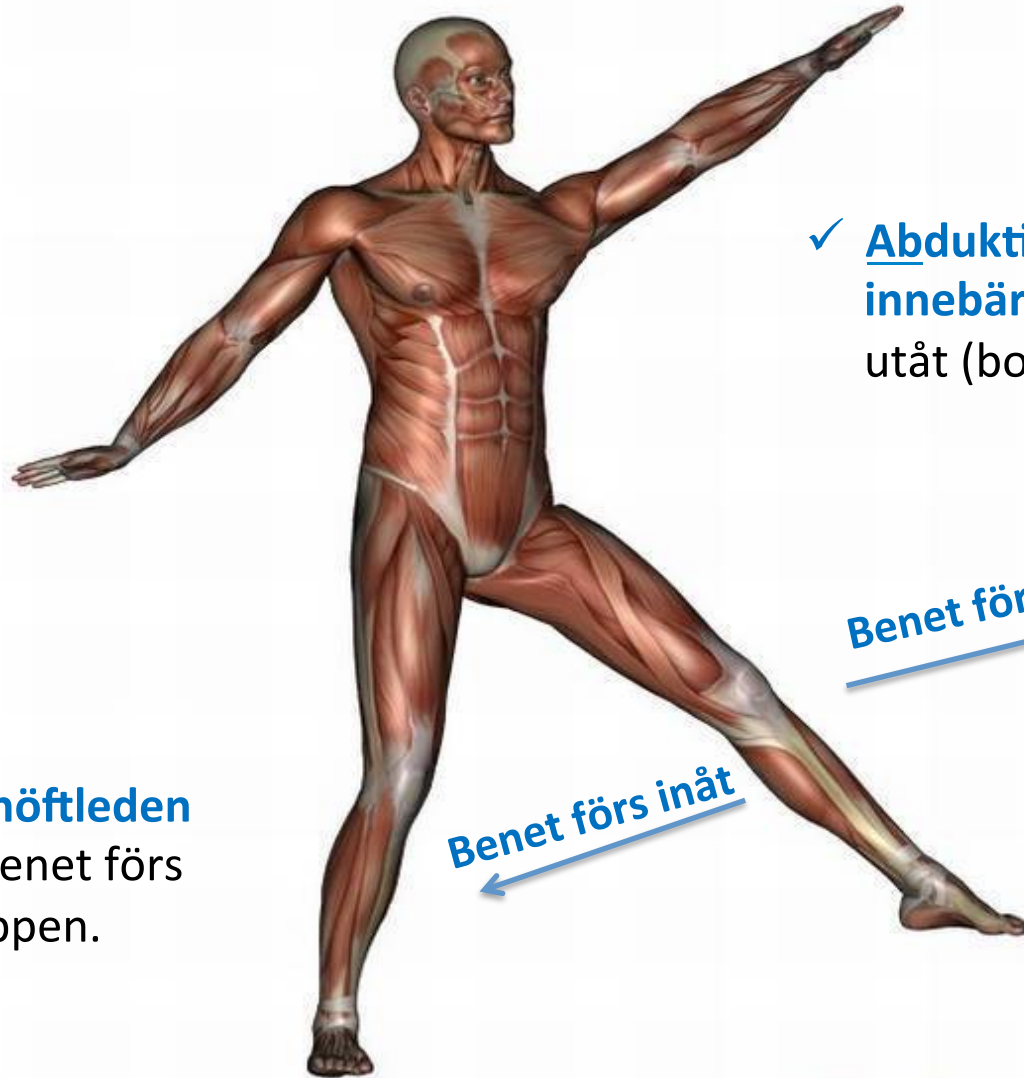
- ✓ **Det kan ske antingen genom** att låret förs uppåt mot bålen eller att bålen fälls framåt mot låret.

Flexion och extension i knäleden



- ✓ **Flexion (böjning) i knäleden** innebär att underbenet förs närmare lårbenet så att benet böjs.
- ✓ **Extension (sträckning) i knäleden** innebär att underbenet förs längre ifrån lårbenet så att benet sträcks ut.

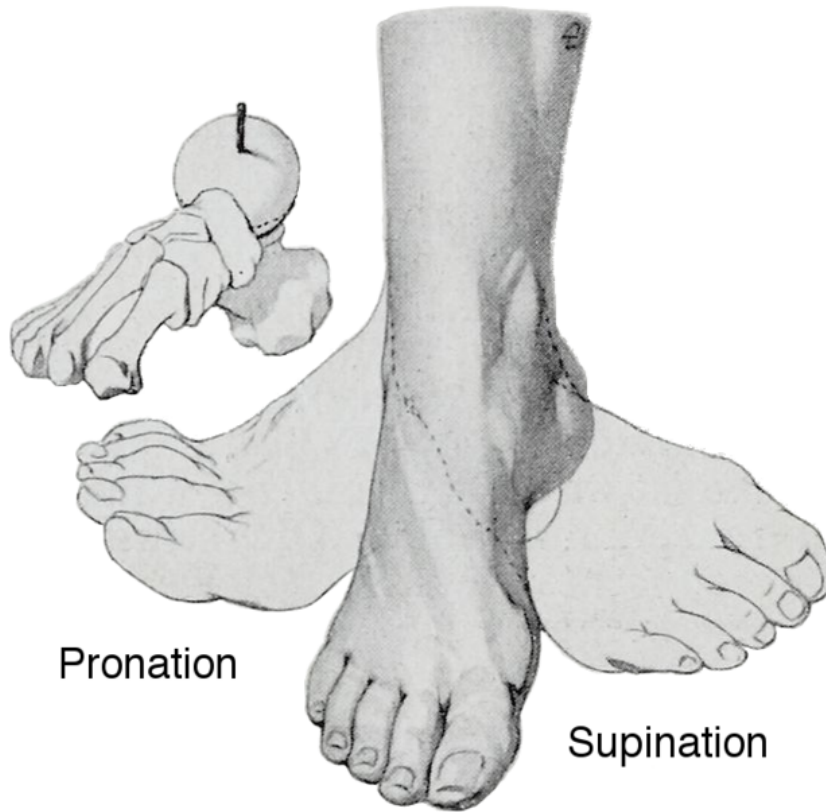
Abduktion och adduktion i höftleden



✓ Abduktion i höftleden innebär att benet förs utåt (bort från kroppen).

✓ Adduktion i höftleden innebär att benet förs inåt mot kroppen.

Supination och pronation



Bildkälla: By Braus, Hermann [Public domain],
via Wikimedia Commons. [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:
%3ABraus_1921_306.png](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:%3ABraus_1921_306.png)

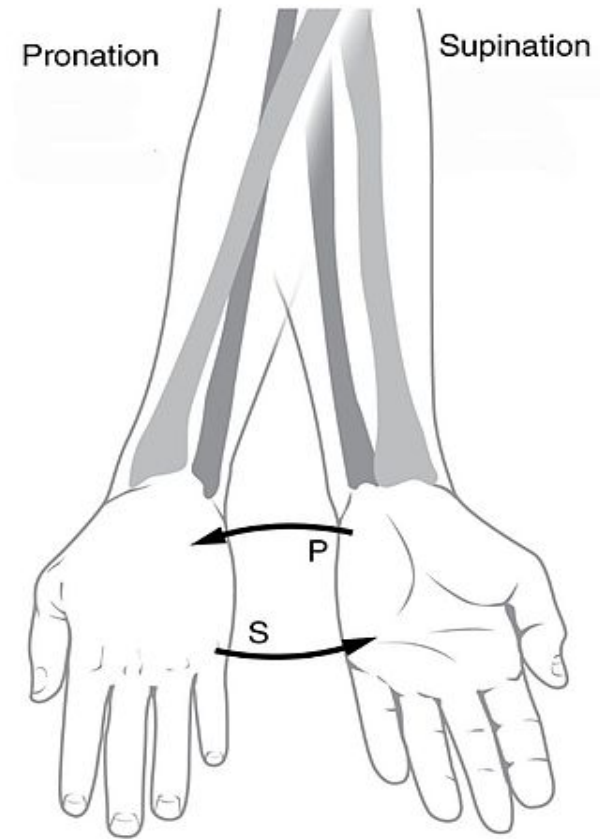


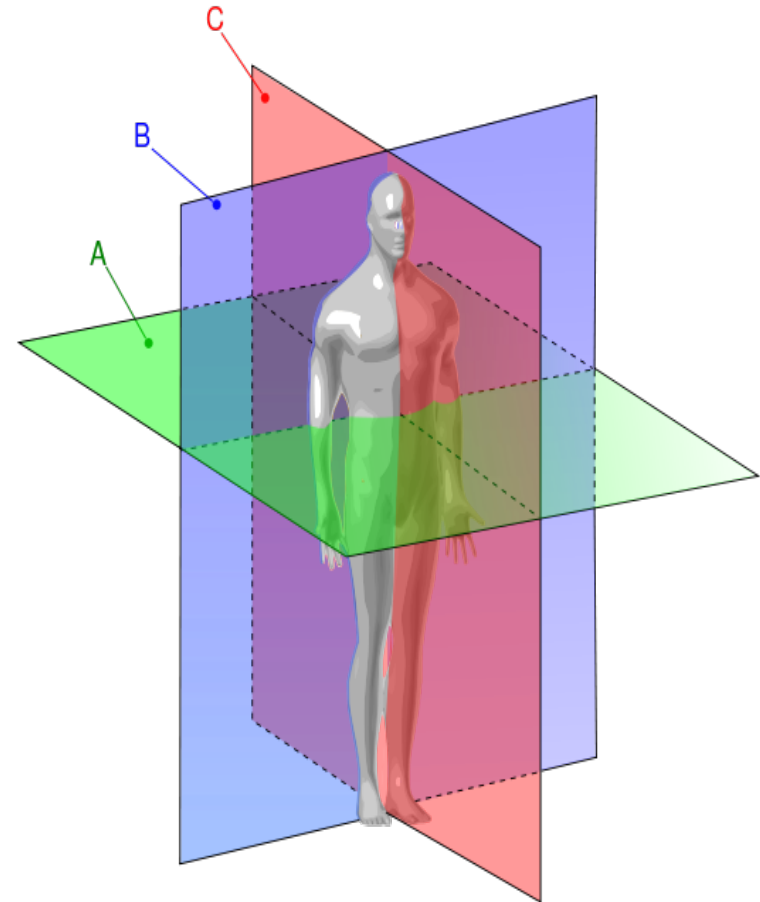
Bild källa: By Braus, Hermann [Public domain], via
Wikimedia Commons. [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:
%3ABraus_1921_306.png](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:%3ABraus_1921_306.png)

Kroppens rörelser kan ske i olika rörelseplan

A) Transversalplanet (horisontalplanet): Delar in kroppen i en övre och en undre del. Rörelser i detta plan innebär rotationer av kroppen i horisontell riktning; supination och pronation.

B) Frontalplanet (dorsalplanet): Delar in kroppen i en främre och en bakre del. Rörelser i frontalplanet innebär inåt- och utåtrörelser i förhållande till kroppen då man ser kroppen framifrån. Rörelser i detta plan kallas adduktion eller abduktion.

C) Medianplanet (sagittalplanet): Delar in kroppen i en höger- och en vänsterdel. Rörelser i detta plan innebär rörelser framåt och bakåt då man ser kroppen från sidan. Rörelser i detta plan kallas flexion eller extension.



Bildkälla: By Human_anatomy_planes.svg: GYassineMrabetTalk ☒
This vector image was created with Inkscape. derivative work:
Marek M (Human_anatomy_planes.svg) [CC-BY-SA-3.0-2.5-2.0-1.0
(<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>) or GFDL (<http://www.gnu.org/copyleft/fdl.html>)], via Wikimedia Commons

Se gärna fler filmer av Niklas Dahrén:

<http://www.youtube.com/Kemilektioner>

<http://www.youtube.com/Medicinlektioner>

