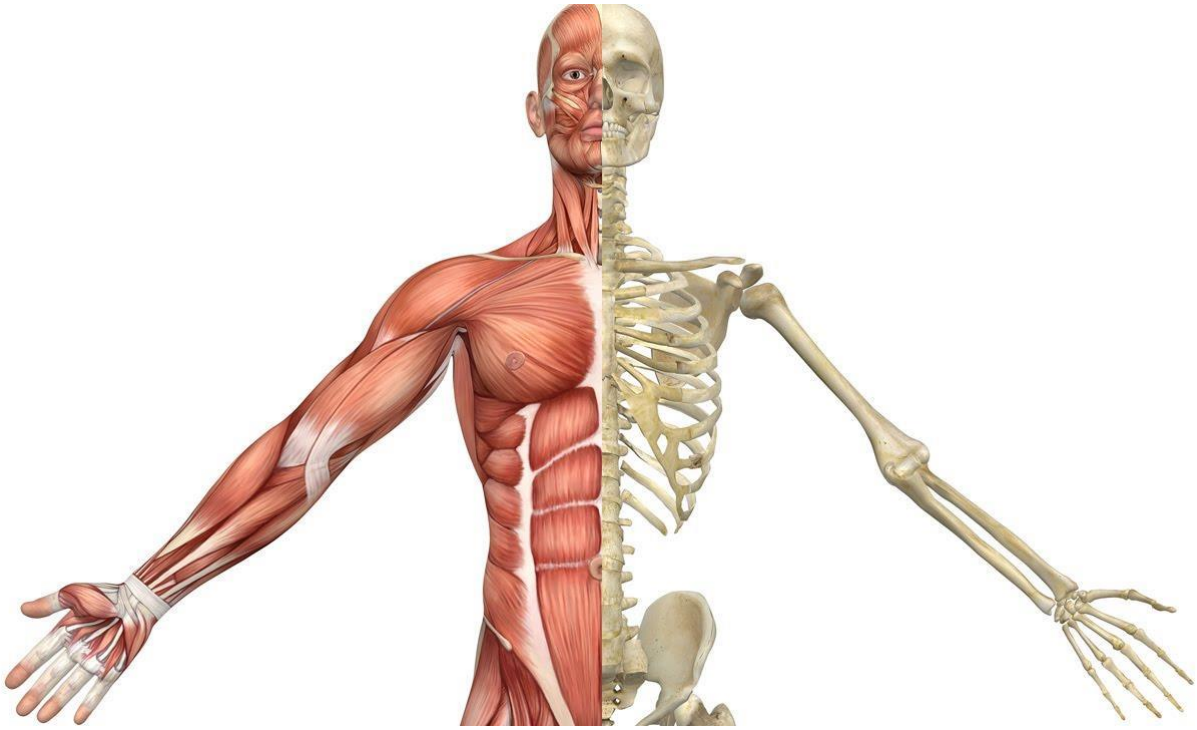
Anatomi



Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	s. 1-2
1. Skelet	s. 3-4
2. Muskler	s. 5-6
3. Ordforklaringer til muskellæren	s. 7
4. Muskellære og skader	s. 8-25
M. Gastrocnemius (Den tohovede tyklægsmuskel)	s. 8
M. Soleus (Flynder musklen)	s. 8
M. Biceps femoris (Den tohovede hasemuskel)	s. 9
M. Semimembranosus (Den fladsenede hasemuskel)	s. 9
M Semitendinosus (Den halvsenede hasemuskel)	s. 10
M. Gluteus medius (Den mellemste sædemuskel)	s. 11
M. Gluteus maximus (Den store sædemuskel)	s. 11
M. Tibialis anterior (Den forreste skinnebensmuskel)	s. 12-13
M. Extensor digitorum longus (Den lange tåstrækker)	s. 12-13
M. Extensor hallucis longus (Storetåens strækkemuskel)	s. 12-13
M. Quadriceps femoris (Den firehovede knæstrækker)	s. 14-15
M. Rectus femoris (Det lige hoved)	s. 14-15
M. Vastus medialis (Det indre hoved)	s. 14-15
M. Vastus lateralis (Det ydre hoved)	s. 14-15
M. Vastus intermedius (Det dybe hoved)	s. 14-15
M. Pectineus	s. 16
M. Adductor brevis	s. 16
M. Adducter longus	s. 17
M. Adductor magnus	s. 17
M. Gracillis (Den smalle lårmuskel)	s. 18

M. Sartorius (Skræddermusklen) s. 18

M. Tensor fascia latae (lårfasciens spænder) s. 19

M. Levator scapulae (Løfte skulderblad) s. 20

M. Rhomboideus (Den rhombeformede muskel) s. 20

M. Latissimus dorsi (Den brede rygmuskel) s. 21

M. Trapezius (Hættemusklen) s. 22

M. Deltoideus (Deltamusklen) s. 23

M. Biceps brachii (Den tohovede armbøjer) s. 24

M. Brachialis (Den dybe armbøjer) s. 25

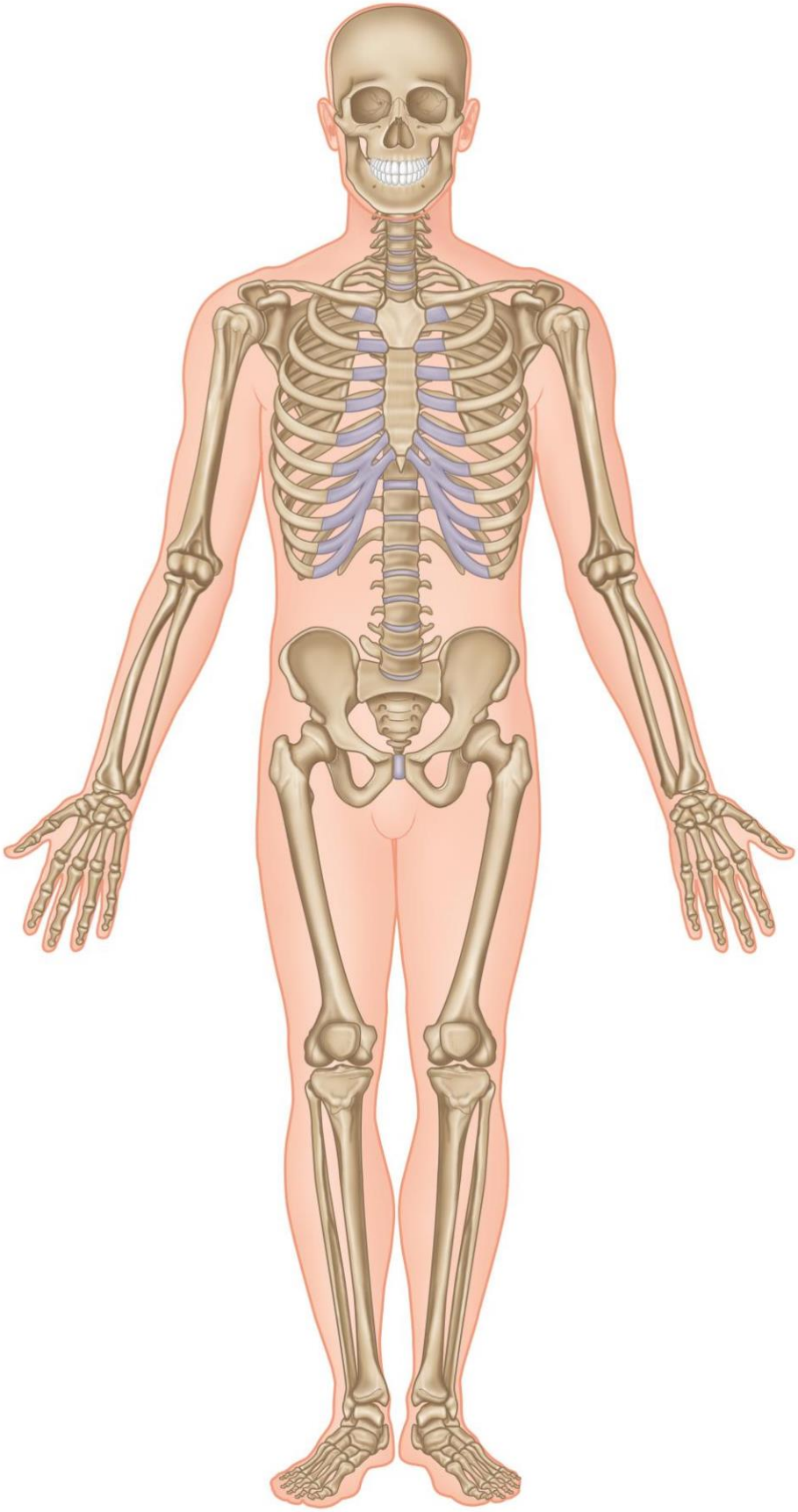
M. Brachioradialis (Underarmens bøjemuskel) s. 25

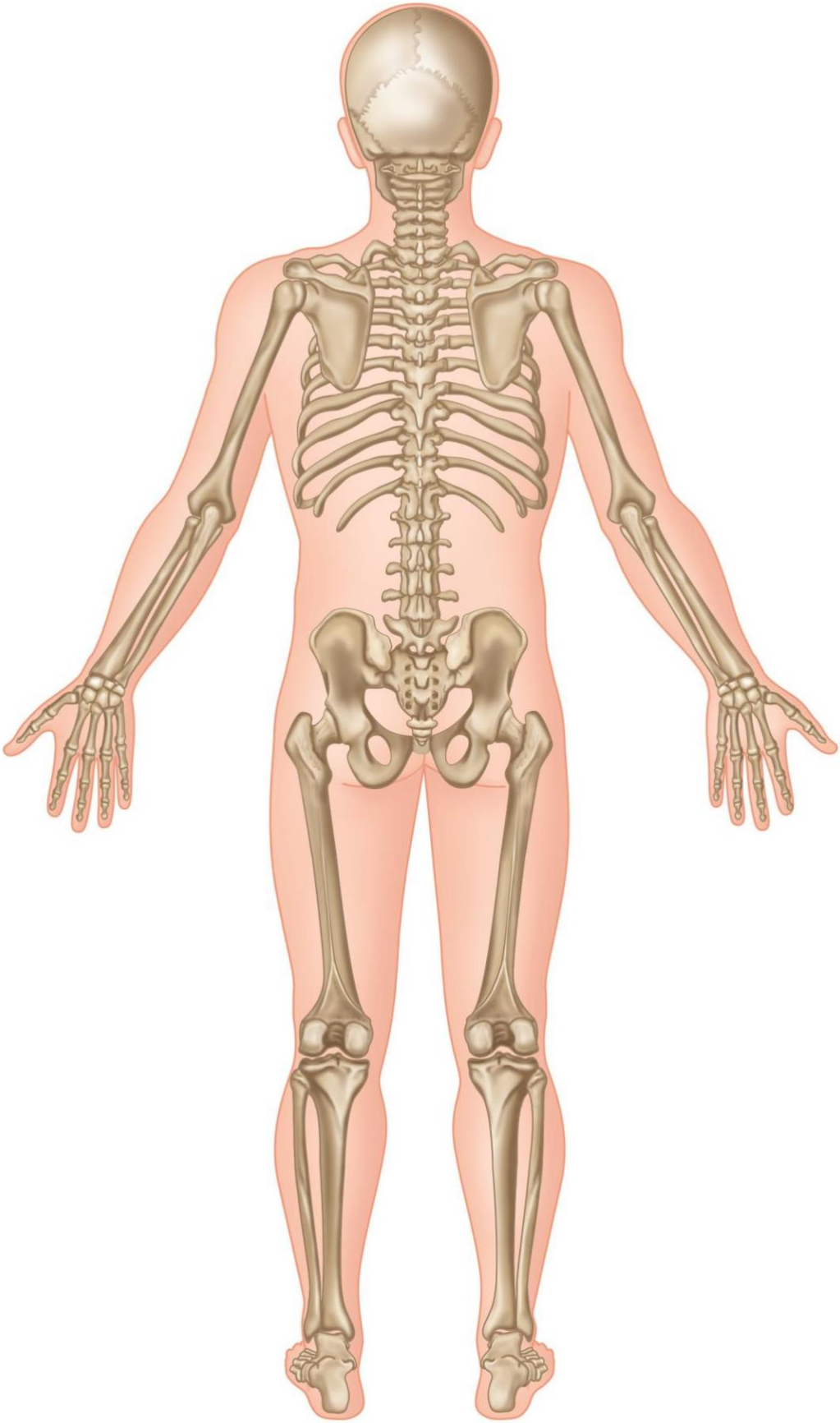
M. Triceps brachii (Den trehovede armstrækker) s. 26

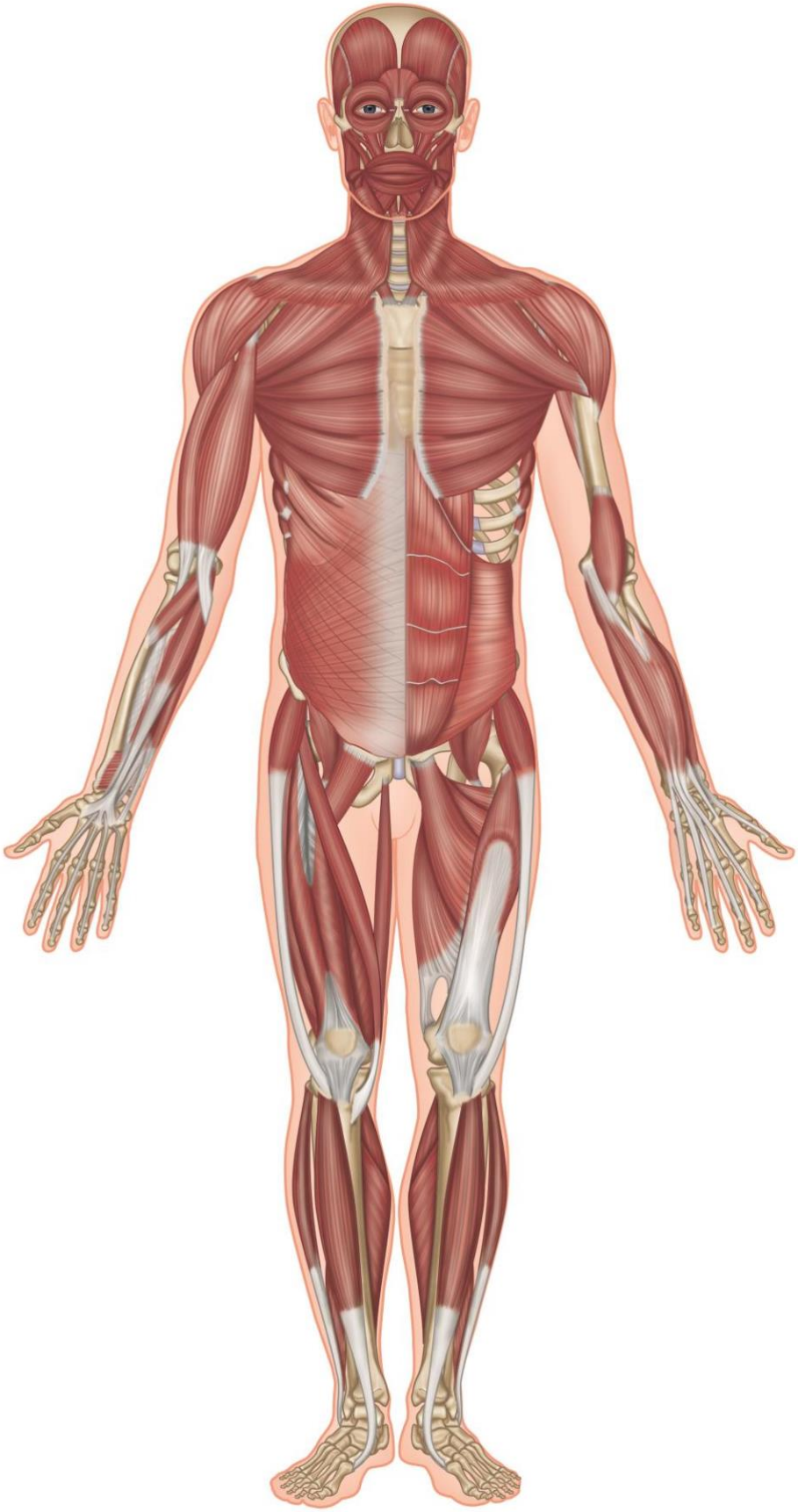
M. Pectoralis major (Den store brystmuskel) s. 27

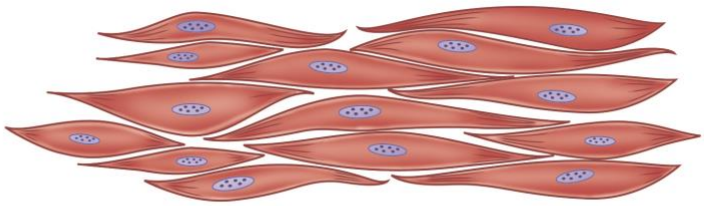
5. Anatomieksamen s. 28-31

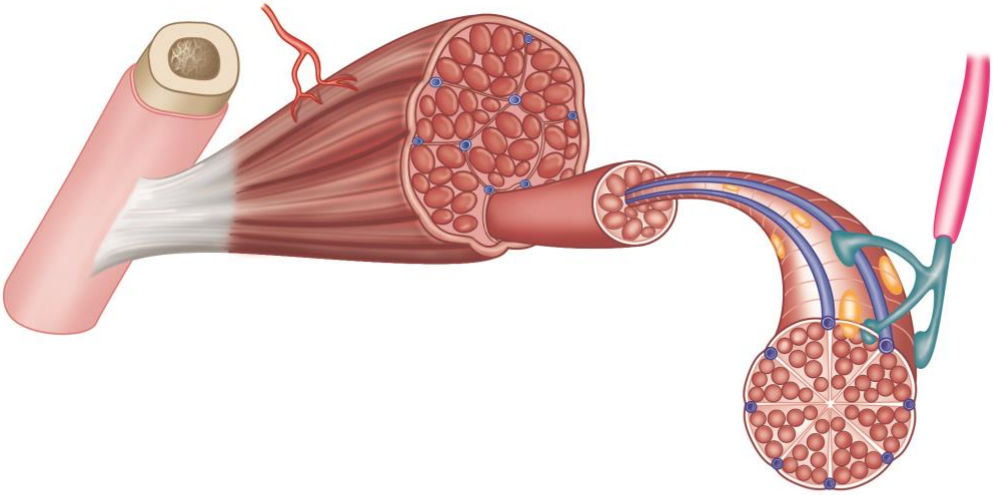
6. Anatomieksamen træningsopgave s. 32-34











2. Ordforklaringer til Muskellæren

Muskelsamarbejde:

Agonist = den primær muskel (der laver en specifik bevægelse, f.eks. bøjer i knæleddet)

Antagonist = den muskel der laver den modsatte bevægelse (dvs. strækker i knæleddet)

Synergist = den muskel der hjælper den primære muskel til at bøje knæleddet!

Kroppens bevægelser.

Bøjning –	Flektion
Strækning –	Ekstension
Udadføring –	Abduktion
Indadføring –	Adduktion
Indaddrejning –	Medialrotation
Udaddrejning –	Lateralrotation
Indaddrejning af hånd/fod –	Pronation
Udaddrejning af hand/fod –	Supination
”Op på tå” –	Plantarflektion
”Op på hæl” –	Dorsalflektion

(Der findes ingen strækning af fodleddet!)

3. Muskellære og skader

M. Gastrocnemius (Den tohovede tyklægsmuskel)

Udspring: Den mediale og laterale epicondyl på Femur.

Fæste: Achillessenen, *som hæfter på Tuber calcanei (hælbenet).*

Funktion: Plantarflektion af foden *(Op på tå!)* og flektion i knæleddet.

M. Soleus (Flyndermusklen)

Udspring: Caput Fibula og dorsalsiden af Tibia.

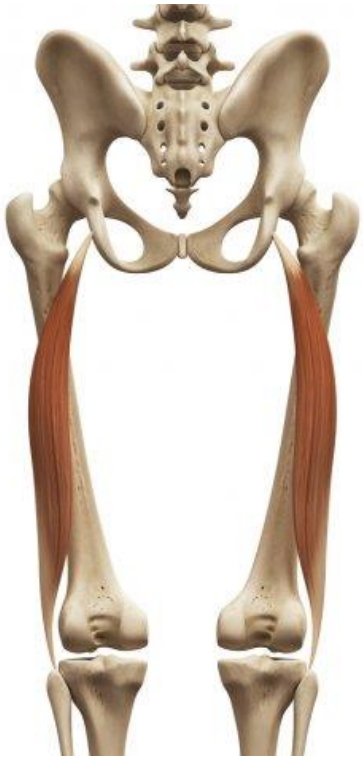
Fæste: Achillesenen.

Funktion: Plantarflektion af foden. *(Op på tå!)*

Skader:

Skader i lægmuskulaturen (Gastrocnemius og Soleus) opstår ofte i sportsgrene, der indeholder hurtige bevægelser på et hårdt underlag, som f.eks i volleyball, badminton og anden ketsjersport, og i øvrigt, hvor det er nødvendigt at løbe stærkt. Spændingstilstanden kan opbygges i sportsgrene som f.eks cykling, hvor musklen overvejende arbejder statisk (isometrisk). Overspændte lægmuskler kan forårsage smerter bag på knæet og kan behandles effektivt med massage.

M. Biceps Femoris (Den tohovede hasemuskel)



Udspring: Tuber Ischii og dorsalsiden af Femur.

Fæste: Caput Fibula.

Funktion: Ekstension i hofteleddet, flektion og lateralrotation i knæleddet.

M. Semimembranosus (Den fladsenede hasemuskel)

Udspring: Tuber Ischii.

Fæste: Den mediale condyl på Tibia.

Funktion: Ekstension i hofteleddet, flektion og medialrotation i knæleddet.

M. Semitendinosus (Den halvsenede hasemuskel)

Udspring: Tuber Ischii.

Fæste: Den mediale condyl på Tibia.

Funktion: Ekstension i hofteleddet, flektion og medialrotation i knæleddet.

Skader:

Forstrækninger i hasemusklerne (Biceps femoris, Semitendinosus og Semimenbranosus) er almindelige i sportsgrene, der involverer hurtig, kraftig bøjning i knæleddet, f.eks i sprint, og mellemdistanceløb, springdiscipliner, fodbold og ketsjersport.

M. Gluteus Medius (Den mellemste sædemuskel)

Udspring: Os Ilium.

Fæste: Trochanter Major.

Funktion: Abduktion af Femur i hofteleddet.

M. Gluteus Maximus (Den store sædemuskel)

Udspring: Os Ilium, Os Sacrum og fra Ligamentum Sacrotuberosum.

Fæste: Tuberositas Glutea *(og fortsætter ned i Tractus iliotibiales, som hæfter på den laterale condyl på Tibia.)*

Funktion: Ekstension af Femur i hofteleddet, lateralrotation og adduktion af Femur, og i stående stilling fikserer den hoften.

Skader:

I sportsgrene, der kræver stort arbejde med benene, som f.eks. løb, hop, vægtløftning, roning osv., er det faktisk gluteamusklerne (Gluteus medius og Gluteus maximus), der er de mest aktive. Ved massage på benene bør de derfor aldrig glemmes. Overbelastningsskader optræder i sportsgrene, der kræver gentagne bevægelser med benene relativt højt løftet, som f.eks i terrænløb, orienteringsløb og bjergbestigning.

M. Tibiales anterior (Den forreste skinnebensmuskel)

Udspring: Forsiden af Tibia

Fæste: På den mediale fodrand.

Funktion: Supination og dorsalflektion af fodleddet.

M. Extensor digitorum longus (Den lange tåstrækker)

Udspring: Øverst på Tibia og Fibula.

Fæste: Med lange sener til de fire tæer.

Funktion: Ekstension af tærne og dorsalflektion af fodleddet

M. Extensor hallucis longus (Storetåens strækkemuskel)

Udspring: På fibula.

Fæste: Med en lang sene til storetåen.

Funktion: Ekstension af tåen og dorsalflektion af fodleddet.

Skader:

Smerter på forsiden af skinnebensmuskulaturen (Tibialis anterior, Extensior digitorum longus og Extensior hallucis longus) kan stamme fra et direkte stød eller slag, resulterende i blødning og inflammation. Det er meget almindeligt i en sportsgren som fodbold.

Overbelastning kan optræde ret pludseligt, og smerten øges i takt med fortsat løb eller gang, indtil det er umuligt at fortsætte. Denne tilstand finder man oftest hos løbere, men den kan også dukke op inden for ketsjersportsgrene som tennis og squash som et resultat af overbelastning på grund af for hårdt underlag. Det kan også optræde i cykelsport, når der trækkes for hårdt i pedalerne.

M.Quadriceps femoris (Den firehovede knæstrækker)

M. Rectus femoris (Det lige hoved)

Udspring: Spina Iliaca Anterior Inferior.

Fæste: Tuberositas Tibia, *(med en lang sene hvori knæskallen "Patella" ligger).*

Funktion: Ekstension af knæleddet og flektion i hofteleddet.

M. Vastus medialis (Det indre hoved)

Udspring: Femurs mediale side.

M. Vastus lateralis (Det ydre hoved)

Udspring: Femurs laterale side.

M. Vastus intermedius (Det dybe hoved)

Udspring: Femurs ventrale side (midt på).

Alle vastusserne fæster på Tuberositas tibia sammen med Rectus femoris. Vastussernes samlet funktion: Ekstension af knæleddet.

Skader:

Forstrækninger i denne/disse muskler er almindelige i sportsgrene, der kræver eksplosion i afsættet, f.eks. spring og boldspil. I amerikansk fodbold og andre holdspil er stød og slag en mere almindelig skadetype end overbelastning ved funktion.

Sådanne skader kan ligge meget dybt, nær knoglen. I modsætning til forstrækninger, der tenderer til at være mere overfladiske. Forstrækninger forekommer almindeligvis i den øverste del af muskulaturen, nær ved udspringet af Rectus Femoris. Overbelastninger sætter sig ofte i den nederste del, især ved tilhæftningen af Vastus Medialis i knæledskaplen og længere nede på den indvendige side af skinnebenet ved Tuberositas Tibia. Diffus smerte i knæleddet er ofte forskudt smerte fra Quadricepshovederne.

Akutte forstrækninger og andre skader i muskelbugen på den store muskel kan forårsage en massiv intramuskulær blødning, og en effektiv akut behandling er meget vigtigt.

M. Pectineus

Udspring: Os Pubis og Os Ischii.

Fæste: Mediale side af Femur.

Funktion: Adduktion og flektion i hofteleddet.

M. Adductor Brevis

Udspring: Os Pubis og Os Ischii.

Fæste: Mediale side af Femur.

Funktion: Adduktion og flektion i hofteleddet.

M. Adductor Longus

Udspring: Os Pubis og Os Ischii.

Fæste: Mediale side af Femur.

Funktion: Adduktion og flektion i hofteleddet.

M. Adductor Magnus

Udspring: Os Pubis og Os Ischii.

Fæste: Medialt på Femur og på den mediale epicondyl på Femur.

Funktion: Adduktion og flektion i hofteleddet.

Skader:

Den muskel af adduktergruppen, der er mest sårbar over for skade, er adductor Longus, der ofte forstrækkes, når benet udadroteres og abduceres samtidigt, f.eks. når benet skal trækkes frem efter afsæt i skøjteløb og skiløb, når hækkene skal passeres i hækkeløb, eller når man sparker til en fodbold med indersidespark.

Skaderne sidder oftest nær udspringet ved Os Pubis. Skaderne i adduktortilhæftningerne har en tendens til at sætte sig som en kronisk, smertefuld tilstand (lyskenskade).

M. Gracilis (Den smalle lårmuskel)

Udspring: Fra Os Pubis og Os Ischii.

Fæste: Tuberositas Tibia.

Funktion: Adduktion i hofteleddet, flektion og medialrotation i knæleddet.

M. Sartorius (Skræddermusklen)

Udspring: Spina Iliaca Anterior Superior.

Fæste: Tuberositas Tibia *(Mediale rand).*

Funktion: Flektion, lateralrotation og abduktion i hofteleddet. Flektion i knæleddet.

Skader:

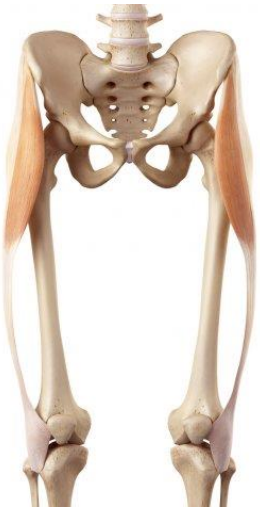
Skader i Gracilis ses tit i forbindelse med lyskenskader i de andre ”adduktere”. Skader i Satorius optræder ofte sammen med skader i quadricepsmuskulaturen. Begge muskler (Gracilis og Satorius) er tit udsat da de har mange funktioner.

M. Tensor fascia latae (Lårfasciens spænder)

Udspring: Spina Iliaca Anterior Superior.

Fæste: Laterale condyl på Tibia.

Funktion: Flektion og abduktion i hofteleddet. Ekstension i knæleddet.



M. Levator scapulae (løfte skulderblad)

Udspring: 1- 4 Cervicalhvirvler.

Fæste: Angulus Superior
(Skulderbladets øvre hjørne)

Funktion: Løfter Scapula og laver medialrotation af Scapula.

M. Rhomboideus Minor og Major (Den rhombeformede muskel)

Udspring: 6-7 Cervicalhvirvler og 1- 4 Thoracalhvirvler.

Fæste: Margo Medialis
(skulderbladets indre kant).

Funktion: Adduktion og medialrotation af Scapula.

M. Latissimus Dorsi (Den brede rygmuskel)

Udspring: På de 6 nederste Thoracal- og alle Lumbalhvirvlers Processus Spinosus, Os Sacrum og Christa Iliaca.

Fæste: På forsiden af Humerus *(lige under Tuberculum Minus. Danner bagerste væg i armhulen "aksillen").*

Funktion: Ekstension, adduktion og medialrotation af Humerus

Skader:

Latissimus dorsi er sårbar i sportsgrene som bjergbestigning, kastesportsgrene og stangspring.

M. Trapezius (Hættemusklen)

Udspring: Occipitalis Externa, Processus Spinosus på alle Cervical- og Thoracal-hvirvlerne.

Fæste: Lateralt på bagsiden af Clavicula, Acromion, Spina Scapula.

Funktion: Den øverste (kraniale) del hæver skulderen eller trækker hovedet ned til skulderen.

Den mellemste del trækker skulderen tilbage.

Den nederste (kaudale) del trækker skulderen nedad.

Skader:

Stivhed og spænding i (Levator scapulae, Rhomboideus og Trapezius) forårsager smerte, der kan føles imellem skulderbladene og i nakken. Man kan opbygge kroniske spændingstilstande ved tilhæftningerne i kraniet, hvilket ofte kan relateres til dårlig holdning, og en udpræget krumning i brystrygsøjlen kan give de samme følger for muskulaturen som cykling. Også dårlige vaner som f.eks. at synke sammen, når man sidder i en stol, kan give problemer.

Smerter føles ikke altid, hvor lidelsen befinder sig, men kan f.eks. give hovedpine. Over 80% af alle hovedpinetilfælde stammer fra nakkemuskulaturen og muskulaturen i den øvre ryg. Fra den laterale del af trapezius kan der stråle smerter ned til tommelfingersiden af underarmen

M. Deltoideus (Deltamusklen)

Udspring: Clavicula, Acromion og Spina Scapula.

Fæste: Tuberositas Deltoidea Humeri, *(danner skulderens runding).*

Funktion Abduktion af Humerus. (midterste fibre)

Flektion og medialrotation af Humerus. (Forreste fibre)

Ekstension og lateralrotation af Humerus. (Bagerste fibre)

Skader:

Deltoideus kan blive forstrakt i alle sportsgrene, der indeholder anstrengende skulderbevægelser over skulderhøjde, specielt ketsjersport og vægtløftning, og det er sædvanligvis den forreste del, der rammes. Skader rammer normalt musklen nær ved tilhæftningsstedet, Tuberositas deltoidea humeri.

M. Biceps brachii (Den tohovede armbøjer)

Udspring: Caput Brevi: Processus Coracoideus Scapula

Caput Longum: Tuberculum Supraglenoidale Scapula.

Fæste: Tuberocitas Radii og Ulna

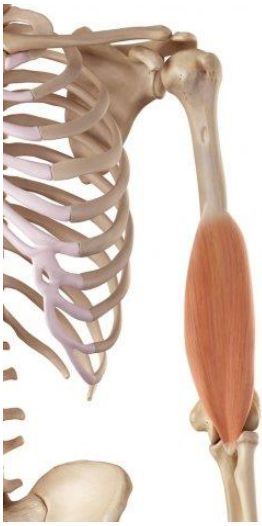
Funktion: Supination af underarmen, flektion i albue- og skulderled.

Skader:

Biceps brachii lider almindeligvis under overbelastning i sportsgrene, der kræver kraftig bøjning af armen, f.eks. bjergbestigning, brydning og vægtløftning. Forstrækning kan forekomme i slutningen af hurtige kastebevægelser, f.eks. i forbindelse med smash i ketsjersport og volleyball. Senen, fra det lange hoved (Caput longum), bliver oftere skadet end senen fra det korte hoved (Capus brevi).

Smerte fra muskelbugen, der er en almindelig lidelse, kan forskydes til skulderleddet.

M. Brachialis (Den dybe armbøjer)



Udspring: Ventralt og ulnart på Humerus.

Fæste: Processus Coronoideus Ulna og Tuberositas Ulna

Funktion: Flektion i albueleddet.

Skader:

Hvis Brachialismusklen er veludviklet og fast, og man sover med armen kraftigt bøjet under sig, kan radialisnerven blive klemt. Smerter, følelsesløshed og prikken og stikken i hånden, specielt ved roden af tommelfingeren, kan blive resultatet.

M. Brachioradialis (Underarmens bøjemuskel)

Udspring: Lateralt på Humerus *(lige over Epicondylus Humerus)*

Fæste: Processus Styloideus Radi.

Funktion: Flektion i albueleddet.

Skader:

På grund af beliggenheden vil en smertefuld lidelse i Brachioradialis ligne en tennisalbue, men den er meget lettere at behandle. Der kan forekomme udstrålende smerter til håndleddets tommelfingerside.

M. Triceps brachii (Den trehovede armstrækker)

Udspring: Caput Longum: Tuberocitas Scapula.

Caput Mediale: Fra dorsalsiden af Humerus.

Caput Lateralis: Fra dorsalsiden af Humerus.

Fæste: Olecranon Ulna *(albueleddet).*

Funktion: Ekstension i albueleddet og adduktion af Humerus.

Skader:

Triceps brachii bliver belastet i sportsgrene som vægtløftning, boksning, kuglestød, spydkast og andre kastesportsgrene. Overbelastning kan forårsage strålende smerter op til skulderen og ned til lillefingersiden af hånden. Det gør ofte ondt i selve albueleddet.

M. Pectoralis major (Den store brystmuskel)

Udspring: Clavicula, Sternum indtil 6.costae og bugmusklernes facie.

Fæste: Crista Tuberculum Major. *(Danner forreste væg i armhulen "aksillen").*

Funktion: Adduktion, medialrotation og flektion af Humerus.

Skader:

Pectoralis Major kan smerte som følge af overbelastning fra vægtløftning og kastesportsgrene som spydkast, cricket og ketsjersport.

Smerter stråler ofte ud i skulderen. Hvis det sker i venstre side, kan det fejlagtigt opfattes som et hjertetilfælde. Hos kvinder kan smerten også stråle ud i brystet og skabe nervøsitet om brystkræft. Denne frygt kan blive yderligere forstærket, da spænding i brystmuskulaturen kan medføre hævelser og ømhed i brystet på grund af blokering af de talrige lymfekanaler i området. Lægeundersøgelser er altid på sin plads i disse tilfælde.

4. Anatomieksamen

Eksamen er altid den samme. Forskellen er de sidste 10 spørgsmål, samt antallet af muskler der skal nævnes i nogle opgaver!

Navn _____

Hvad hedder det på latin? (1 point for et rigtigt svar)

1) Kranie? **Cranium**
2) Nøgleben? **Clavicula**
3) Brystben? **Sternum**
4) Skulderblad? **Scapula**
5) Overarmsknogle? **Humerus**
6) Albuefremspring? **Olecranon**
7) Spoleben? **Radius**
8) Albueben? **Ulna**
9) Håndensknogler? **Ossa manus**
10) Ribben? **Costa**
11) Rygrad? **Columna**
12) Nakkehvirvler? **Cervicalhvirvler**
13) Brysthvirvler? **Thoracalhvirvler**
14) Lændehvirvler? **Lumbalhvirvler**
15) Korsben? **Os sacrum**
16) Bækken? **Pelvis**

17) Lårben? **Femur**

18) Knæskal? **Patella**

19) Skinneben? **Tibia**

20) Lægben? **Fibula**

21) Fodens knogler? **Ossa pedis**

22) Nævn 2 muskler der laver plantarflektion i fodled.
Gascrocnemius, Soleus

23) Nævn 3 muskler der laver dorsalflektion i fodled.
Tibialis anterior, Extensor digitorum longus, Extensor hallucis longus

24) Nævn 1 muskel der laver supination af fodled.
Tibialis anterior

25) Nævn 1 muskel der laver ekstention af de 4 tæer.
Extensor digitorum longus

26) Nævn 1 muskel der laver ekstention af storetåen.
Extensor hallucis longus

27) Nævn 6 muskler der laver flektion i knæled.
Gastrocnemius, Biceps femoris, Semitendinosus, Semimembranosus, Satorius, Gracilis

28) Nævn 2 muskler der laver ekstention i knæled.
Quadriceps femoris, Tensor fascia latae

29) Nævn 3 muskler der laver medialrotation i knæled.
Semitendinosus, Semimembranosus, Gracilis

30) Nævn 1 muskel der laver lateralrotaton i knæled.
Biceps femoris

31) Nævn 4 muskler der laver ekstention i hofteled.
Gluteus maximus, Biceps femoris, Semitendinosus, Semimembranosus

32) Nævn 7 muskler der laver flektion i hofteled.
Pectineus, Adduktor brevis, Adduktor longus, Adduktor magnus, Quadriceps femoris, Tensor fascia latae, Satorius

33) Nævn 6 muskler der laver adduktion i hofteled.
Adduktor brevis, Adduktor longus, Adduktor magnus, Pectineus, Gracilis, Gluteus maximus

34) Nævn 3 muskler der laver abduktion i hofteled.
Gluteus Medius, Tensor fascia latae, Satorius

35) Nævn 2 muskler der laver lateralrotation i hofteled.
Satorius, Gluteus maximus

36) Nævn 1 muskel der løfter skulderbladet.
Levator scapulae

37) Nævn 2 muskler der laver medialrotation af skulderbladet.
Levator scapulae, Rhomboideus

38) Nævn 1 muskel der laver adduktion af skulderbladet.
Rhomboideus

39) Nævn 3 muskler der laver flektion i skulderled.
Deltoideus, Pectoralis major, Biceps brachii

40) Nævn 2 muskler der laver ekstention i skulderled.
Deltoideus, Latissimus dorsi

41) Nævn 1 muskel der laver abduktion i skulderled.
Deltoideus

42) Nævn 3 muskler der laver adduktion i skulderled.
Pectoralis major, Triceps brachii, Latissimus dorsi

43) Nævn 3 muskler der laver medialrotation i skuldeled.
Deltoideus, Pectoralis major, Latissimus dorsi

44) Nævn 1 muskel der laver lateralrotation i skulderled.
Deltoideus

45) Nævn 1 muskel der både hæver skulderen, trækker den tilbage og nedad.
Trapezius

46) Nævn 3 muskler der laver flektion i albueled.
Biceps brachii, Brachialis, Brachioradialis

47) Nævn 1 muskel der laver ekstention i albueled.
Triceps brachii

48) Nævn 1 muskel der laver supination i albueled.
Biceps brachii

49) Nævn de 2 muskler der laver flektion i 2 led.
Satorius, Biceps brachii

50) Angiv kroppens største muskel og den længste.
Gluteus maximus, Satorius

51) Angiv udspring på ?

52) Angiv udspring på ?

53) Angiv udspring på ?

54) Angiv udspring på ?

55) Angiv udspring på ?

56) Angiv hæfte på ?

57) Angiv hæfte på ?

58) Angiv hæfte på ?

59) Angiv hæfte på ?

60) Angiv hæfte på ?

5. Anatomieksamen (træningsopgave uden svar!)

Eksamen er altid den samme. Forskellen er de sidste 10 spørgsmål, samt antallet af muskler der skal nævnes i nogle opgaver!

Hvad hedder det på latin? (1 point for et rigtigt svar)

1) Kranie?

2) Nøgleben?

3) Brystben?

4) Skulderblad?

5) Overarmsknogle?

6) Albuefremspring?

7) Spoleben?

8) Albueben?

9) Håndensknogler?

10) Ribben?

11) Rygrad?

12) Nakkehvirvler?

13) Brysthvirvler?

14) Lændehvirvler?

15) Korsben?

16) Bækken?

17) Lårben?

18) Knæskal?

19) Skinneben?

20) Lægben?

21) Fodens knogler?

22) Nævn 2 muskler der laver plantarflektion i fodled.

23) Nævn 3 muskler der laver dorsalflektion i fodled.

24) Nævn 1 muskel der laver supination af fodled.

25) Nævn 1 muskel der laver ekstention af de 4 tæer.

26) Nævn 1 muskel der laver ekstention af storetåen.

27) Nævn 6 muskler der laver flektion i knæled.

28) Nævn 2 muskler der laver ekstention i knæled.

29) Nævn 3 muskler der laver medialrotation i knæled.

30) Nævn 1 muskel der laver lateralrotaton i knæled.

31) Nævn 4 muskler der laver ekstention i hofteled.

32) Nævn 7 muskler der laver flektion i hofteled.

33) Nævn 6 muskler der laver adduktion i hofteled.

34) Nævn 3 muskler der laver abduktion i hofteled.

35) Nævn 2 muskler der laver lateralrotation i hofteled.

36) Nævn 1 muskel der løfter skulderbladet.

37) Nævn 2 muskler der laver medialrotation af skulderbladet.

38) Nævn 1 muskel der laver adduktion af skulderbladet.

39) Nævn 3 muskler der laver flektion i skulderled.

40) Nævn 2 muskler der laver ekstention i skulderled.

41) Nævn 1 muskel der laver abduktion i skulderled.

42) Nævn 3 muskler der laver adduktion i skulderled.

43) Nævn 3 muskler der laver medialrotation i skuldeled.

44) Nævn 1 muskel der laver lateralrotation i skulderled.

45) Nævn 1 muskel der både hæver skulderen, trækker den tilbage og nedad.

46) Nævn 3 muskler der laver flektion i albueled.

47) Nævn 1 muskel der laver ekstention i albueled.

48) Nævn 1 muskel der laver supination i albueled.

49) Nævn de 2 muskler der laver flektion i 2 led.

50) Angiv kroppens største muskel og den længste.

51) Angiv udspring på ?

52) Angiv udspring på ?

53) Angiv udspring på ?

54) Angiv udspring på ?

55) Angiv udspring på ?

56) Angiv hæfte på ?

57) Angiv hæfte på ?

58) Angiv hæfte på ?

59) Angiv hæfte på ?

60) Angiv hæfte på ?

Tengbjerg Massørskole & Massørskolen-Fyn er en del af IMA

Læs mere om skolens uddannelser til:

Sportsmassør

Muskelterapeut

Skadesterapeut

Thai Yoga Massør

Stolemassør

Akupunktør

Zoneterapeut

Sundhedsfaglig grunduddannelse

Tiltag ved DM og VM i Massage