

SKJELETT KNOKLER

Cranium – hodeskalle	Pelvis – bekken
Mandibula- underkjeve	Sacrum - korsben
Clavicula - kraveben	Ilium- tarmben
Scapula - skulderblad	Ischium - sitteben
Sternum – brystben	Pubis - underlivsben
Costa – ribben	Coccyx - haleben
Cervical vertebrae - nakkevirvel	Femur – lårben
Thoracal vertebrae - brystvirvel	Patella – kneskjell
Lumbal vertebrae – lendeirvel	Tibia – skinneben
Humerus – overarmsbenet	Fibula – leggben
Radius- spoleben	Talus- ristben
Ulna - albueben	Calcaneus- hælben

MUSKLER

LEGG (4)

gastrocnemius - tohodede leggmuskel - plantarfleksjon
soleus – flyndremuskelen - plantarfleksjon
tibialis anterior - fremre skinnebensmuskel - dorsalfleksjon i ankel
peroneus longus - lange leggbensmuskel - pronasjon, abduksjon , plantarfleksjon

BAKSIDE LÅR (3)

biceps femoris – tohodede knebøyer - ex. i hofte, flex. i kne,
semitendinosus – halvsenete lårmuskel – ex i hofte , flex. i kne
semimembranosus – flatsenede lårmuskel – ex. i hofte, flex. i kne

FORSIDE LÅR (4) (1)

vastus lateralis – laterale brede lårmuskel - ekstensjon
vastus medialis - mediale brede lårmuskel - ekstensjon
vastus intermedius – midtre brede lårmuskel - ekstensjon
rectus femoris – rette lårmuskel – fleks i hofte, ex. i kne
sartorius - skreddermuskel – flex. i hofte ex. i kne

HOFTEROTATORER (1) (4)

piriformis - pærformede muskel - adduksjon, utadrotasjon, fleksjon
obturatorius internus - indre hoftehullsmuskel - utadrotasjon
obturatorius externus - ytre hoftehullsmuskel - utadrotasjon
gemellus superior/inferior - tvillingmusklene - utadrotasjon
quadratus femoris - firkantede lårmuskel - utadrotasjon

HOFTEADDUKTORER (3) (2)

adductor magnus - store innoverfører - adduksjon , ekstensjon
adductor longus - lange innoverfører - adduksjon
adductor brevis - korte innoverfører - adduksjon
gracilis – slanke lårmuskel - adduksjon
pectineus - kammuskelen - adduksjon

HOFTE FLEX/EX (5)

iliopsoas - iliacus, psoas major/minor - tarmbensmuskelen, store/ lille lendemuskel - fleksjon
gluteus maximus – store setemuskel - ekstensjon
gluteus medius - mellomste setemuskel - abduksjon
gluteus minimus - lille setemuskel - abduksjon
tensor fascia latae – lårfasciespenneren - abduksjon, fleksjon

BEKKENBUNN (0) (2)

diaphragma pelvis- løfte bekkenbunn

diaphragma urogenitale- løfte bekkenbunn

RYGG (2)

erector spinae - lange ryggstrekker - ekstensjon, lateralfleksjon/rotasjon

transversospinale system - ekstensjon, lateralfleksjon/rotasjon

BUK (5)

rectus abdominis – rette bukmuskel - fleksjon

obliquus externus abdominis - ytre skrå bukmuskel - rotere motsatt, flex., lat. flex.

obliquus internus abdominis - indre skrå bukmuskel - rotere samme, flex., lat. flex.

Transversus abdominis – bukens tverrmuskel – bukpress/ stabilisering

quadratus lumborum - firkantede lendemuskel - lateralfleksjon

SKULDERBUE (4)

trapezius - kappemuskel – ex, add.

levator scapulae- skulderbladløfteren - løfter scapula

rhomboideus - rhombemuskel - trekker scapula inn mot ryggspalten

serratus anterior - fremre sagmuskel - trekker scapula lateralt

SKULDER (6) (4)

pectoralis major - store brystmuskel - adduksjon

deltoides - deltamuskel – alle bevegelser i skulderleddet

supraspinatus - øvre skulderkammuskel - abduksjon

infraspinatus - nedre skulderkammuskel - utoverrotasjon

subscapularis - dype skulderbladmuskel - innoverrotasjon

latissimus dorsi - brede ryggmuskel - ex., add., innadrot.

teres major – store runde akselmuskel - ex., abd, innadrot.

teres minor- lille runde akselmuskel - utadrotasjon

pectoralis minor - lille brystmuskel - trekke skulder frem/ned

coracobrachialis - revnenebbsoverarmmuskel- fleksjon

ALBUE (4)

biceps brachii - tohodete armbøyer - flex./sup. av underarm, flex. i skulder

brachialis- dype armbøyer - fleksjon

brachioradialis – overarmsspolebensmuskel - fleksjon

triceps brachii - trehodete armstrekker – ekstensjon i albue, ex i skulder (cap. long.)

UNDERARM (0) (6)

flexor digitorum superficialis - overfladiske fingerbøyer - volarflektene hånden, bøyer fingrene

flexor digitorum profundis - dype fingerbøyer - volarflektene hånden, flektene fingrene

extensor digitorum communis -fingrenes fellesstrekker - dorsalfleksjon av hånden, strekker fingrene

extensor carpi radialis longus/brevis - lange/korte radiale håndstrekker- dorsal/radialfleksjon av hånden

pronator teres - runde innoverdreier -pronasjon, fleksjon

extensor carpi ulnaris - ulnare håndstrekker - ulnardeviasjon, dorsalfleksjon

flexor carpi ulnaris - ulnare håndbøyer - ulnardeviasjon, volarfleksjon