

Virvelsøylen (x)

33-34 uregelmessige knokler forbundet med bånd, bruskk og ekte ledd

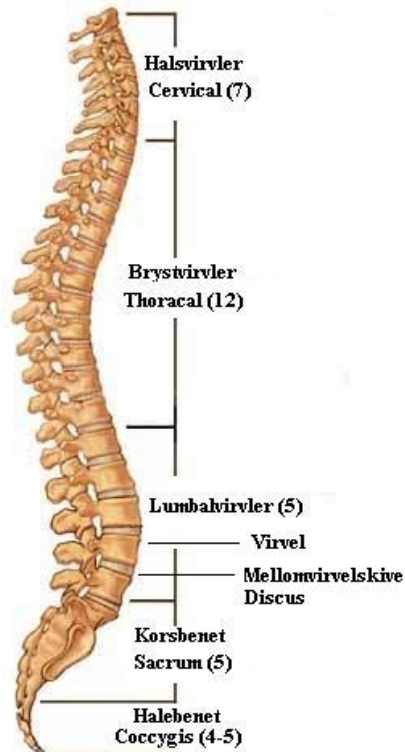
7 cervicale virvler -kjennetegnes ved hull i tverrtaggene (til a. vertebralis)

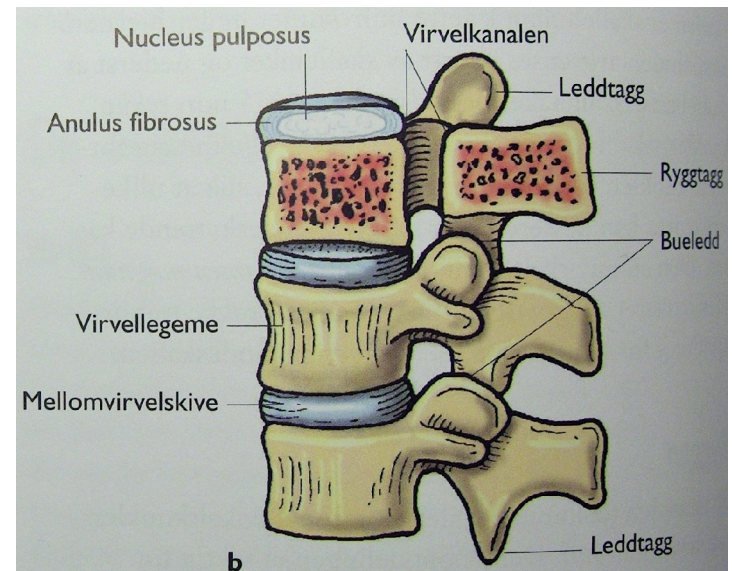
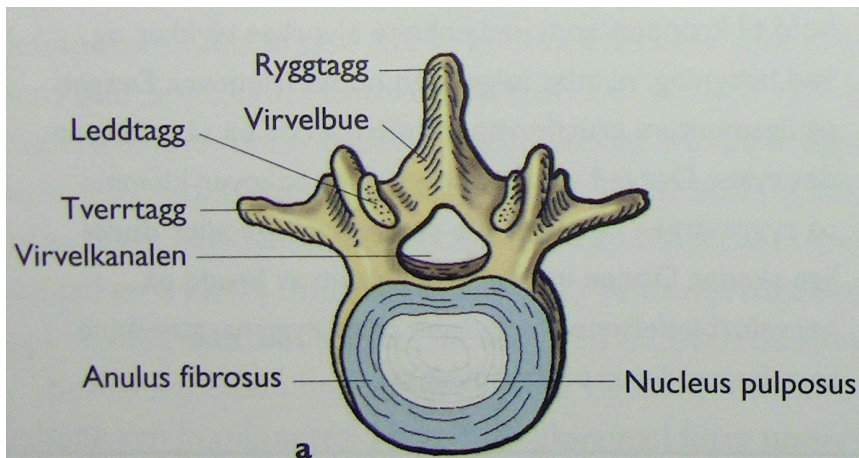
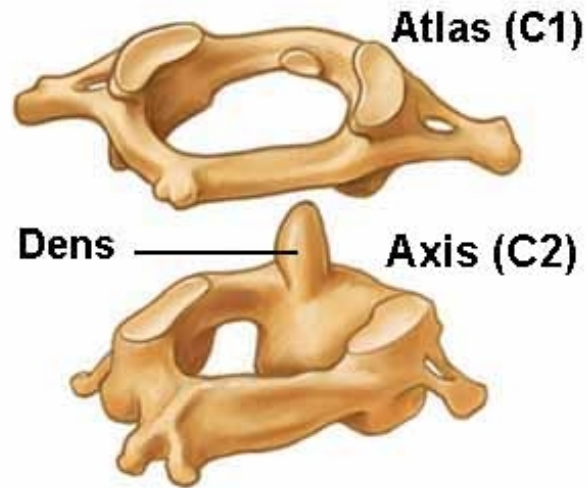
12 thoracale virvler – kjennetegnes ved leddflater ved bueroten (til costae)

5 lumbale virvler – større enn th. virvler

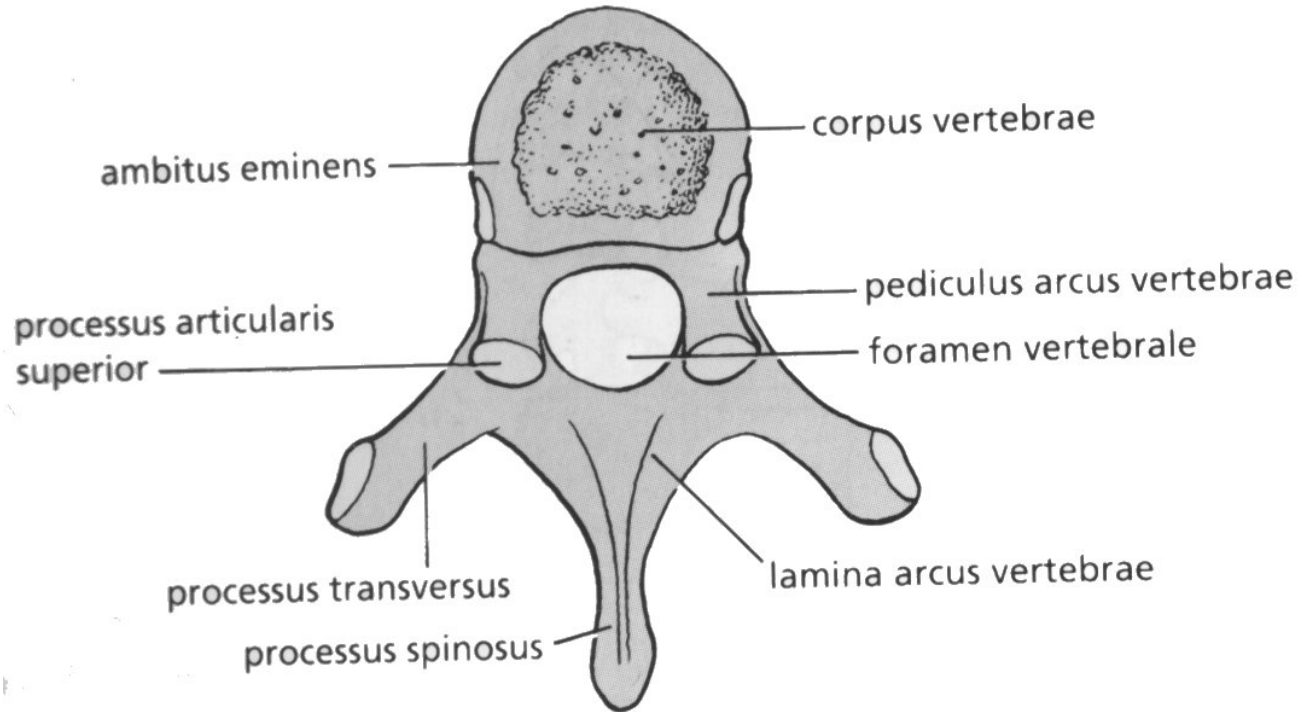
5 Sacralvirvler – vokst sammen til sacrum (korsbenet)

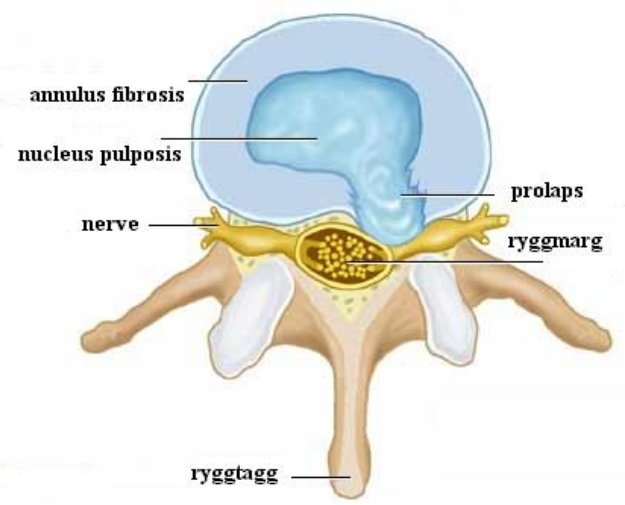
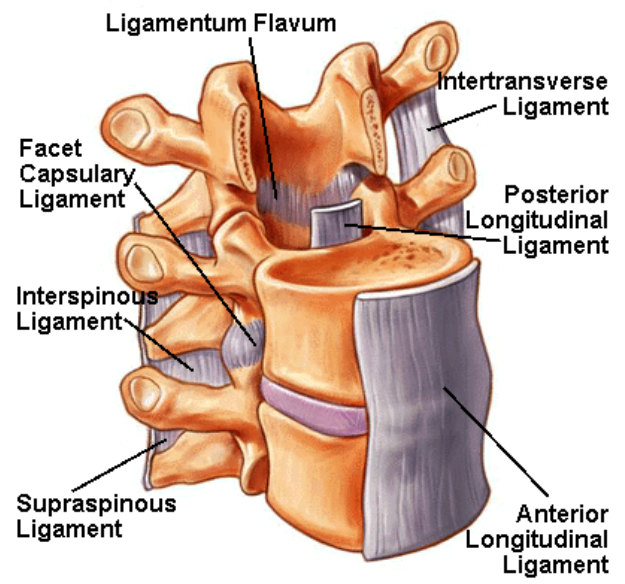
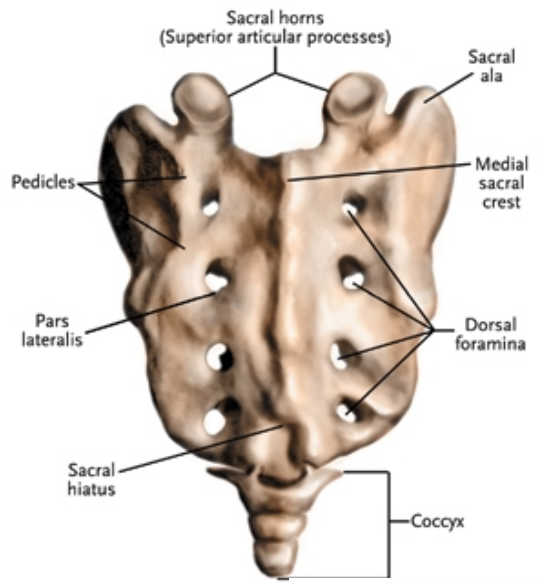
4-5 halevirvler (coccygis) - vokst sammen





Vertebrae- Virvel





Krumninger (x)

Saggitalplanet

Lordose – konveks fremover (

Kyfose – konveks bakover)

Frontalplanet

Skoliose

– fysiologisk, ubetydelig uten årsak

- statisk feks. benlengde

- strukturell, kileformede virvler

–avverge, prolaps

Costa (ribben)(x)

Totalt 12

1-7 mot sternum, 8-10 festet til ribben overfor, 11-12 fritt i bukhulen

Mellomvirvelskive (x)

Fra C2-3 til L5-S1 totalt 23

Tykkelse 2-11 mm som blir tynnere ved økende alder

Skivene presses sammen i løpet av dagen slik at høyden er noe høyere om morgenen

Består av en ytre fast ring (annulus fibrosis) og en indre bløt kjerne (nucleus pulposis)

Inneholder mye vann (90%) som reduseres ved økende alder (65-70%)

Hvis annulus revner delvis får kalles det protrusjon (trykk på nerve)

Hvis annulus sprekker helt kalles det nucleusprolaps (trykk på nerve + inflammasjon)

Cervical col. (x)

Stor høyde av skiver i forhold til corpus

God flex, ex, rot, latflex

Thoracal col. (x)

Frontalt stilte bueledd

Flex/ex begrenset

God lateralflex

Størst bevegelse i nedre del pga. mindre avstivning av costa

Lumbal col. (x)

God flex./ex.

Lateralflex

Sterkt begrenset rotasjon pga. leddflatenes stilling

Bueledd (x)

Dannet av leddflatene på leddtaggene

Leddtaggenes stilling er avgjørende for hvilke bevegelser som kan utføres

Cervicalt: 45° på horisontalplanet – fleksjon/ekstensjon, rotasjon, sidebøyning

Thoracalt: frontaltstilt – lateralfleksjon, rotasjon, fleksjon/ekstensjon sterkt begrenset

Lumbalt: Saggitaltstilt –fleksjon/ekstensjon, rotasjon umulig

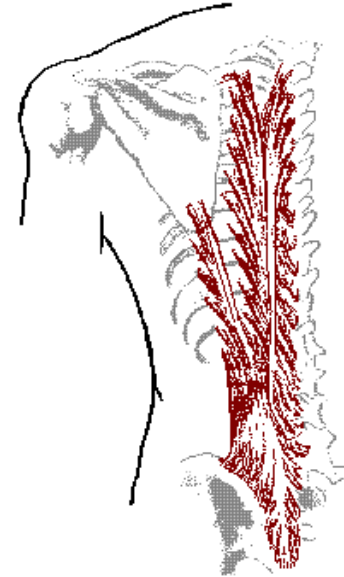
RYGGSØYLEN (2A)

m. erector spinae (lange ryggstrekker)
(iliocostalis, longissimus, spinalis)

Utspring: Sacrum, hoftekam, ryggtagger

Feste: costa, tverrtagger

Funksjon: dobbelsidig ekstensjon,
ensidig – lateralfleksjon/rotasjon til samme side.
Øke bekkenhelning med fiksert ryggstøyle

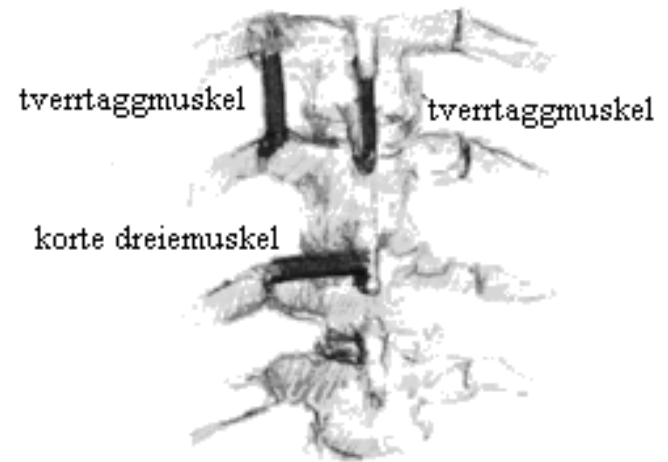


Det transversospinale system

Utspring/festear fra tverrtagg til ryggtagg

Funksjon: ensidig – rotasjon til motsatt side og
lateralfleksjon til samme side.

Dobbelsidig- ekstensjon



BUKMUSKLER (5A)

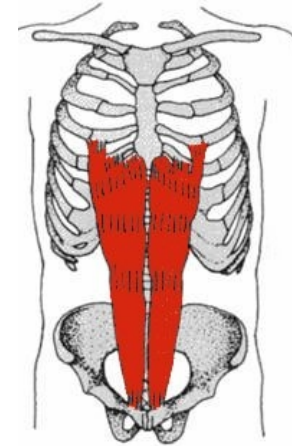
m. rectus abdominis (rette bukmuskel)

Utspring: Fra ribbebuen og sternums nedre spiss

Feste: Symfysen

Funksjon: Fleksjon i columna,

Reduksjon av bekkenhelning med fiksert bekken



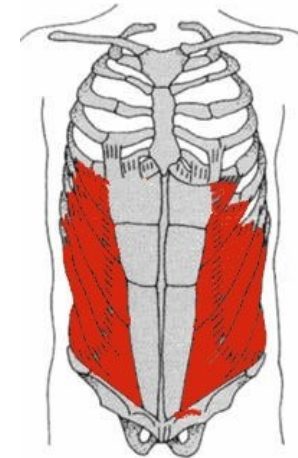
m. obliquus externus abdominis (ytre skrå bukmuskel)

Utspring: costa 7-8

Feste: Hoftekam og rectusskjeden

Funksjon: Rotere columna mot motsatt side,

fleksjon og lateralfleksjon i columna

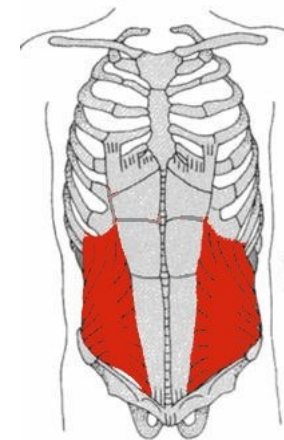


m. obliquus internus abdominis (indre skrå bukmuskel)

Utspring: Fra leddbånd mellom ribben og hoftekam

Feste: Går over i seneblad som fester foran/bak rectusmuskelen

Funksjon: Rotere columna til samme side,
fleksjon og lateralfleksjon i columna

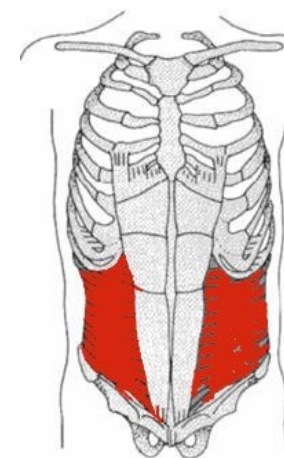


m. transversus abdominis (bukens tverrmuskel)

Utspring: Innside av de nederste ribbebrusker,
leddbånd mellom ribben og hoftekam, hoftekammens innside

Feste: Går over i seneblad og går på baksiden av rectus abd.

Funksjon: Bukpress, ”snører” bukmusklene sammen til et skjold

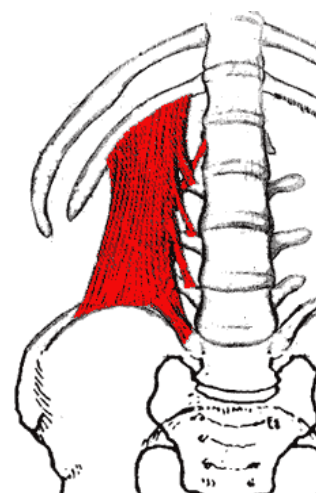


m. quadratus lumborum (firkantede lendemuskel)

Utspring: Hoftekammens bakre del

Feste: costa 12

Funksjon: Lateralflekterer columna

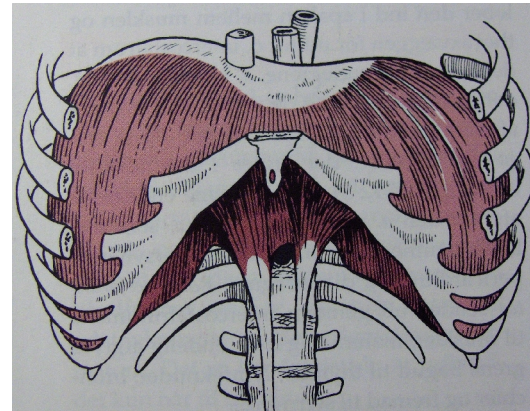


Diaphragma (mellomgulvet) (B)

Utspring: Baksiden av thorax

Feste: centrum tendineum

Funksjon: Åndedrett



BEKKENBUNN (2B)

Diaphragma pelvis

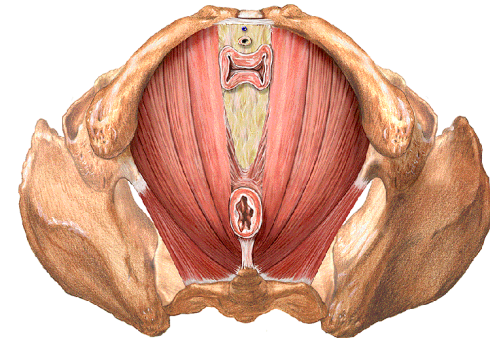
Utspring: Langs innsiden av bekkenets fremre del.

Nedover, innover og bakover langs siden av urinrøret og recum

Feste: Delvis i annen muskulatur, delvis på halebenet

Funksjon: Løfte bekkenbunn, forsnevre åpningene i bekkenbunn

Hjelpe til ved avføring



Diaphragma urogenitiale

Består av flere muskler. De sirkulære bunter danner lukkemuskel rundt urinrøret og vagina.

De transversale bunter løfter bekkenbunnen

