



Kurs i Anatomi (muskler och skelett)

Följande kunskaper i anatomi gäller som grundnivå för studerande till **Kinesiolog** på Svenska Kinesiologiskolan och studerande till **Fysiopraktor**® på Nordiska Praktorskolan / Fysiopraktor Skolan.

Vi arrangerar varje höst en 4-dagarskurs i "Anatomi". Den inleder våra yrkesutbildningar till **Kinesiolog**, **Fysiopraktor** och **Akupraktor**.

Om du har förkunskaper sedan tidigare motsvarande minst detta innehåll behöver du inte gå denna kurs, utan får tillgodoräkna dig dina tidigare studier.

Utbildningar där dessa kunskaper ingår är utbildningar till *massör*, *massageterapeut* och *personlig tränare*.

Du som är utbildad sjukgymnast, kiropraktor, naprapat, osteopat har mycket mer än dessa minimikunskaper i anatomi.

Vissa kortare massage-utbildningar har inte tillräckliga kunskaper, inte heller utbildning till undersköterska eller sjuksköterska.

Anatomiska termer

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

Rörelsefunktion

Leder och rörelser

En Kinesiolog / Fysiopraktor ska kunna beskriva och praktiskt utföra följande rörelser i de större lederna.

Flexion
Extension
Abduktion
Adduktion
Rotation
Medialrotation / Inåtrotation
Lateralrotation / Utåtrotation
Palmarflexion
Plantarflexion
Dorsalflexion



Supination
Pronation
Ulnarflexion
Radialflexion
Lateralflexion

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)

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

Nackryggrad

flexion, extension, lateralflexion, rotation.

Bröstrygg / Ländrygg

flexion, extension, lateralflexion, rotation.

Muskler

Goda kunskaper i funktion och palpation av muskler

En Kinesiolog / Fysiopraktor ska ha goda kunskaper om följande muskler, inkl. palpation.

(kunna palpera fram muskelns båda fästen och muskelbuk och kunna redogöra för de rörelsefunktioner som muskeln har i olika leder).

Muskel i **fet** stil ingår i vår inledande 4-dagarskurs "Fysiologisk Kinesiologi". Övriga muskler ingår i kommande kurser under yrkesutbildningarna (främst "MMT manuell muskeltestning" och olika kurser i Sportkinesiologi).



Diaphragma

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

M. biceps brachii (M. biceps brachii caput longum, M. biceps brachii caput breve)

M. biceps femoris

M. deltoideus (M. deltoideus pars clavicularis, M. deltoideus pars acromialis, M. deltoideus pars spinalis)

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. latissimus dorsi

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. piriformis

M. popliteus

M. psoas major

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 (halsens muskler)

M. semimembranosus, M. semitendinosus

M. serratus anterior

M. soleus

M. splenius, M. semispinalis (nackens muskler)

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)



Kunskaper om övriga muskler

En Kinesiolog / Fysiopraktor ska ha kunskaper om följande muskler.

(behöver inte kunna palpera fram muskeln, men i stora drag känna till dess namn, lokalisation och ungefärliga funktion).

M. anconeus
M. brachialis
M. brachioradialis
M. buccinator
M. coracobrachialis
M. extensor digitorum longus, M. extensor digitorum brevis
M. extensor hallucis longus, M. extensor hallucis brevis
M. fibularis brevis
M. flexor hallucis longus, M. flexor hallucis brevis
M. gluteus minimus
M. levator ani, M. ischiococcygeus
M. pectoralis minor
M. pronator quadratus
M. pronator teres
M. scalenus anterior, M. scalenus medius, M. scalenus posterior, M. longus capitis, M. longus colli
M. splenius, M. semispinalis capitis, M. semispinalis cervicis
M. supinator

Skelett

Goda kunskaper och palpation av skelett

En Kinesiolog / Fysiopraktor ska ha goda kunskaper om och kunna palpera följande delar i skelettet.

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
basis cranii (kranialbas)
sutura coronalis
sutura sagittalis
sutura lambdoidea
sutura squamosa
articulatio temporomandibularis (käkled, TMJ - temporomandibular joint)
os zygomaticum
- arcus zygomaticus
os nasale
maxilla (överkäksben)
mandibula (underkäksben)
- angulus mandibulae
bregma (främre fontanellen)
lambda (bakre fontanellen)
pterion
asterion
nasion
gnathion
inion