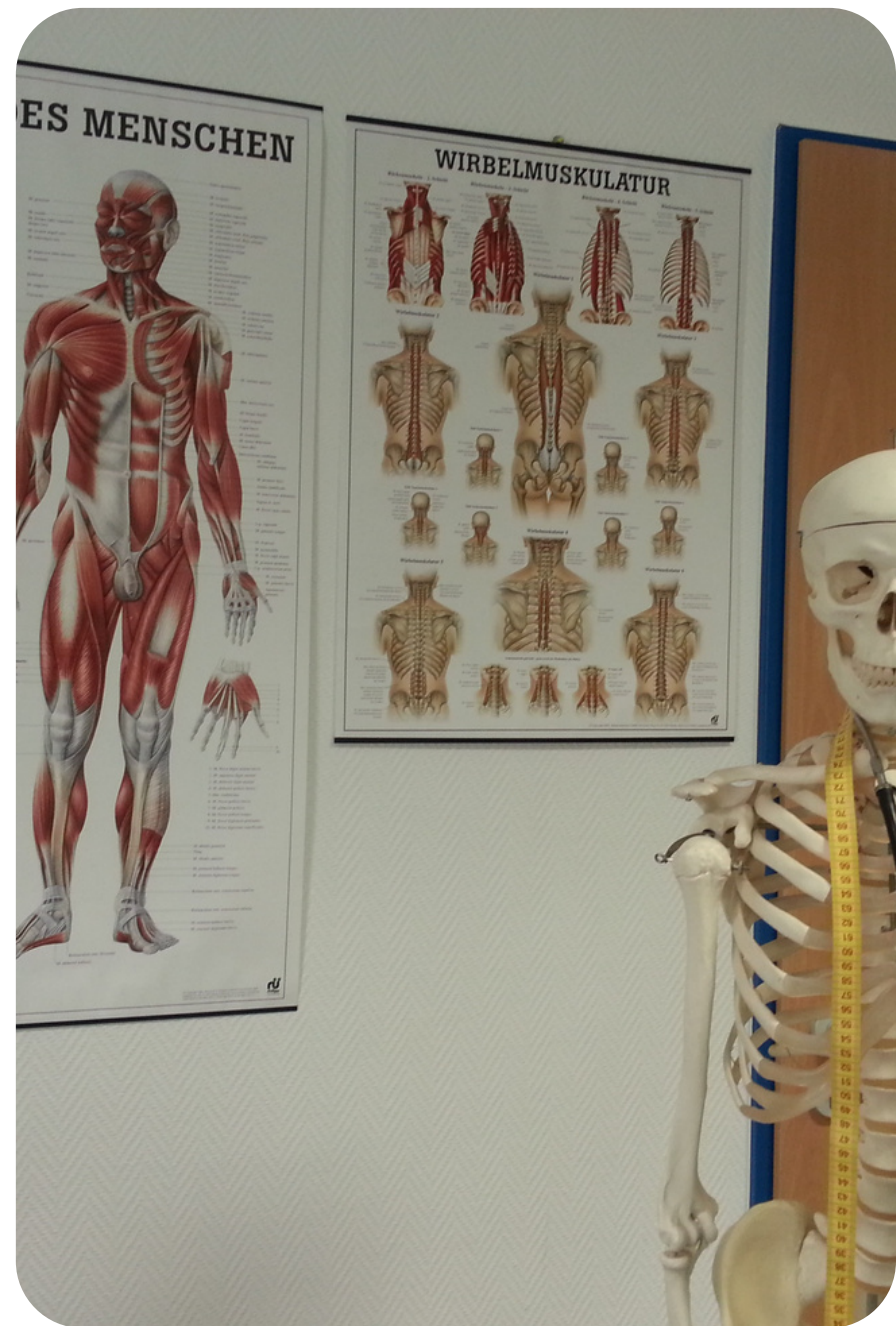


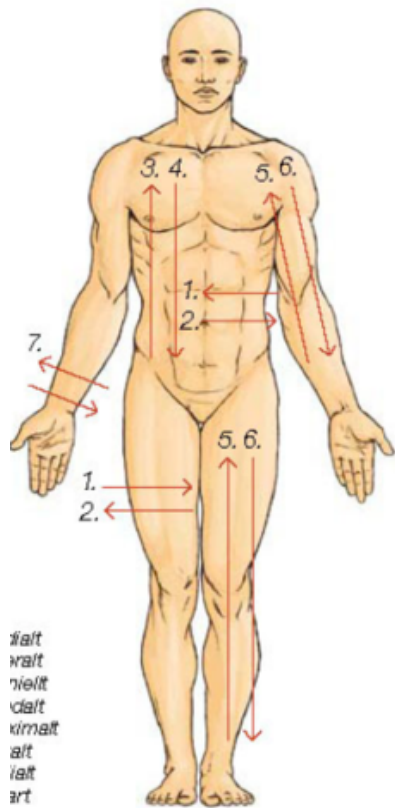
Anatomi Ledbevægelses Fødder



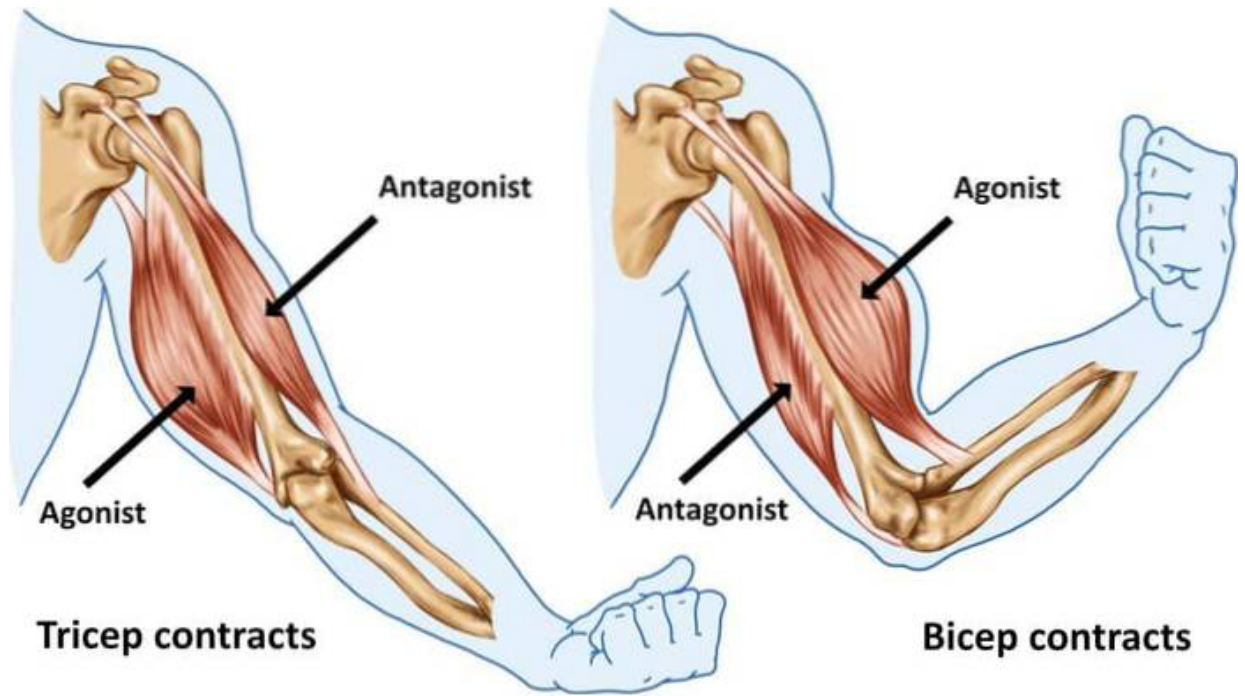
humanum

Udarbejdet af Anne-Dorthe N. Bertelsen





Anatomiske
normalstilling



Agonist og antagonist

Opgaver

Beskriv hvad anatomisk normalstilling er:

Hvad er en agonist og en antagonist?

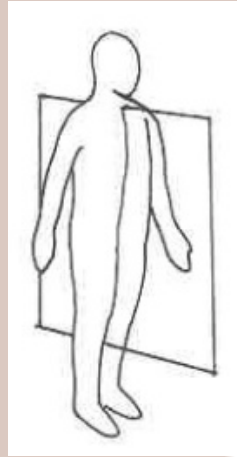
Kroppens planer

Opgaver:

Beskriv hvilken typer af bevægelser der sker i hvert af kroppens planer

Påfør følgende kropsdeles bevægelser:

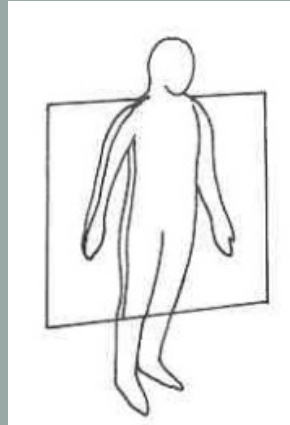
Fod
Knæ
Hofte
Rygsøjle
Hånd
Albue
Skulder



Sagittalt plan

Bevægelse:

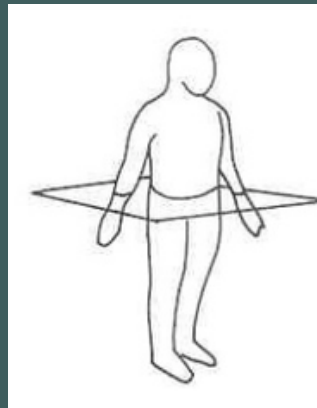
Led:



Frontalt plan

Bevægelse:

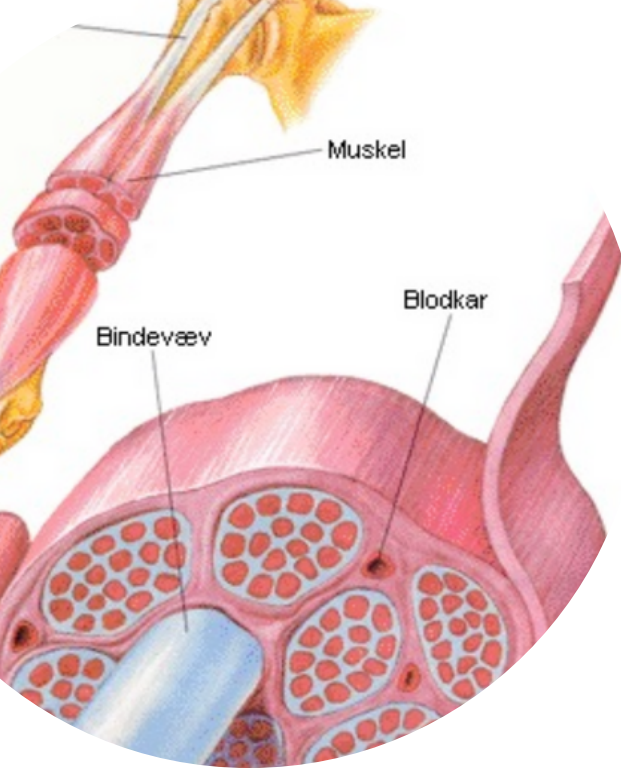
Led:



Horisontalt plan

Bevægelse:

Led:



Muskeltonus betyder den spænding musklen naturligt har når den ikke arbejder

Skeletmuskulatur arbejder på forskellige måder

Dynamisk betyder musklen arbejder og udfører bevægelse

- koncentrisk – musklen arbejder under forkortelse
- ekscentrisk – musklen arbejder under forlængelse

Statisk betyder musklen arbejder uden bevægelse

Isometrisk betyder musklen arbejder dog hverken uden forkortelse eller forlængelse

Giv eksempler på musklernes forskellige typer af arbejde:

Når en agonist bevæger et led i en bestemt retning dynamisk – hvordan arbejder musklen?:

Hvordan arbejder antagonisten?:

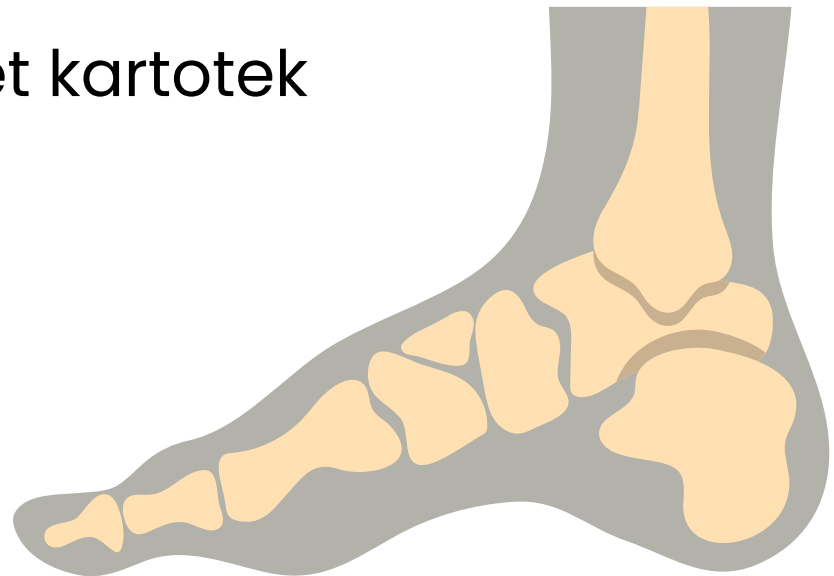
Hvad er en synergist?:



Alt hvad vi gør sætter spor ...

Foden - pes

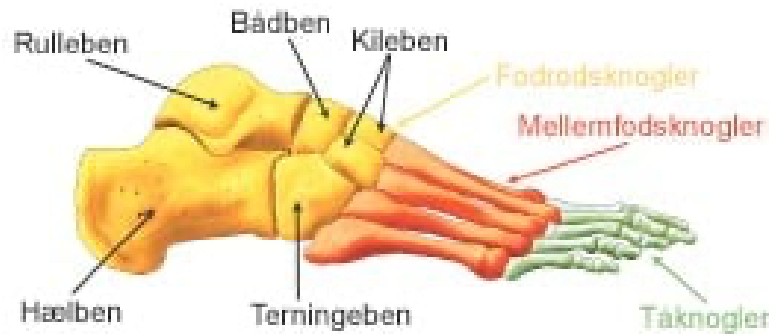
- ledbevægelser og muskler
- knogler
- fodens typer af led
- fodens buer
- fedtpude
- bursae
- Patofysiologi - dit eget kartotek



Fodens led	Bevægelse	Agonist	Antagonist	Øvelser
Sagittalt plan				
Frontalt plan				
Horisontalt				

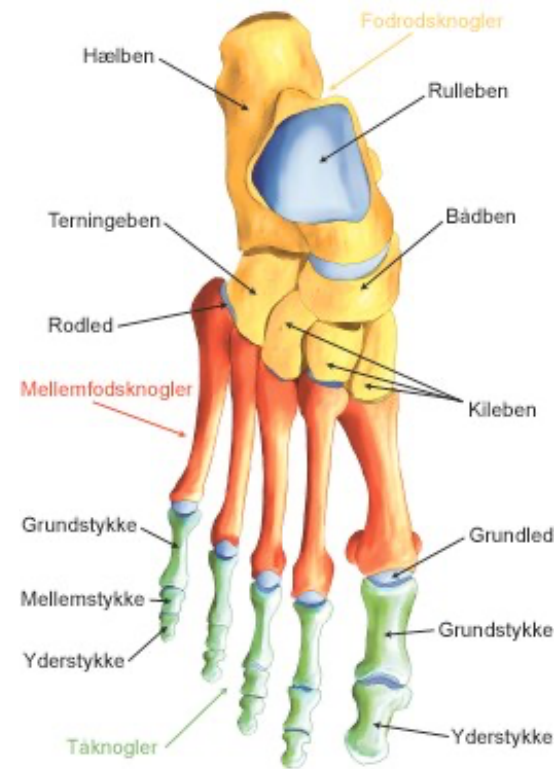
Fodens anatomi

Kroppens fundament



Fodens anatomi

- Fodens skelet inddeles i fodroden, mellemfoden og tærne
- 7 store knogler, hælbenet, rullebenet, bådformede ben, terningebenet og 3 kileben
- 5 mellemfodsknogler
- 4 tæer med hver 3 knogler
- 1 tå storetåen med 2 knogler
- rullebenet danner led med underbenet
- skinneben og lægben danner fodledsgaflen (anklerne)



Fodens anatomi

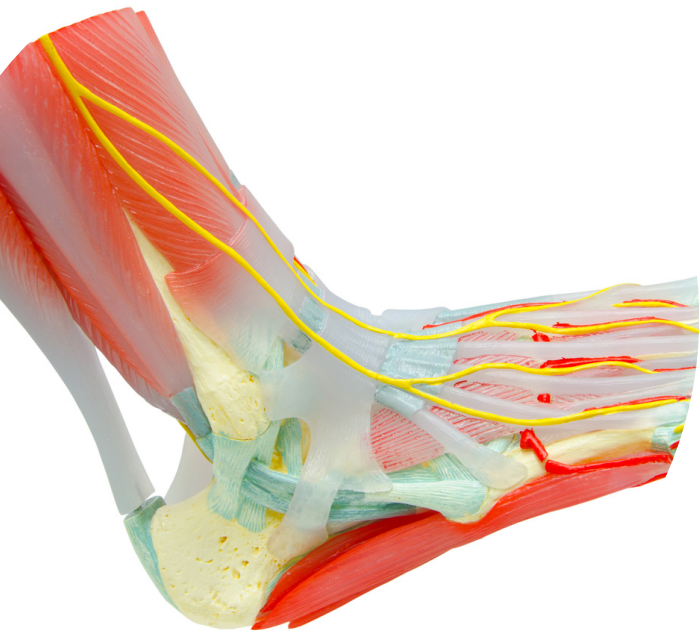
- der er 2 planer foden kan bevæges i to forskellige led
- ankelledets bevægelse
- fodrodsknoglernes bevægelse
- tærne kan bevæge sig i 2 planer og de bevæger sig ved hjælp af forskellige muskler afhængig af om det er 1 tå eller 2-5 tå

Foden er opbygget således at den kombinerer styrke og elasticitet via muskler, sener, ledbånd der danner to længdebuer og en tværbue

Fodens led

Beskriv med egen ord hvor mange led foden består af:

Nævn typer af led i foden og det der karakteriserer de typer led:



Fodens ligamenter

Beskriv hvad der sker med ligamenter i foden ved en forstuvning:

Hvilke store udfordringer er der helkropsmæssigt hvis der er sket forstuvninger eller skader på ledbånd i foden og hvad tænker du at vi kanti byde som senetensbehandlere?



Fodbuer

Hvor mange fodbuer har foden?

Hvad er fodbuernes funktion?

Hvilke typer lidelser vil vi kunne se hvis der er fodbuer der ikke fungerer optimalt?

Hvad kan du som senetensbehandler give med af råd og vejledning?

Fodens hælpude

Beskriv hvilken betydning denne har:

Fodens bursae

Nævn de bursae der har betydning for foden:

