



Kurs i Anatomi och Rörelselära

Följande kunskaper i anatomi gäller som grundnivå för studerande till **Kinesiolog** på Svenska Kinesiologi Skolan och studerande till **Fysiopraktor**®, **Akupraktör**® och **Psykopraktör**®.

Vi arrangerar varje år i januari en 4-dagarskurs i "**Anatomi**".

Kursen är en introduktion till anatomin och inleder våra yrkesutbildningar till **Kinesiolog**, **Fysiopraktör**, **Akupraktör** och **Psykopraktör**.

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 *massageterapeut* och *personlig tränare*.

Du som är utbildad *sjukgymnast*, *kiropraktör*, *naprapat*, *osteopat*, *läkare* har förstås mycket mer än dessa minimikunskaper i anatomi.

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

På Svenska Kinesiologi Skolan anser vi att dessa kunskaper är ett *minimum* för att kunna genomföra utbildningen och bli diplomerad Kinesiolog.

Du som är helt nybörjare på anatomi kommer att gå vår inledande kurs i anatomi i januari och sedan under året fördjupas din kunskap mer och mer genom alla delkurser.

Anatomiska termer

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



Rörelsefunktion

Leder och rörelser

En Kinesiolog 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.

Bröstryggrad / Ländrygg

flexion, extension, lateralflexion, rotation.



Muskler

Goda kunskaper i funktion och palpation av muskler

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

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

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 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 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 (käkleden)
os zygomaticum
- arcus zygomaticus
os nasale
maxilla (överkäksben)
mandibula (underkäksben)
- angulus mandibulae
bregma (främre fontanellen)
lambda (bakre fontanellen)
pterion
asterion