

Đasivne vaje

KLARA PILKO

3. 12. 2014

KLARA MATEMATIK PILKO

PASIVNE VAJE

- *gib znotraj neomejenega obsega giba katerega izvaja zunanja sila, brez voljne mišične kontrakcije. Zunanja sila je lahko gravitacija, naprava, terapevt ali drugi del pacientovega telesa.*

• INDIKACIJE IN CILJI VAJ

- Ko pacient ne more aktivno gibati določeni segment ali segmente telesa (koma, paraliza, vnetni procesi, aktivni gib zelo boleč) kontrolirane pasivne vaje uporabljamo za zmanjševanje komplikacij imobilizacije:
 - Vzdrževanje sklepnih in obsklepnih struktur
 - Minimaliziramo nastanek kontraktur
 - Vzdržujemo elastičnost mišic
 - Pomagamo cirkulacijo
 - Spodbujamo prehranjevanje hrustanca
 - Zmanjšujemo bolečino
- Ko je v izvajanju pasivnih vaj vključen terapevt, pasivni obseg giba uporabi za določitev mej gibljivosti in stabilnosti sklepa.
 - Ko terapevt uči pacienta aktivne vaje uporablja pasivne za demonstracijo.

• LIMITI PASIVNIH VAJ:

- Prave pasivne vaje je težko izvesti ko so mišice inervirane in ko je pacient pri zavesti
- Pasivne vaje ne bodo.
 - Prevenirale mišično atrofijo
 - Izboljšale moč in vzdržljivost
 - Pospešile cirkulacijo enako kot aktivne

• KONTRAINDIKACIJE

- ko je gibanje moteče za proces zdravljenja, takoj po poškodbi, zlomu ali operaciji.

• UPOŠTEVATI NAVODILA ZDRAVNIKA!!!

• POSTOPKI UPORABE VAJ

- Temeljijo na evalvaciji pacientovega stanja, ki določa uporabo pasivnih, aktivnih ali aktivno asistiranih vaj za doseganje ciljev.
- Udoben položaj pacienta ki omogoča popoln obseg giba.
- Položaj terapevta
- Kontrola giba, prijem neposredno ob sklepu, če je sklep boleč modificirati prijem.
- Upoštevati meje gibljivosti
- Gibati segment v obsegu brez bolečine
- Izvajati gib gladko in ritmično, 5 do 10 ponovitev

• Če plan terapije vključuje pasivne vaje:

- Sila ki izvaja gib je zunanja (terapevt ali naprava), pacient lahko istočasno giba z zdravim udom.
- Gibanje se izvaja v okviru prostega obsega giba, ki je na voljo brez prisilnega giba in bolečine.

- ANTEFLEKSIJA SKOZI ELEVACIJO

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- **m. latissimus dorsi: (lateralno od spodnjega vogala lopatice ali v zadnji pazdušni steni)**

O.: th7-12, toralolumbalna fascija, črevnični greben(posteriorni del), XII. rebro

I.: crista tuberculi minoris

- **m. teres major (na lateralnem robu lopatice)**

O.: spodnji lateralni rob lopatice, angulus inferior scapulae

I.: crista tuberculi minoris

- **m. deltoideus (posteriorni del) (na proksimalnem posteriornem delu humerusa)**

O.: spina scapulae

I.: tuberositas deltoidea

μ GIBLIVOST

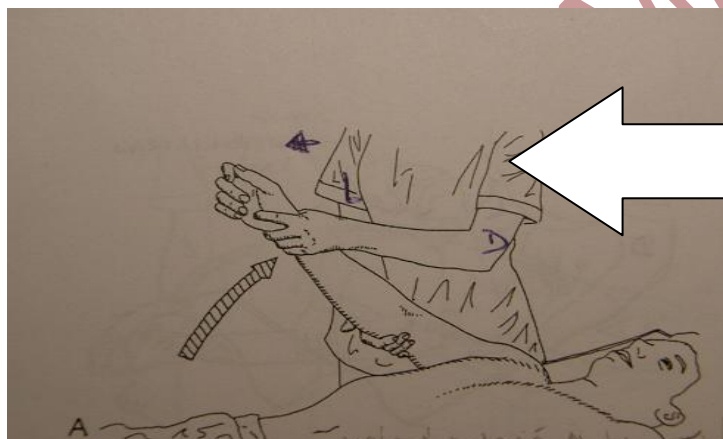
- ANTEFLEKSIJA: 90°
- ELEVACIJA SKOZI ANTEFLEKSIJO :180°

KAPSULARNI
VZOREC ZA
RAMENSKI SKLEP

↓↓↓ZUN .
ROTACIJA

↓↓ABDUKCIJA

↓NOT.ROTACIJA



Z DESNO ROKO PRIMEŠ NAD
ZAPESTJEM

Z LEVO ROKO PRIMEŠ NAD
OLEKRANONOM
NE PREPRIMEŠ!!!



• RETROFLEKSIJA

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- **m.deltoideus(sprednji snop): (proksimalni anteriori del humerusa)**

O.: anteriori del lateralne tretjine ključnice

I.:tuberositas deltoidea humeri

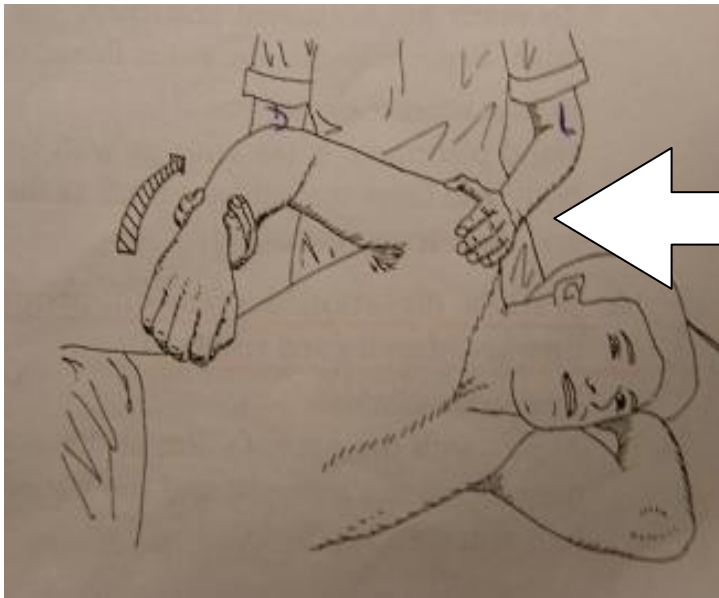
- **m. coracobrachialis (DO 90°): (proksimalna anteriorna medialna tretjina humerusa*)**

O.: procesus coracoideus

I.: crista tuberculi minoris

μ GIBLIVOST

- RETROFLEKSIJA: 50°



Z DESNO ROKO PRIMEŠ
NAD ZAPESTJEM NA
SUPINIRANI STRANI
PODLAKTI

(ROKA JE V SUPINACIJI)

Z LEVO ROKO FIKSIRAŠ
LOPATICO

(GIB JE DO PREMIKA
LOPATICE)

• ELEVACIJA SKOZI ABDUKCIJO

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- **m. pectoralis major(klavikularni del) (medialni anteriorni del pazdušne stene)**

O.: anteriorno medialni del ključnice

I.: crista tuberculi majoris

- **m. pectoralis major(sternokostalni del) (anteriorni del pazdušne stene)**

O.: prsnica, hrustanci pravih reber

I.: crista tuberculi majoris

- **m. latissimus dorsi(lateralno od spodnjega vogala lopatice ali v zadnji pazdušni steni)**

O.: th7-12, toralolumbalna fascija, črevnični greben(posteriorni del), XII. rebro

I.: crista tuberculi minoris

- **m. infraspinatus(lateralno od spine scapulae)**

O.: fossa infraspinata

I.: tuberculum majus

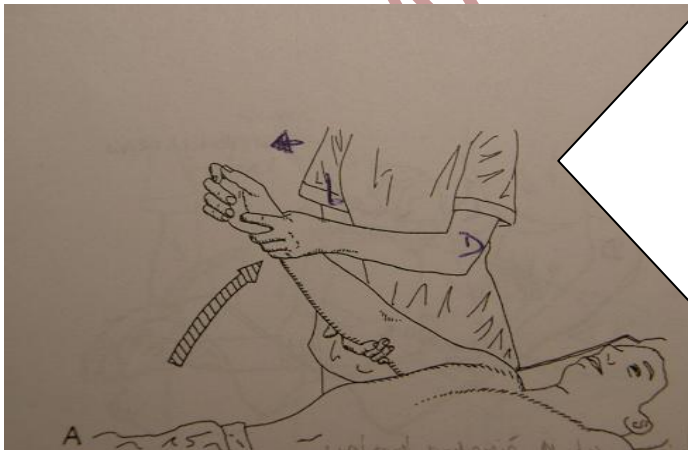
- **m. teres minor (lateralno od spine scapulae)**

O.: lateralni rob lopatice

I.: tuberculum majus

μ GIBLIVOST

- ABDUKCIJA: 90°
- ELEVACIJA SKOZI ABDUKCIJO: 170°



POZOR!!!

DO 90° (ADB.) STABILIZIRAMO LOPATICO Z DESNO ROKO, DA ZAČUTIMO GIB LOPATICE

Z LEVO ROKO PRIMEMO NA DISTALNI DEL HUMERUSA

PO 90° PREPRIMEMO, Z DESNO ROKO PRIMEMO POD ZAPESTJEM Z LEVO ROKO PA DISTALNI DEL HUMERUSA

• NOTRANJA ROTACIJA

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

✿ m. infraspinatus (lateralno od spine scapulae)

O.: fossa infraspinata

I.: tuberculum majus

✿ m. teres minor (lateralno od spine scapulae)

O.: lateralni rob lopatice

I.: tuberculum majus

μ GIBLIVOST

- NOTRANJA ROTACIJA: 70°

• ZUNANJA ROTACIJA

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

• m. subscapularis (globoko v pazduhi)

O.: fossa subscapularis

I.: tuberculum minus

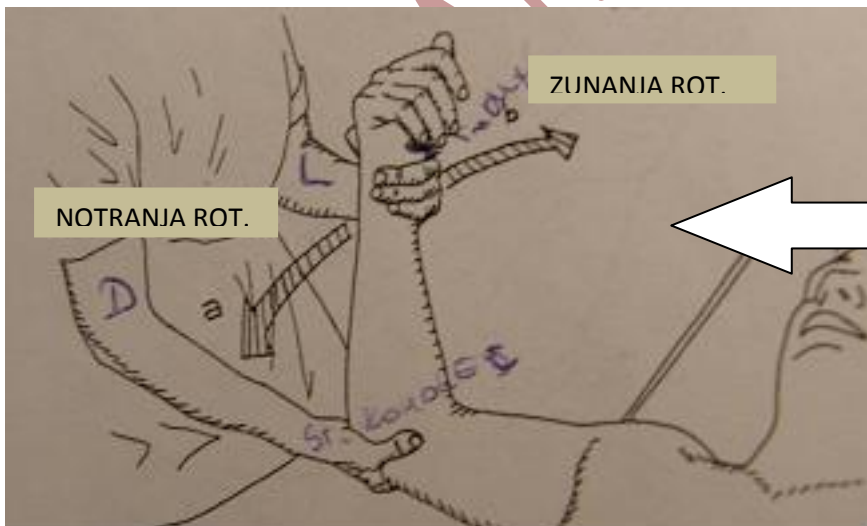
• m. teres major (lateralno od spodnjega vogala lopatice)

O.: spodnji lateralni rob lopatice, angulus inferior scapulae

I.: crista tuberculi minoris

μ GIBLIVOST

- ZUNANJA ROTACIJA: 90°



90° ABDUKCIJE

90° FLEKSIJE V KOMOLČNEM SKLEPU

KOMOLEC VISI ČEZ MIZO, Z DESNO ROKO PRIMEMO ZA OLEKRANON Z LEVO ROKO PA NAD ZAPESTJEM

- HORINZONTALNA ADDUKCIJA

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- **m. infraspinatus (lateralno od spine scapulae)**

O.: fossa infraspinata

I.:tuberculum majus

- HORINZONTALNA ABDUKCIJA

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- **m. pectoralis major(klavikularni del) (medialni anteriorni del pazdušne stene)**

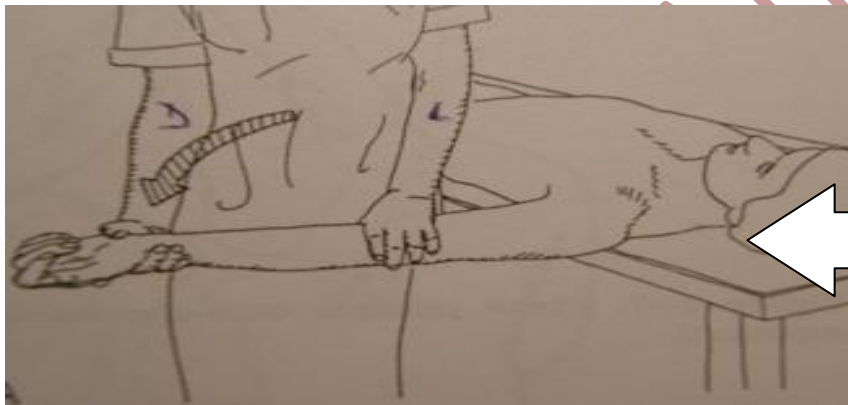
O.: anteriorno medialni del ključnice

I.: crista tuberculi majoris

- **m. pectoralis major(sternokostalni del) (anteriorni del pazdušne stene)**

O.:prsnica, hrustanci pravih reber

I.:crista tuberculi majoris



Z DESNO ROKO PRIMEŠ
NAD ZAPESTJEM,Z LEVO
ROKO PRIMEŠ ZA
KOMOLČNO JAMO



• ELEVACIJA

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

✿ **m. trapezius (spodnji snop) (med vertebralnim robom lopatice in trni zadnjih vretenc)**

O.: prsni trni od Th6 do Th12

I.: medialni del grebena lopatice

• DEPRESIJA

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

✿ **m. trapezius (zgornji del) (na sredini linije med mastoidnim odrastkom in akromionom)**

O.:linea nuchae, trni vratnih in prsnih vretenc

I.:akromialni del ključnice, spina scapulae in acromion

✿ **m. levator scapulae (na sredini linije med mastoidnim odrastkom in akromionom)**

O.: stranski odrastki od C1 do C4

I.: angulus superior in margo medialis scapulae

• PROTRAKCIJA

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

✿ **m. trapezius (zgornji del) (na sredini linije med mastoidnim odrastkom in akromionom)**

O.:linea nuchae, trni vratnih in prsnih vretenc

I.:akromialni del ključnice, spina scapulae in acromion

✿ **m. levator scapulae (na sredini linije med mastoidnim odrastkom in akromionom)**

O.: stranski odrastki od C1 do C4

I.: angulus superior in margo medialis scapulae

✿ **m. rhomboideus major (med vertebralnim robom lopatice in trni zadnjih vretenc)**

O.: trni Th2 do Th5

I.:vertebralni rob lopatice od začetka spine do spodnjega vogala lopatice

✿ **m. rhomboideus minor (med vertebralnim robom lopatice in trni zadnjih vretenc)**

O.: trn C7 in trn Th1

I.: vertebralni rob lopatice do spine

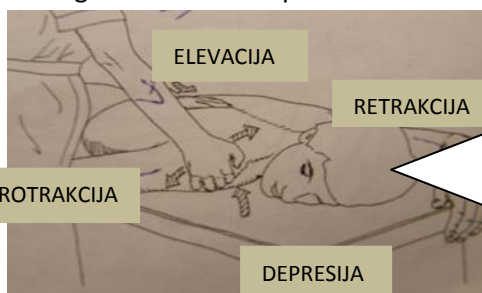
• RETRAKCIJA

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

✿ **m. serratus anterior (pazdušna linija na prsnem košu)**

O.:pahljačasto z zunanje površine prvih devet reber

I.:margo vertebralis scapulae



Z DESNO ROKO PRIMEŠ ZA SPINO SCAPULAE, Z LEVO ROKO PRIMEŠ ZA ANGULUS SCAPULAE

KAPSULARNI
VZOREC ZA
KOMOLČNI SKLEP

↓↓ FLEKSIJA

↓ EKSTENZIJA

• FLEKSIJA

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

✿ **m. triceps brachii**(narastišče na posteriorni strani podlakti nad olekranonom; caput longum pod deltoideus posteriorni del; caput laterale distalno od deltoideus posteriornega dela)

O.: *caput longum* (tuberositas infraglenoidale),
caput laterale (lat. dorzalna ploskev humerusa)
caput mediale (med. dorzalna ploskev humerusa)
I.: olekranon

✿ **m. anconeus**

O.: lat. epikondil humerusa in lateralni kolateralni ligament
I.: lat. del olekranona in dorzalna ploskev ulne

μ GIBLIVOST

- FLEKSIJA: 145°

• EKSTENZIJA

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

✿ **m. biceps brachii** (na trebuhu mišice)

O.: *caput longum* (tuberculum supraglenoidale)
in *caput breve* (processus coracoideus)-
I.: tuberositas radii

✿ **m. brachialis** (medialno ali lateralno od m. biceps brachii v proksimalnem deli komolčne jame v pronaciji)

O.: medialna in spodnja ploskev humerusa
I.: tuberositas ulnae

✿ **m. brachioradialis** (lateralno od komolčne jame po celi dolžini)

O.: distalni lateralni rob humerusa
I.: processus stiloideus radii

μ GIBLIVOST

- EKSTENZIJA: 180° (??)



Z DESNO ROKO PRIMEMO ZA
OLEKRANON, Z LEVO ROKO
PRIMEMO ZA ULNO IN RADIUS

• PRONACIJA

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

✿ m. supinator (pod lateralnem epikonilom humerusa)

O.: lateralni epikondil humerusa, lig. collaterale laterale in ligament anulare radii

I.: lateralna in sprednja ploskev radiusa

✿ m. biceps brachii (na trebuhu mišice)

O.: *caput longum* (tuberculum supraglenoidale)

caput breve (processus coracoideus)

I.: tuberositas radii

μ GIBLIVOST

- PRONACIJA: 85°

• SUPINACIJA

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

✿ m. pronator teres (volarni del podlakti v prečni liniji do medialnega epikondila)

O.: medialni epikondil humerusa

I.: sredina lateralne radialne ploskve

✿ m. pronator quadratus (ne moremo tipati)

O.: volarna ploskev spodnje četrtine ulne

I.: volarna distalna površina radiusa

μ GIBLIVOST

- SUPINACIJA: 90°

KAPSULARNI VZOREC ZA
RADIOULNARNI SKLEP

- BOLEČA SUPINACIJA NA
KONCU GIBA

- BOLEČA PRONACIJA NA
KONCU GIBA



POZOR!!!

ABDUKCIJA 45°

FLEKSIJA V KOMOLČNEM SKLEPU 90°

Z DESNO ROKO OBJAMEMO
KOMOLEC, Z LEVO ROKO PRIMEMO
ZA ULNO IN RADIUS Z VOLARNE
STRANI

• DORZALNA FLEKSIJA

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- **m. flexor carpi radialis (volarni strani baze II.metakarpale)**

O.:medialni epicondil humerusa

I.:volarna stran baze druge metakarpalne kosti

- **m. flexor carpi ulnaris (na volarni strani,lateralno od sredine pregiba zapestja,nad os pisiforme)**

O.:medialni epicondil humerusa

I.: volarna stran baza pete metakarpalne kosti, os pisiforme, hamulus ossis hamati

μ GIBLJIVOST

- DORZALNA FLEKSIJA: 70°

• VOLARNA FLEKSIJA

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- ✿ **m. extensor carpi radialis longus (dorzalna stran proksimalno od baze II.metakarpale)**

O.: distalna tretjina suprakondilarnega rob humerusa, lateralni epikondil humerusa

I.:dorzalno na bazi druge metakarpalne kosti

- **m. extensor carpi radialis brevis (roka v pronaciji palec odmakne v abdukcijo)**

O.: lateralni rob humerusa, lateralni epikondil humerusa

I.: dorzalni del baze tretje metakarpalne kosti

- **m. extensor carpi ulnaris (na dorzalni strani baze V.metakarpale)**

O.: lateralni epikondil humerusa, dorzalni rob ulne

I.:dorzalni del baze pete metakarpalne kosti

μ GIBLJIVOST

- VOLARNA FLEKSIJA: 80°

• ULNARNA ABDUKCIJA

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- **m. extensor carpi radialis brevis (roka v pronaciji palec odmakne v abdukcijo)**

O.: lateralni rob humerusa, lateralni epikondil humerusa

I.: dorzalni del baze tretje metakarpalne kosti

- ✿ **m. extensor carpi radialis longus (dorzalna stran proksimalno od baze II.metakarpale)**

O.: distalna tretjina suprakondilarnega rob humerusa, lateralni epikondil humerusa

I.:dorzalno na bazi druge metakarpalne kosti

- **m. flexor carpi radialis (volarni strani baze II.metakarpale)**

O.:medialni epicondil humerusa

I.:volarna stran baze druge metakarpalne kosti

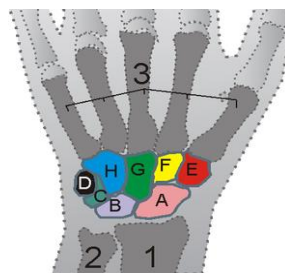
μ GIBLJIVOST

- ULNARNA ABDUKCIJA: 30 °

KAPSULARNI VZOREC ZA ZAPESTNI SKLEP

↓↓ DORZALNA FLEKSIJA

↓↓VOLARNA FLEKSIJA



A-os scaphoideum;

B-os lunatum;

C-os triquetrum;

D-os pisiforme

E-os trapezium

F-os trapezoideum

G-os capitatum

H-os hamatum

- **RADIALNA ABDUKCIJA**

- **μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)**

- **m. extensor carpi ulnaris (na dorzalni strani baze V.metakarpale)**

- O.: lateralni epikondil humerusa, dorzalni rob ulne

- I.:dorzalni del baze pete metakarpalne kosti

- **m. flexor carpi ulnaris (na volarni strani,lateralno od sredine pregiba zapestja,nad os pisiforme)**

- O.:medialni epicondil humerusa

- I.: volarna stran baza pete metakarpalne kosti, os pisiforme, hamulus ossis hamati



Z DESNO ROKO PRIMEŠ NAD
ZAPESTJEM,Z LEVO ROKO
PRIMEŠ PREKO
METAKARPAL

- CMC IN INTERMETAKARPALNI SKLEP

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGENMO)

✦ fleksija v metakarpofalangealnem (MCP) sklepu

m. extensor pollicis brevis

✦ fleksija v interfalangealnem (IP) sklepu

m. extensor pollicis longus

✦ ekstenzija v metakarpofalangealnem (MCP) sklepu

m. flexor pollicis brevis

✦ ekstenzija v interfalangealnem (IP) sklepu

m. flexor pollicis longus

✦ palmarna abdukcija

m. adductor pollicis

✦ radialna abdukcija

m. abductor pollicis brevis

m. abductor pollicis longus

KAPSULARNI VZOREC ZA
CMC SKLEP

↓↓ EKSTENZIJA
+ABDUKCIJA

KAPSULARNI VZOREC ZA
PRSTE SKLEP

↓↓↓ FLEKSIJA

↓ EKSTENZIJA



PRIMEŠ ZA METAKARPALE

- FLEKSIJA KOLKA S SOČASNO FLEKSIJO KOLENA
 μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

✿ **m. gluteus maximus (zadnjica)**

O.: zunanja površina črevnice, trtice, križnice in lig.sacrotuberale
 I.:tuberositas glutea in tractus iliotibialis

ZARADI SOČASNE FLEKSIJE V KOLENU TUDI:

✿ **m. rectus femoris (sprednji lateralni del femurja)**

O.: SIAS, zgornji rob acetabuluma
 I.: proksimalni rob pogačice, tuberositas tibiae preko patelarnega ligamenta

✿ **m. vastus intermedius (ne tipamo)**

O.: zgornji dve tretjini anteriornega in lateralnega dela stegnenice, distalna polovica lineae asperae
 I.:kita rektusa in obeh vastusov, tuberositas tibiae-

✿ **m. vastus lateralis (na lateralni strani femurja)**

O.: trochanter major, linea aspera, septum intramusculare laterale
 I.: lateralni rob pogačice, tuberositas tibiae

✿ **m. vastus medialis (na medialni strani femurja)**

O.: linea aspera, septum intermuskulare mediale
 I.:medialni rob pogačice, sklepna ovojnica, tuberositas tibiae

μ GIBLJIVOST

- FLEKSIJA KOLKA: 120°
- FLEKSIJA KOLENA: 140°

KAPSULARNI
 VZOREC ZA KOLČNI
 SKLEP

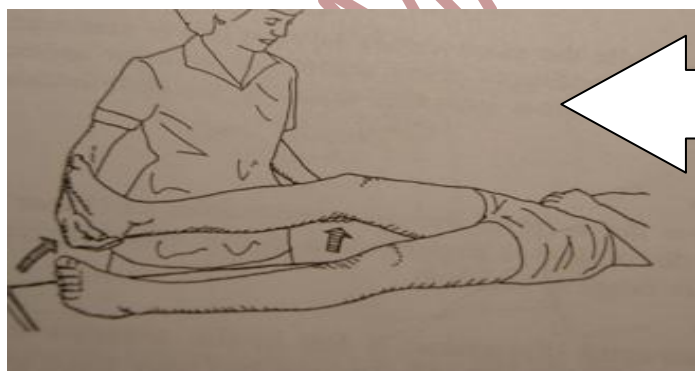
↓↓↓↓ NOTRANJA
 ROTACIJA

↓↓↓ EKSTENZIJA

↓↓ABDUKCIJA

↓ FLEKSIJA

**m. quadriceps femoris
 (patelarni ligament-vrh
 patelle in tuberositas
 tibiae)**



Z DESNO ROKO PRIMEŠ ZA
 CALCANEUS Z LEVO ROKO PRIMEŠ
 POD KOLENSKO GUBO IN NATO
 PREPRIŠEŠ POD KOLENSKIM
 SKLEPOM



- EKSTENZIJA V KOLKU

μ MIŠICE(ELUNGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- **m. psoas major (fleksija 30° v kolku in kolenu kontrakcija v dimljah)**

O.:telesa vretenc Th12-L5, z diskusov in stranskih odrastkov

I.:trochanter minor, ovojnica kolčnega sklepa

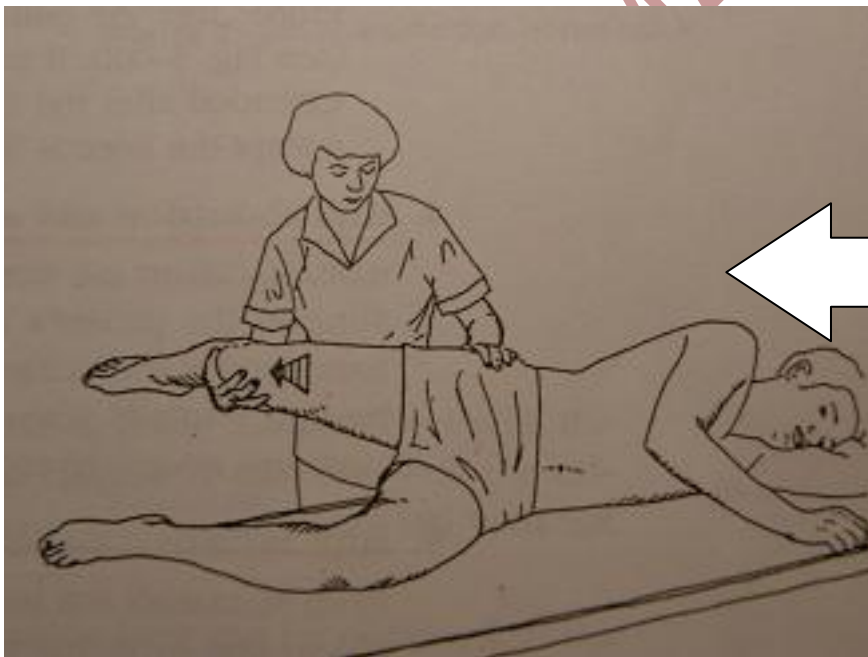
- **m. iliacus (fleksija 30° v kolku in kolenu kontrakcija v dimljah)**

O.:fossa iliaca

I.:kita m.psoas major, trochanter minor

μ GIBLIVOST

- EKSTENZIJA: 25°



Z DESNO ROKO OBJAMEMO
KOLENO (**FLEKSIJA V
KOLENU!!**),Z LEVO ROKO
FIKSIRAMO MEDENICO
(POTISKAMO KAVDALNO)

• ABDUKCIJA V KOLKU

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

✿ m.adductor magnus

O.:spodnji rob sramnice, tuber ischiadicum

I.:labrum mediale lineae asperae, tuberculum aductorium in medialni kondil stegenice

✿ m. adductor brevis

O.: sramnica

I.:zgornja tretjina labii medialis lineae asperae-

✿ m. adductor longus

O.: sramnica

I.: medialna ploskev stegenice

✿ m. pectineus

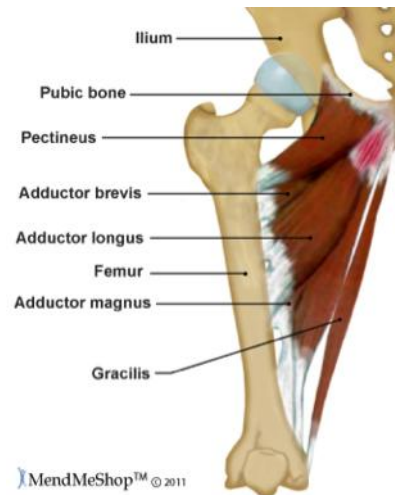
O.:tuberculum pubicum in pecten ossis pubis

I.:linea pectinea femoris

✿ m. gracilis

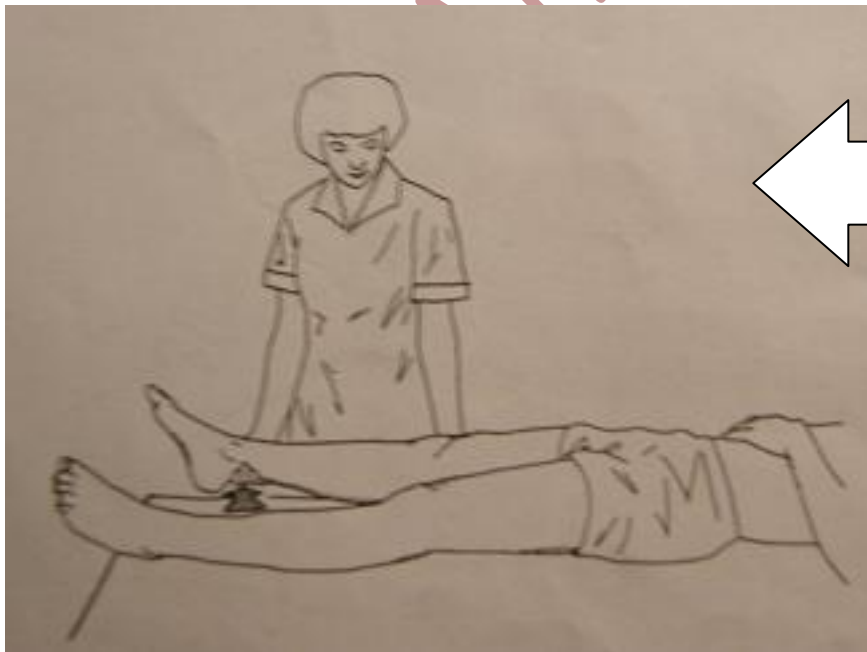
O.: spodnji rob sramnice

I.: medialni del tuberositas tibiae



μ GIBLIVOST

- ABDUKCIJA KOLKA: 45°



Z DESNO ROKO PRIMEŠ
NAD GLEŽNJEM, Z LEVO
ROKO PRIMEŠ POD
KOLENSKO GUBO.

**GIB JE DO PREMIKA
MEDENICE**

• NOTRANJA ROTACIJA V KOLKU

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- **m. obturatorius externus (kontraktija med SIAS in trochanter major)**

O.: zunanji rob obturatorne membrane

I.: fossa trochanterica

- **m. obturatorius internus (kontraktija med SIAS in trochanter major)**

O.: notranji rob obturatorne membrane

I.: fossa trochanterica

- **m. quadratus femoris (kontraktija med SIAS in trochanter major)**

O.: tuber ischiadicum

I.: crista intertrochanterica

- **m. piriformis (kontraktija med SIAS in trochanter major)**

O.: spodnja ploskev križnice

I.: rob foramina ischiadicuma majusa in lig. sacrotuberale

- **m. gemellus superior (kontraktija med SIAS in trochanter major)**

O.: spina ischiadica

I.: fossa trochanterica

- **m. gemellus inferior (kontraktija med SIAS in trochanter major)**

O.: tuber ischiadicum

I.: fossa trochanterica

μ GIBLIVOST

- NOTRANJA ROTACIJA: 35°

• ZUNANJA ROTACIJA V KOLKU

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

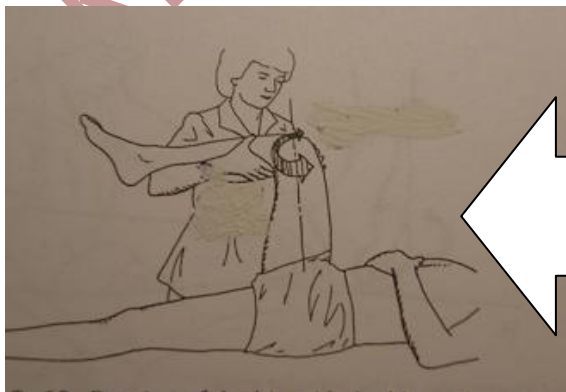
- ✦ **m. gluteus minimus**

O.: zunanja površina črevnice, linea glutea anterior in inferior, labrum externum črevničnega grebena

I.: anterolateralni del velikega trohantra stegenice

μ GIBLIVOST

- ZUNANJA ROTACIJA: 45°



NE POTREBUJEMO
FIKSACIJE

Z DESNO ROKO PRIMEMO
MEDIALNO
PROKSIMALNO STRAN
GOLENU, Z LEVO ROKO PA
LATERALNI DEL KOLENI

**GIB JE DO PREMIKA
MEDENICE**

• DORZALNA FLEKSIJA V ZGORNJEM SKOCNEM SKLEPU

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- **m.plantaris (Ahilova tetiva)**

O.: lateralni rob suprakondilarne linije

I.: calcaneus kot Ahilova kita

- **m.soleus (distalno od obeh trebuhov gastrocnemiusa,Ahilova tetiva)**

O.:caput fibulae, zgornji posteriorni del tibije in linea m. solei

I.: calcaneus kot Ahilova kita

- **m. gastrocnemius (lateralno in medialno tik pod kolenskim sklepom, Ahilova tetiva)**

O.: *caput mediale* (med.kondil, dorzalna stran stegenice in kolenska sklepna ovojnica), *caput laterale* (lat.kondil, dorzalna stran stegenice in kolenska sklepna ovojnica)

I.:calcaneus kot Ahilova kita

μ GIBLIVOST

- DORZALNA FLEKSIJA: 20°

KAPSULARNI
VZOREC ZA
ZGORNJI SKOČNI
SKLEP

↓↓↓ PLANTARNA
FLEKSIJA

↓ DORZALNA
FLEKSIJA

• PLANTARNA FLEKSIJA V ZGORNJEM SKOCNEM SKLEPU

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- ✿ **m. tibialis anterior (lateralno od tibije in dorzalna stran stopala)**

O.: lateralni kondil tibije, proksimalna polovica anterolateralnega dela telesa tibije, medkostna opna

I.: os cuneiforme mediale in baza prve metatarzale

μ GIBLIVOST

- PLANTARNA FLEKSIJA: 50°



Z DESNO ROKO PRIMEŠ Z
VILIČASTIM OPRIJEMOM
CALCANEUS Z LEVO ROKO
PRIMEŠ ČIM BOLJ OB
SKLEPNI ŠRANJI

PETA JE ČEZ MIZO

DORZALNA FLEKSIJA

• INVERZIJA V SPODNJEM SKOCNEM SKLEPU

μ MIŠICE(ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- **m.peroneus longus (zadaj od lateralnem maleolu,distalno od caput fibulae)**

O.: caput fibulae, zgornji lateralni del tibije

I.: I. MT na lateralni strani in os cuneiforme mediale

- **m. peroneus brevis (proksimalno od baze V.metatarzale ob lateralnem robu stopala)**

O.:spodnji lateralni del tibije

I.:tuberositas V. MT

μ GIBLJIVOST

- INVERZIJA: 20°

• EVERZIJA V SPODNJEM SKOCNEM SKLEPU

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

- ✿ **m. tibialis posterior (med medialnem maleolu in os naviculare)**

O.: dorzalna ploskev tibije, medkostna opna, fibula

I.: tuberositas ossis navicularis, I.,II. In III. os cuneiforme, os cuboideum, baze II.,III. in IV. MT

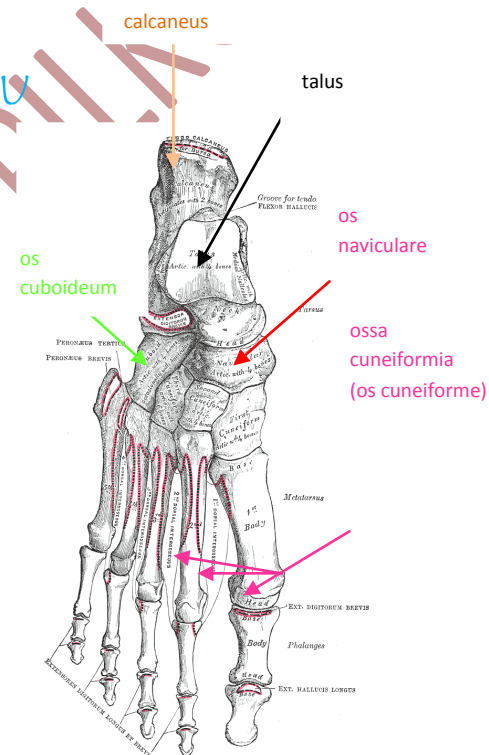
μ GIBLJIVOST

- EVERZIJA: 15°

KAPSULARNI
VZOREC ZA
SPODNJEM SKOČNI
SKLEP

BOLEČA INVERZIJA

BOLEČA EVERZIJA



GLEŽENJ ČEZ MIZO

Z DESNO ROKO Z VILIČASTIM
OPRIJEMOM PRIMEŠ
CALCANEUS,Z LEVO ROKO
PRIMEŠ ČIM BLIŽNJE
SKLEPNI ŠPRANJI

- CERVICALNA HRBTENICA FLEKSIJA, EKSTENZIJA, LATERALNA FLEKSIJA IN ROTACIJE

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEGNEMO)

✦ FLEKSIJA

m. trapezius (zgornji snop)
 m. splenius capitis
 m. splenius cervicis
 m. rectus capitis posterior major
 m. rectus capitis posterior minor
 m. longissimus capitis
 m. longissimus cervicis
 m. spinalis cervicis
 m. spinalis capitis
 m. semispinalis cervicis
 m. semispinalis capitis

✦ EKSTENZIJA

m. longus capitis
 m. longus colli
 m. rectus capitis anterior
 m. scalenius anterior

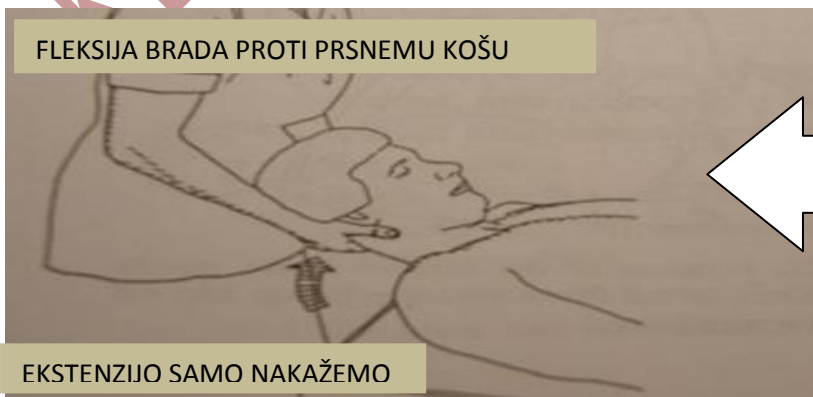
✦ LATERALNA FLEKSIJA

nasprotna stran:
 m. scalenius anterior
 m. scalenius medius
 m. scalenius posterior
 m. sternocleidomastoideus



GLAVO PODPREŠ Z
DESNO ROKO NA
 OKCIPITALISU Z
LEVO ROKO PA PRI
 UŠESU

FLEKSIJA BRADA PROTI PRSNEMU KOŠU



EKSTENZIJO SAMO NAKAŽEMO

GLAVA ČEZ ROB MIZE
 GLAVA NAJ BO ČIM BOLJ
 MEHKA
 PODPREŠ JO ČEZ CEL
OKCIPITALIS!!

- LUMBALNA HRBTENICA FLEKSIJA, EKSTENZIJA IN ROTACIJA

μ MIŠICE (ELONGIRAMO/RAZTEZAMO)

✦ FLEKSIJA

- m. iliocostalis thoracis
- m. iliocostalis lumborum
- m. longissimus thoracis
- m. spinalis thoracis
- m. semispinalis thoracis
- m. multifidus
- m. gluteus maximus
- mm. erector

✦ EKSTENZIJA

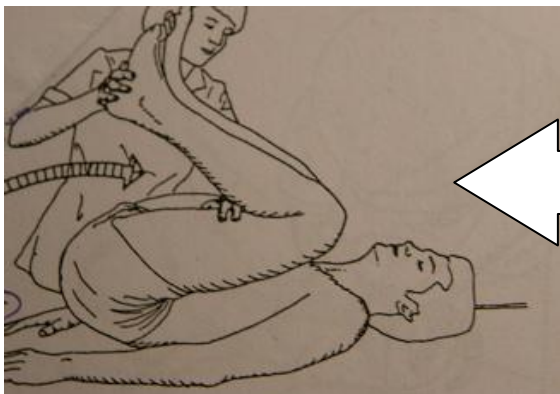
- m. rectus abdominis
- m. psoas major
- m. iliacus

SAM NAPRAVI
»MAČKO«

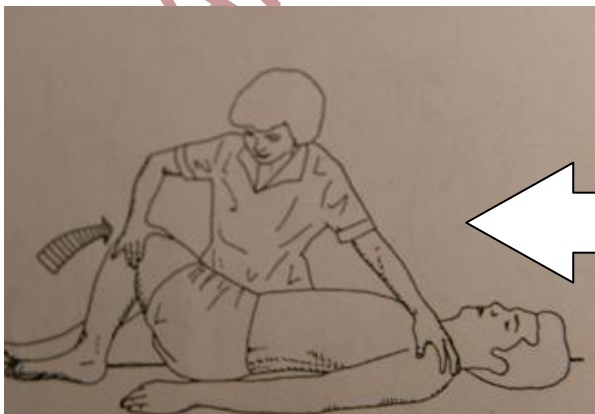
✦ ROTACIJA

nasprotna smer:

- m. obliquus externus abdominis
- m. obliquus internus abdominis



Z DESNO ROKO PRIMEMO
PREKO STOPAL Z LEVO
ROKO PA POSTERIONI DEL
FEMURJA



Z DESNO ROKO PRIMEŠ ČEZ
OBE KOLENI IN GOLEN, Z LEVO
ROKO STABILIZIRAŠ
NASTROTNO RAMO