

## MIŠICE RAMENSKEGA SKLEPA:

GIB	MIŠICA	TIPANJE KONTRAKCIJE
ANTEFLEKSIJA	-m.deltoideus (sprednji snopi) -m. coracobrachialis	-proksimalni sprednji del nadlahti -proksimalna sprednja medialna tretjina nadlakti(teško tipanje)
RETROKLEKSIJA	-m.latissimus dorsi  -m.teres major  -m.deltoideus (zadnji snopi)	-lateralno od spodnjega vogala lopatice v zadnji pazdušni steni -lateralni rob lopatice -proksimalni posteriorni del nadlahti
ABDUKCIJA	-m.deltoideus (srednji snopi)  -m.supraspinatus	-proksimalni lateralni del nadlahti(nad tuberositas deltoidea humeri) -tik nad spino scapule(teško tipanje)
HORIZONTALNA ADDUKCIJA	m.pectoralis major(klavikularni del -m.p.m. (sternokostalni del)	-pod medialnim sprednjim delom ključnice -sprednji del pazdušne stene
ZUNANJA ROTACIJA	-m.infraspinatus -m.teres minor	-obe skupaj pod spino scapule
NOTRANJA ROTACIJA	-m.subscapularis  -m.teres major	-globoko v pazduhi -lateralno od spodnjega vogala lopatice

## MIŠICE KOMOLČNEGA SKLEPA IN PODLAKTI

GIB	MIŠICA	TIPANJE KONTRAKCIJE
FLEKSIJA	-m.biceps brachii  -m.brachialis  -m.brachioradialis	-sredina sprednjega dela nadlakti pri supinirani podlakti -proksimalni del komolčne jame pri pronirani podlakti -lateralni del komolčne jame
EKSTENZIJA	-m.triceps brachii  -m.anconeus	-tik nad olekranom ulne -za lateralnim epikondilom nadlakttnice
SUPINACIJA PODLAKTI	-m.supinator -m.biceps brachii	-distalno od glave radiusa -sredina sprednjega dela nadlakti
PRONACIJA PODLAKTI	-m.pronator teres  -m.pronator quadratus	-prečno v liniji od medialnega epikondila nadlakttnive proti radiusu -ne moremo tipati

## MIŠICE ZAPETNEGA SKLEPA

<b>GIB</b>	<b>MIŠICA</b>	<b>TIPANJE KONTRAKCIJE</b>
VOLARNA FLEKSIJA	-m.flexor carpi radialis  -m.flexor carpi ulnaris	-volarna stran baze 2.metakarpale -volarna stran,lateralno od pregiba zapestja
DORZALNA FLEKSIJA	-m.extensor carpi radialis longus in brevis  -m.extensor carpi ulnaris	-dorzalna stran.proksimalno od baze 2.metarkapale -nad os capitatum -pod stiloidnim odrastkom ulne

## MIŠICE PRSTOV

<b>GIB</b>	<b>MIŠICA</b>	<b>TIPANJE KONTRAKCIJE</b>
FLEKSIJA V MCP SKLEPIH	-mm.lumbricales manus(II.-IV.)	-ne moremo tipati
EKSTENZIJA V MCP SKLEPIH	-m.extensor digitorum communis -m.e.indicis -m.e.digiti minimi	-dorzalna stran dlani,proksimalno od glavice metakarpale ali na razcepišču mišice(dorzalna stran zapestja)
ABDUKCIJA V MCP SKLEPIH	-mm.interossei dorsales manus  -m.abuctor digiti minimi	-I.: pod glavico II.metakarpale. ostale: na narastiščih(teško tipamo) -pod glavico V.metakarpale
ADDUKCIJA V MCP SKLEPIH	-mm.interossei volares manus	-na narastiščih(teško tipamo)
FLEKSIJA V PIP SKLEPIH	-m.flexor digitorum superficialis	-volarna stran prve falange
FLEKSIJA V DIP SKLEPIH	-m.flexor digiorum profundus	-volarna stran druge falange

## MIŠICE PALCA

<b>GIB</b>	<b>MIŠICA</b>	<b>TIPANJE KONTRAKCIJE</b>
FLEKSIJA V MCP SKLEPU	-m.flexor pollicis brevis	-proksimalno od MCP sklepa palca,na volarni strani I.metakarpale
FLEKSIJA V IP SKLEPU	-m.flexor pollicis longus	-volarna stran I.flange palca
EKSTENZIJA V MCP SKLEPU	-m.extensor pollicis brevis	-dorzalna radialna stran na bazi I.metakarpale
EKSTENZIJA V IP SKLEPU	-m.extensor pollicis longus	-dorzalna stran
PALMARNA ABDUKCIJA	-m.abducor pollicis brevis	-lateralna volarna stran I.metakarpale
RADIALNA ABDUKCIJA	-m.abductor pollicis longus	-dorzalna radialna stran baze I.metakarpale
ADDUKCIJA	-m.adductor pollicis	-v prvem prstnem prostoru na ulnarni postaji
OPOZICIJA(palec in peti prst)	-m.opponeus pollicis  -m.opponeus digiti minimi	-radialna volarna stran I. metakarpale -volarna stran V. metakarpale

## MIŠICE LOPATICE

<b>GIB</b>	<b>MIŠICA</b>	<b>TIPANJE KONTRAKCIJE</b>
ELEVACIJA	-m.trapezius (zgornji snopi) -m.levator scapule	-obe tipamo na sredini linije med mastoidnim odrastkom in

		akromijem
ADDUKCIJA	-m.trapezius (srednji snopi)	-med medialnim robom lopatice in trni vretenc(C7-Th6)
ADDUKCIJA IN NOTRANJA ROTACIJA	-m.rhomboideus major in minor	-med trni prsnih vretenc in vertebralnim robom lopatice
DEPRESIJA IN ADDUKCIJA	-m.trapezius (spodnji snopi)	-med vertebralnim robom lopatice in trni zadnjih prsnih vretenc(ud dvignjen od podlage)
ABDUKCIJA IN ZUNANJA ROTACIJA	-m.serratus anterior	-v pazdušni liniji na prsnem košu

## MIŠICE KOLČNEGA SKLEPA

GIB	MIŠICA	TIPANJE KONTRAKCIJE
FLEKSIJA	-m.psoas major -m.iliacus	-v dimljah(leži na hrbtu,fleksija kolka in kolena)
EKSTENZIJA	-m.gluteus maximus	-PV položaj: na m.gluteus max. ko preiskovanec poskuša retrofektirati kolk
ABDUKCIJA	-m.gluteus medius	-PH položaj: nad velikim trohantram med abdukcijo
ADDUKCIJA	-m.adductor magnus -m.a.brevis .m.a. longus -m.pectineus -m.gracillis	-leže na hrbtu,na sredini medialne strani stegn v poksimalnem delu
ZUNANJA ROTACIJA	-m.obturatorius externus in internus -m.quadratus femoris -m.piriformis -m.gemellus superior in inferior	-za velikim trohantram (preiskovanec leži na hrbtu in poskuša iuvesti gib)
NOTRANJA ROTACIJA	-m.gluteus minimus	-na sredini med spino iliaco anterior superior in velikim trohantram

## MIŠICE KOLENSKEGA SKLEPA

GIB	MIŠICA	TIPANJE KONTRAKCIJE
FLEKSIJA	-m.bices femoris (caput longum in breve) -m. semitendinosus -m. semimembranosus	-zadaj nad glavico mečnice  -zadaj nad medialnim kondilom golenice
EKSTENZIJA	-m.rectus femoris  -m.vastus intermedius  -m.vastus lateralis  -m.vastus medialis	-na sprdnjem lateralnem delu stegna proksimalno(črka V) -pod m.rectus femoris(težko tipamo) -lateralna stran stgna distalno -medialna stran stegna distalno

## MIŠICE GOLENI IN STOPALA

GIB	MIŠICA	TIPANJE KONTRAKCIJE
DORZALNA FLEKSIJA V ZG. SKOČNEM SKLEPU	-m.tibialis anterior	PH položaj: po poteku mišice na lateralni strani(dorzalna stran stopala, pregib stopala)
PLANTARNA FLEKSIJA V ZG. SKOČNEM SKLEPU	-m.plantaris -m.soleus -m.gastrocnemius	PV položaj: -ne moremo tipati -na obeh straneh medialne in lateralne glave m. gastrocnemicus - zadaj tik pod kolenskim sklepom(medialna in lateralna glava) -skupna kita: nad petnico
INVERZIJA (supinacija) V SP. SKOČNEM SKLEPU	-m.tibialis posterior	-PH položaj: med os naviculare in notranjim gležnjem
EVERZIJA (pronacija) V SP. SKOČNEM SKLEPU	-m.peroneus longus -m.peroneus brevis	PH položaj: -zadaj ob zunanem gležnju ali distalno od glavice mečnice -proksimalno od baze V. metatarzale

## MIŠICE PRSTOV NOG

GIB	MIŠICA	TIPANJE KONTRAKCIJE
FLEKSIJA V MTP SKLEPU PALCA	-m.flexor hallucis brevis	-na medialnem delu vzdolžnega stopalnega loka pod I.metatarzalo
FLEKSIJA V IP SKLEPU PALCA	-m.flexor hallucis longus	-plantarna stran I. falange, proksimalno od blazinice palca
EKSTENZIJA V IP SKLEPU PALCA	-m.extensor hallucis longus	-dorzalna stran stopala lateralno od kite m.tibialis anterior
FLEKSIJA PRSTOV	-m.flexor digitorum longus in brevis -m.lumbricales pedis	-plantarna stran drugih falang prstov -plantarna stran prvih falang prstov (težko tipamo) -ne moremo tipati
EKSTENZIJA PRSTOV	-m.extensor digitorum brevis in longus	-na dorzolateralni strani stopala, distalno od zunanjega gležnja -na hrbtišču stopala nad metatarzalnimi kostmi

## MIŠICE VRATU IN TRUPA

GIB	MIŠICA	TIPANJE KONTRAKCIJE
FLEKSIJA GLAVE IN VRATU	-m.longus capitis -m.longus colii -m.rectus capitis anterior -m. sternocleidomastoideus -m.scalenus anterior	-ne tipamo (prvih treh)  -pod mastoidnim odrastkom -nad ključnico(globok vdih9
EKSTENZIJA GLAVE IN VRATU	-m.trapezius(zgornji snopi) -m.splenius capitis in cervicis -m.rectus capitis posterior major in minor -m.longissimus capitis in cervicis -m.spinalis cervicis in capitis -m.semispinalis cervicis in capitis	-kontrakcije mišične skupine tipamo ob vratni hrbtenici
FLEKSIJA TRUPA	-m.rectus abdominis	-trebušna stena
EKSTENZIJA TRUPA	-m.iliocostalis thoracis in lumborum -m.longissimus thoracos -m.spinalis thoracis -m.semispinalis thoracis -m.multifidus	-kontrakcije mišične skupine ob ledveni in prsni hrbtenici (leže na trebuhu)
ROTACIJA TRUPA	-m.obliquus internus abdominis  -m.obliquus externus abdominis	Sedeč položaj,prekrižane roke na prsnem košu: -medialno od sprednje zgornje iliakalne spine -pod rebri v medioklavikularni črti
ELEVACIJA MEDENICE	-m.quadratus lumborum	-ob ledveni hrbtenici nad iliakalno kristo

## ZUNANJE OČESNE MIŠICE

GIB	MIŠICA	TIPANJE KONTRAKCIJE
POGLED NAVZGOR IN LATERALNO	-m.rectus superior dexter -m.obliquus inferior dexter	-opazujemo omejitev elevacije desnega zrkla
POGLED NAVZDOL IN	-m.obliquus superior	-opazujemo omejitev depresije

LATERALNO	sinister -m.rectus inferior dexter	desnega zrkla
POGLED NAVZDOL IN MEDIALNO	-m.obliquus superior dexter -m.rectus inferior sinister	-opazujemo omejitev depresije desnega zrkla
POGLED NAVZGOR IN MEDIALNO	-m.rectus superior sinister -m.obliquus inferior dexter	-opazujemo omejitev elevacije desnega zrkla
POGLED LATERALNO	-m.rectus medialis sinister -m.rectus lateralis dexter	-vidimo abdukcijo desnega in addukcijo levega očesa
POGLED MEDIALNO	-m.rectus medialis dexter -m.rectus lateralis sinister	-vidimo addukcijo desnega in abdukcijo levega očesa
DVIG ZGORNJE VEKE	-m.levator palpebre superioris	-opazujemo zapiranje in odpiranje oči.kontrakcijo tipamo na zgornji veki

## MIMIČNE MIŠICE

GIB	MIŠICA	TIPANJE KONTRAKCIJE
STISK IN PROTRUZIJA UST	-m.orbicularis oris	-nad zgornjo in pod spodnjo ustnico
STISK(KOMPRESIJA LIST)	-m.buccinator	-lateralno od ustnih kotov
ELEVACIJA USTNEGA KOTA	-m.levator anguli oris	-nad zgornjo ustnico,nad ustnim kotom
ELEVACIJA IN RETRAKCIJA USTNIH KOTOV	-m.zygomaticus major in minor	-lateralno in superiorno od ustnih kotov
RETRAKCIJA USTNIH KOTOV	-m.risorius	-na spodnjem delu lateralnega ustnega kota
DEPRESIJA USTNIH KOTOV IN SPODNJE USTNICE	-m.depressor anguli oris in m.depressor labii inferioris -platysma	-spodnji lateralni del ustnih kotov -sprednji lateralni del vratu
ELEVACIJA ZGORNJE USTNICE	-m.levator labii superioris	-tik nad zgornjo ustnico
ELEVACIJA IN PROTRUZIJA SPODNJE USTNICE	-m.mentalis	-na sredini brade

## MIŠICE NOSU, VEK IN SKALPA

GIB	MIŠICA	TIPANJE KONTRAKCIJE
MRŠČENJE NOSU	-m.procerus	-ob lateralnih straneh nosu
DILATACIJA IN KOMPRESIJA NOSNIC	-m.nasalis (compressor et dilatator naris)	-na obeh nosnicah
STISK OBRVI	-m.corrugator supercilii	-na medialni strani vsake obrvi

ZAPIRANJE OČI	-m.orbicularis oculi	-na mestu stika zgornje in spodnje veke
ELEVACIJA OBRVI	-m.occipitofrontalis	-po celi površini čela

## ŽVEČNE MIŠICE IN MIŠICE SPREDNJE STRANI VRATU

GIB	MIŠICA	TIPANJE KONTRAKCIJE
ELEVACIJA IN RETRAKCIJA ČELJUSTNICE	-m.temporalis -m.masseter -m.pterygoideus medialis	-nad in pred ušesom -nad vogalom spodnje čeljustnice -ne moremo tipati
DEPRESIJA SPODNJE ČELJUSTNICE	-m.pterygoideus lateralis -suprahoidne mišice (m.mylohyoideus in m.diagastricus)	-na vratu spodnje čeljustnice (njeno narastišče) - /
PROTRUZIJA SPODNJE ČELJUSTNICE	-m.pterygoideus lateralis in medialis	-ne moremo tipati
PROTRUZIJA JEZIKA	-m.genioglossus	-ne tipamo, ampak opazujemo simetričnost giba
DEPRESIJA PODJEZIČNICE PRI POŽIRANJU	-m.sternohyoideus -m.sternohyoideus -m.thyrohyoideus -m.omohyoideus	-nad podjezičnico