

Tervetuloa opiskelemaan fysioterapeutiksi

aloitamme kanssanne 4.1. aiheina Tuki- ja liikuntaelimestön rakenne, toiminta ja palpaatio sekä pehmytkudosten arviointi ja manuaalinen käsittely.

Lappeenrannassa opettajina toimivat Anu Kaksonen ja Milla Reponen, Lahdessa Heli Lahtio ja Eija Viitala.

Ennakkotehtävät 4.1. päivään:

1. Opettele Tuki- ja liikuntaelimestön anatomiaan ja tutkimiseen liittyvää termistöä (löydät sen tämän ohjeistuksen lopusta)
Hanki jo 4.1.2022 tunneille
Hervonen Antti: Tuki- ja liikuntaelimestön anatomia.
ISBN 9789526886015
Kustantaja: Tampereen kandidaattikoulutus Oy
Julkaisuvuosi: 2020
2. Tutustu kansainväliseen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitukseen (ICF) <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>
Erityisesti sen hierarkiseen rakenteeseen.

Tapaamisiin 4.1.2022

Tuki- ja liikuntaelimestön anatomiaan ja tutkimiseen liittyvää termistöä

Ryhti: Ihminen seisoo anatomisessa asennossa selkä suorassa, jalat hieman harallaan, pää keskilinjassa, kädet hieman sivuilla kämmenpuoli eteenpäin ja sormet irrallaan toisistaan.

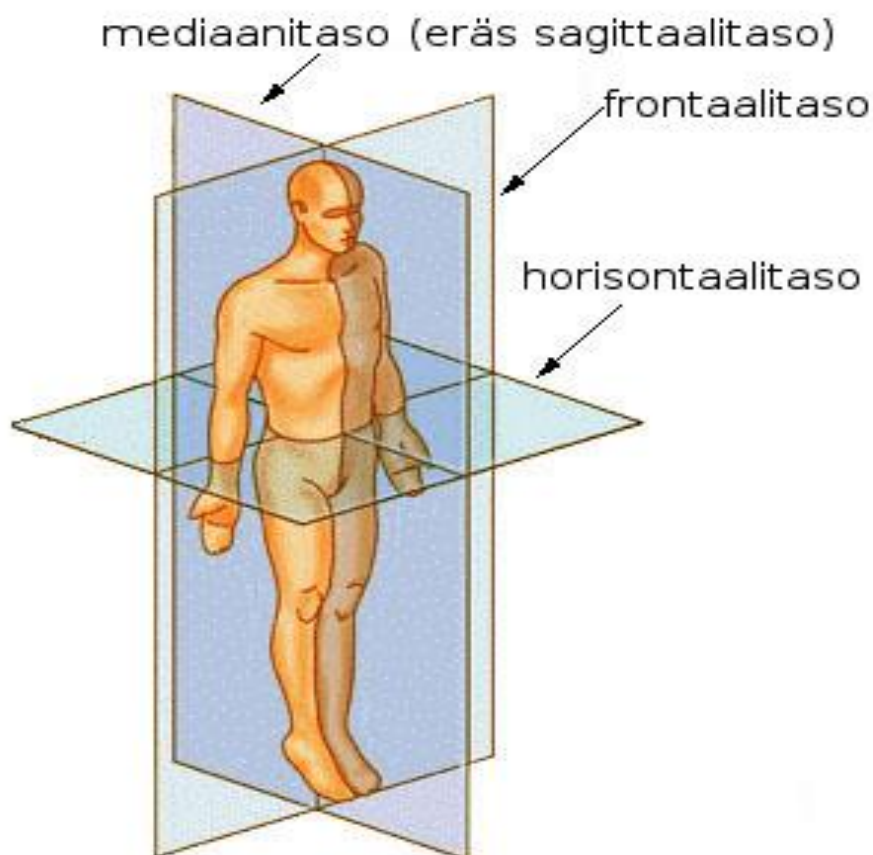
Anatomiset tasot ovat tasoja, joiden voidaan kuvitella kulkevan kehon läpi.

Sagittaalitaso on mikä tahansa taso, joka jakaa ruumiin vasempaan ja oikeaan puoliskoon.

Mediaanitaso on sellainen sagittaalitaso, joka jakaa ruumiin täsmälleen keskeltä kahtia.

Frontaalitaso on mikä tahansa taso, joka on kohtisuorassa sagittaalitasoon nähden eli jakaa ruumiin etu- ja takaosaan.

Horisontaalitaso puolestaan jakaa ruumiin ylä- ja alaosaan.



Anatomisten rakenteiden sijainteja

- **mediaalinen:** keskellä sijaitseva – esimerkiksi selkäranka sijaitsee mediaalisesi kehossa
- **lateraalinen:** mediaanitasosta poispäin sijaitseva, uloin – esimerkiksi pikkumarvas on lateraalisin eli uloimpana sijaitseva varvas
- **posteriorinen:** takana sijaitseva
- **anteriorinen:** edessä sijaitseva
- **proksimaalinen:** lähempänä oleva – esimerkiksi reisiluun proksimaalipää kiinnittyy lantioon
- **distaalinen:** kauempana oleva – esimerkiksi reisiluun distaalipää on polveen yhteydessä
- **sentraalinen:** keskus-, keskeisesti sijaitseva
- **perifeerinen:** ääreis-, kaukana ruumiin keskustasta sijaitseva - esimerkiksi sydän sijaitsee sentraalisesti, sormet perifeerisesti
- **superficialis:** pinnallinen
- **profundus:** syvä
- **superiorinen:** ylhäällä sijaitseva
- **inferiorinen:** alhaalla sijaitseva

Eri ruumiinosien nimistä johdetut adjektiivit tarkoittavat kyseisen ruumiinosan suunnassa olevaa:

- **dorsaalinen:** [selänpuoleinen](#) tai kämmenselän tai jalkapöydän puoleinen – vartalossa ja kädessä dorsaalinen on posteriorinen
 - **ventraalinen:** [vatsanpuoleinen](#)
 - **palmaarinen:** kämmenen puoleinen
 - **plantaarinen:** jalkapohjan puoleinen
- **kraniaalinen:** [kallonpuoleinen](#)
- **kaudaalinen:** [hännänpuoleinen](#)

Liikkeiden ja asentojen termit

- **adduktio:** lähennys - esimerkiksi käsi tuodaan kiinni kylkeen
- **abduktio:** loitonnuks
- **fleksio:** koukistus
- **ekstensio:** ojennus
- **rotaatio:** kierto
- **supinaatio:** uloskierto
- **pronaatio:** sisäänkierto
- **dorsifleksio:** jalkaterän tai ranteen taivutus ylöspäin
- **plantaarifleksio:** jalkaterän ja varpaiden taivutus alaspäin
- **oppositio:** peukalon pään vieminen muiden sormien päiden yhteyteen

Luustoon liittyvää terminologiaa

ala = siipi

angulus = kulma

arcus = kaari

canalis = kanava

caput = pää

collum = kaula

condylus = nivelnasta

corpus = runko

crista = särmä, harju, harjanne

epicondylus = nivelnastan (condylus) lähellä sijaitseva mm. lihasjanteiden ja nivelsiteiden kiinnittymiskohtana toimiva luu-uloke.

facies = pinta

facies articularis = nivelpinta

foramen = aukko

fossa, fovea = kuoppa

incisura = lovi

inter = välissä

linea = linja

magnus = suuri

major, majus = iso

minor, minus = pieni

margo = reuna, reunus

malleolus = kehräsluu

maximus = iso

os, ossa = luu, luut

processus = uloke, lisäke

spina = haarake, kärki

sulcus = uurre

tuber = kyhmy

tuberculum = kyhmy (pienempi)

Huom: Tuber = iso kyhmy,

Tuberculum = sileäpintainen, ulokemainen kyhmy,

Tuberositas = rösöpintainen kyhmy