

A mozgások osztályozása, térbeli kivitelezése (tájékozódás)

**Testtájak szerinti
mozgások: a felső és
alsóvégtag ízületi
mozgásainak elemzése**

Mozgások síkjai:

- **Frontális sík (homlok):** a testet elülső (anterior/ventrális) és hátsó (poszterior/dorzális) részre osztja.
- **Szagitális sík (oldalirányú):** a testet jobb (latus dexter) és bal félre (latus sinister) osztja.
- **Transzverzális/horizontális sík (vízszintes):** a testet felső (superior) és alsó (inferior) részre osztja.
- A mozgás tengelye mindig merőleges az elmozdulás síkjára.

Definíció:

- **Neutrális (kiinduló) helyzet:** az arccal előre tekintő, alkarja szupinációs - pronációs középhelyzetben lévő (Európában, a tengeren túl pedig supinácioban lévő) két lábon álló ember, akinek egész teste vagy a test bármely szegmentuma elmozdulhat a tér valamely síkjába.

Érdekeség: az eltérő neutrális helyzetből adódó ellentmondások.

- 1.) Mechanikai értelemben – az Európában használt neutrális helyzetet tekintve – a kéz mozgásainak leírása torz, hisz flexiós - extenziós mozgásként írjuk le az ujjak elmozdulásait, mely ilyenkor a frontális síkban zajlik. A tengerentúlon a helyzet fordított, mert a neutrális helyzetben az alkar teljes supinatio-ban van, tehát ebből a helyzetből tovább supinálni nem lehet, de az is igaz hogy pl. az ujjak flexiós - extenziós mozgása a szagitális síkban történik.
- 2.) Ebből adódhatnak a hüvelykujj mozgásait leíró ellentmondások is.
- 3.) Van-e extenzió a csípőízületben? Ha feltételezem, hogy a neutrális helyzet a két lábon állás, akkor van extenzió. Ha feltételezem, hogy nincs, akkor álláskor a csípőízületben 20-30 fokos flexió van.

Mozgás iránya:

■ *1. Frontális sík:*

- A.) távolítás-közelítés (abdukció - addukció)
- B.) oldal irányú:
 - a testtől távolodva (laterál flexió),
 - a test középvonala felé (mediális)
- C.) fel-lemozgás (eleváció - depresszió):
 - a fej irányába történő elmozdulás: craniális
 - a farok irányába történő elmozdulás: caudális

Mozgás iránya:

■ *2.Szagitális sík:*

- A.) hajlítás-nyújtás (flexió - extenzió)
- B.) előre-hátra irányuló mozgás (ventrális - dorzális)
- C.) fel-lemozgás: (craniális - caudális)

Mozgás iránya:

■ *3. Transzverzális sík:*

- A.) forgás (rotáció)
- B.) előre-hátra irányuló mozgás (ventrális - dorzális)
- C.) oldalirányú mozgás (laterális - mediális)

Testtájak szerinti mozgások:

- **1. Fej (a. atlantooccipitalis, tojásízület, a. atlantoaxialis, forgóízület) +nyaki gerinc:**
 - a.) Egyszerű mozgások:
 - Frontális sík :a fej jobbra-balra döntése (laterálflexió).
 - Szagitális sík: a fej előre-hátra hajtása (flexió - extenzió).
 - Horizontális sík: a fej jobbra-balra fordítása (rotáció).
 - b.) Összetett mozgás:Szagitális sík: a fej előre-hátra tolása (protrakció – retrakció).

Testtájak szerinti mozgások:

- **2. Vállöv (a. sternoclavicularis et acromioclavicularis):**
 - Frontális sík: a váll felemelése-leengedése (eleváció - depresszió).
 - Szagitális sík: a váll előre-hátra húzása (protrakció - retrakció).
- **3. Vállízület (a. humeri, gömbízület-szabadízület):**
 - Frontális sík: a kar törzshöz való közelítése-távolítása (addukció-abdukció).
 - Szagitális sík: a kar előre-hátra emelése (flexió - extenzió).
 - Horizontális sík: ki-beforgatás (kirotáció - berotáció).

Testtájak szerinti mozgások:

- **4. Könyökízület (a. cubiti, csukló-forgóízület):**
 - Frontális sík: nincs mozgás ebben a síkban.
 - Szagitális sík: hajlítás-nyújtás (flexió - extenzió). Ez a mozgás a humeroulnaris és humeroradiális ízületben jön létre.
 - Horizontális sík: az alkar le-felfordítása (pronáció - supináció). Ez a mozgás a proximális és distális radioulnaris ízületben jön létre.
- **5. Csuklóízület (articulatio radiocarpea, tojásízület) :**
 - Frontális sík: a tenyér jobbra balra hajlítása (abdukció - addukció).
 - Szagitális sík: a tenyér előre-hátra hajlítása (flexió - extenzió).
 - Horizontális sík: nincs mozgás ebben a síkban

Testtájak szerinti mozgások:

■ 6. Ujjak a kézen:

- **A.) II-V. articulatio carpometacarpea (CM):** merev ízületek
- **B.) I. a. carpometacarpea (CM pollicis, nyeregízület):**
 - Frontális síkban: távolítás-közelítés (abdukció - addukció).
 - A tenyérrel szembe fordítás (oppositio - repositio), kisujjnál is (kismértékű) kivitelezhető.
- **C.) Articulatio metacarpophalangea (MCP):**
 - Frontális síkban: távolítás-közelítés (abdukció - addukció).
 - Szagitális síkban: hajlítás-nyújtás (flexió - extenzió).
- **D.) Articulatio interphalangea proximalis et distalis (PIP,DIP, csuklóízület):**
 - Szagitális síkban: hajlítás-nyújtás (flexió-extenzió).

Testtájak szerinti mozgások:

■ 7. Csípőízület (a. coxae, gömbízület-szabadízület):

- Frontális sík: az alsóvégtag törzshöz való közelítése-távolítása (addukció - abdukció).
- Szagitális sík: az alsóvégtag előre-hátra emelése (flexió - extenzió).
- Horizontális sík: ki-beforgatás (kirotáció - berotáció).

■ 8. Térdízület (a. genus, csukló-forgóízület):

- Frontális sík: nincs mozgás ebben a síkban.
- Szagitális sík: a térdízület hajlítása-nyújtása (flexió - extenzió).
- Horizontális sík: ki-befordítás (kirotáció - berotáció).

Testtájak szerinti mozgások:

■ 9. Bokaizület (articulatio talocruralis):

- Frontális sík: nincs mozgás ebben a síkban.
- Szagitális sík: hajlítás-nyújtás (plantárflexió - dorzálflexió).
- Horizontális sík: a lábfej le-felfordítása (pronáció - supináció, everzió - inverzió).

■ 10. Ujjak a lábon:

- A.) I-V. articulatio tarsometatarsea (TM): merev ízület
- B.) Articulatio metatarsophalangea (MTP):
 - Frontális síkjban: távolítás-közelítés (abdukció-addukció).
 - Szagitális síkban: hajlítás-nyújtás (flexió-extenzió).
- C.) Articulatio interphalangea proximalis et distalis (PIP, DIP, csuklóízület):
 - Szagitális síkban: hajlítás-nyújtás (flexió-extenzió).

KELLEMEKES TANULÁST KÍVÁNOK NEKTEK!

- Köszönöm szépen kitartó
figyelmeteket:

Galzó Bernadett!
(gyógytornász)