

Basisstof 1 Het skelet van de mens**bekken (bekkengordel)**

Heupbeenderen.

borstkas

Borstwervels, ribben en borstbeen.

bot (been)

Stevig deel, orgaan van het bottenstelsel.

geel beenmerg

Komt voor in de mergholte van pijpbeenderen en er is vet in opgeslagen.

ledematen

Armen en benen.

mergholte

Holte in een pijpbeen tussen de koppen.

pijpbeen

Langwerpig bot met een mergholte; bevat rood en geel beenmerg.

plat been

Bot dat alleen rood beenmerg bevat en vooral voorkomt in hoofd en romp.

rood beenmerg

Komt voor in platte beenderen en in de koppen van pijpbeenderen en maakt bloedcellen aan.

schouders (schoudergordel)

Schouderbladen en sleutelbeenderen.

skelet (geraamte)

Harde delen die een organisme stevigheid geven; bottenstelsel.

Basisstof 2 Kraakbeenweefsels en beenweefsel**beenweefsel**

Is heel stevig en een beetje buigzaam.

kalkzouten

Geven stevigheid aan beenweefsel en lossen op in zoutzuur.

kraakbeenweefsel

Is stevig en buigzaam; komt bijvoorbeeld voor in de oorschelp.

lijmstof

Geeft buigzaamheid aan kraakbeenweefsel en beenweefsel; verbrandt in een vlam.

Basisstof 3 Beenverbindingen**gewricht**

Beweeglijke beenverbinding.

gewrichtskapsel

Houdt de botten van een gewricht op hun plaats en geeft gewrichtssmeer af.

gewrichtskogel

Kogelvormig uiteinde van een bot in een gewricht.

gewrichtskom

Komvormig uiteinde van een bot in een gewricht.

gewrichtssmeer

Soort smeervet tussen de kraakbeenlaagjes; zorgt voor soepele beweging.

kapselbanden

Stevige banden die helpen om de botten van een gewricht op hun plaats te houden.

kogelgewricht

Beenverbinding waarbij beweging in verschillende richtingen mogelijk is.

(verbinding met) kraakbeen

Beetje beweeglijke beenverbinding door kraakbeen.

naad

Niet beweeglijke beenverbinding door een naad.

rolgewricht

Beenverbinding waarbij een draaiende beweging mogelijk is; de botten draaien in de lengterichting om elkaar.

scharniergewricht

Beenverbinding waarbij alleen een beweging heen en terug mogelijk is.

vergroeid

Niet beweeglijke beenverbinding; meerdere botten zijn één geheel geworden.

Basisstof 4 Spieren**bindweefsel**

Steunweefsel; geeft stevigheid aan een weefsel.

buigspier

Spier die de botten naar elkaar toe trekt als hij samentrekt.

pees

Verbinding tussen spier en bot; kan niet samentrekken.

spierbundel

Groep spiervezels omgeven door bindweefsel.

spierschede

Stevig bindweefsel om een spier.

spiervezel

Groep spiercellen die samentrekken onder invloed van seintjes van zenuwcellen.

strekspier

Spier die de botten van elkaar af trekt als hij samentrekt.

Basisstof 5 Houding en beweging**conditie**

Hoeveel uithoudingsvermogen je hebt en hoe sterk je spieren zijn.

dubbele-S-vorm

Gebogen vorm van de wervelkolom waardoor deze veerkrachtig is en schokken kan opvangen.

overbelasting (van spieren)

Spieren moeten te veel of te lang achter elkaar samentrekken.

tussenwervelschijf

Kraakbeen tussen de wervels dat werkt als schokbreker.

wervel

Bot van de wervelkolom waar de rugspieren aan vastzitten.

Basisstof 6 Blessures**botbreuk**

Scheur in het bot of in stukken gebroken bot.

cooling-down

Langzaam afbouwen van de inspanning na een training of wedstrijd.

kneuzing

Beschadiging van weefsel zonder dat er iets is gescheurd of gebroken.

meniscus

Stukje kraakbeen in het kniegewricht.

ontsteking

Reactie van het lichaam op beschadiging van weefsel.

ontwrichting

Gewrichtskogel schiet uit de gewrichtskom.

RSI

Blessure aan spier of pees door te vaak dezelfde beweging maken, een statische houding of steeds kracht uitoefenen op dezelfde plek.

spierpijn

Blessure aan spieren die ontstaat als je je meer dan normaal hebt ingespannen.

verzwikking

Gewrichtskapsel en kapselbanden rekken te ver uit door een verkeerde beweging.

warming-up

Langzaam opbouwen van de inspanning voor een training of wedstrijd.

Extra 8 Rugklachten (verbreding)**hernia**

Uitpuilende tussenwervelschijf die tegen een zenuw drukt.

spit

Plotselinge rugpijn in de lage rug.