

מישורי תנועה

מישור חיצו - Sagittal plane

מישור אורכי, מחלק את הגוף לימין ושמאל, יוצר תנועה קדימה ואחורה

מישור חזיתי - Coronal plane

מחלק את הגוף לחלק קדמי וחלק אחורי, יוצר תנועה לימין ושמאל.

מישור אופקי - Transverse plane

עובר במרכז הגוף ומחלק אותו לחלק עליון וחלק תחתון, יוצר תנועת פיתול.

ANATOMICAL DIRECTIONS/ POSITIONS- מנחים אנטומיים

Anatomical position- עמידה אנטומית, עמידה עם ידיים לצדי הגוף, כפות ידיים פונות קדימה.

Anterior - חלק קדמי

Posterior—חלק אחורי

Medial- החלק הקרוב אל המישור המדיאני, אל עבר קו האמצע

Lateral- החלק הרחוק מהמישור המדיאני, הרחק מקו האמצע

Superior- חלק עליון

Inferior- חלק תחתון

JOINT MOVEMENTS- תנועות המפרקים

<u>Retraction</u> - קירוב שכמות אחת אל השנייה אחורה לכיוון עמוד השדרה	<u>Flexion</u> - כפיפה
<u>Protraction</u> - הרחקת שכמות קדימה האחת מהשנייה הרחק מעמוד השדרה	<u>Extension</u> - פשיטה
<u>Elevation</u> - הרמת חגורת הכתפיים למעלה לכיוון האוזניים	<u>Hyperextension</u> - פשיטת יתר
<u>Depression</u> - הורדת חגורת הכתפיים למטה לכיוון המותניים	<u>Adduction</u> - מהצד למרכז- קירוב
<u>Apt</u> - סיבוב האגן פנימה	<u>Abduction</u> - מהמרכז הצידה-הרחקה
<u>Apt</u> - סיבוב האגן החוצה	<u>External Rotation</u> - פיתול\ סיבוב
<u>Pronation</u> - תנועת התגלגלות הרדיוס על האולנה, הפניית כף היד כלפי פנים	<u>Internal Rotation</u> - פיתול\ סיבוב
<u>Supination</u> - תנועת חזרת הרדיוס לצד האולנה, הפניית כף היד החוצה	<u>Lateral flexion/ side bend</u> - כפיפה צדית
	<u>Inversion</u> - סיבוב פנימה של כף הרגל
	<u>Eversion</u> - סיבוב החוצה של כף הרגל
	<u>Plantar flexion</u> - כפיפה של כף הרגל
	<u>Dorsi flexion</u> - פשיטה של כף הרגל

BONES עצמות

Skull- גולגולת

Spinal Column- עמוד השדרה

Cervical vertebrae- C1-C7 - חוליות צוואריות

Thoracic vertebrae- T1-T12 – חוליות בית החזה

Lumbar vertebrae– L1-L5 – החוליות המותניות

Sacrum – S1-S5 - חוליות העצה

Coccyx – CO1- CO4 - עצם הזנב

Ribs- צלעות

Scapula - שכמה

Clavicle - עצם הבריח

Humerus - עצם הזרוע

Ulna - עצם האמה בקו הזרת -גומד-

Radius - חישור עצם האמה בקו האגודל-

Carpals/metacarpals/phalanges – אצבעות כפות הידיים

BONES עצמות

Pelvis – אגן

ASIS- (Anterior superior iliac spine)

PSIS - (Posterior superior iliac spine)

Pubis - (pubic symphysis) – עצם הערבה

Ischial tuberosity – עצמות הישיבה

Femur – עצם הירך

Greater trochanter – תל הירך הגדול

Lesser trochanter – תל הירך הקטן

Patella – עצם הפיקה

Tibia – עצם השוקה

Fibula – עצם השוקית

Tarsals/metatarsals/phalanges - עצמות אצבעות כף הרגל

מפרקים

סוגי מפרקים-

סוגים שונים של מפרקים סינוביאליים

Gliding- מפרק החלקה

Ball and socket- מפרק כדורי

Hinge- מפרק גלילי

Pivot- מפרק צירי

Condylloid- מפרק ביצתי

Saddle- מפרק אוכף

Synarthroses-no movement or minimal=
dense fibrous connecting tissue

Amphiarthroses –little bit of movement =
fibro cartilage\interosseous membrane

Diarthroses\synovial -free movement =
hyaline cartilage

מפרקים שצריך להכיר

Acromioclavicular - מחבר בין השכמה לעצם הבריח

Sternoclavicular - מחבר הין עצם החזה לעצם הבריח

Glenohumeral - מחבר בין השכמה לזרוע

Wrist joint- מפרק כף היד

Scapulothoracic - מחבר בין השכמה לבית החזה

Elbow joint- מפרק המרפק

Radius- ulnar joint- מפרק האמה

Sacroiliac – החיבור בין עצם העצה לעצם האגן

Hip Joint - מפרק הירך

Knee Joint - מפרק הברך

שרירים גפה תחתונה

מפרק הירך

שם השריר באנגלית	התנועה העיקרית
Iliopsoas *Iliacus *Psoas	מכופף את הירך \ APT
Gluteus maximus	Hip extension\PPT + external rotation
Gluteus Medius	LATERAL PELVIC TEILT\הרחקת הירך
Gluteus minimus	Internal rotation
Tensor fascia latea (TFL)	Internal rotation
Sartorius	External rotation ,hip flexion, knee flexion
Piriformis	External rotation שהירך עד 60 מעלות flexion Internal rotation שהירך מעל 60 מעלות flexion
Quadriceps *Rectus femoris	כפיפת ירך, יישור של הברך.

גפה תחתונה

מפרק הירך

שם השריר באנגלית	התנועה העיקרית
Pectineus	מקרבים את הירכיים פנימה
Adductor brevis	
Adductor longus	
Adductor magnus	
Gracilis	

גפה תחתונה

מפרק הברך

שם השריר באנגלית	התנועה העיקרית
Hamstrings *Semimembranosus *Semitendinosus *Biceps Femoris	פשיטת ירך, כפיפת ברך
Quadriceps	פשיטת ברך

גפה תחתונה

כף רגל קרסול

שם השריר באנגלית	תנועה עיקרית
Tibialis anterior	Dorsiflexion + inversion
Soleus	knee flexion + Planar flexion
Gastrocnemius	Planar flexion

זוקפי הגו+ בית חזה

שם השריר באנגלית	התנועה העיקרית
Ilocostalis longissimus spinalis	Extension of trunk
Semispinalis multifidus rotatores	Extension of trunk מייצבים
	Extension of trunk
Quadratus Lumborum (QL)	Ipsi-lateral side flexion
Intercostalis	התרחבות והתכווצות כלוב הצלעות בזמן הנשימה
Diaphragm	שריר הנשימה העיקרי

שרירי הבטן

שם השריר באנגלית	התנועה העיקרית
Rectus abdominus	flexion of trunk
External obliques	כפיפה גבית+כפיפה צידית ipsi lateral +פיתול contra lateral
Internal obliques	כפיפה גבית+כפיפה צידית ipsi lateral +פיתול ipsi lateral
Transverse abdominus (TA)	שריר מייצב ומושך את דופן הבטן פנימה

שרירים גפה עליונה

חגורת ומפרק הכתף

שם השריר באנגלית	התנועה העיקרית
Upper Trapezius	Elevation + Extension of neck
Lower trapezius	Depression
Middle trapezius	Retraction
Rhomboids	Retraction
Serratus anterior	Protraction
Latissimus dorsi	Extension of humerus Adduction of humerus Internal rotation of humerus

שרירים גפה עליונה

חגורת ומפרק הכתף

שם השריר באנגלית	התנועה העיקרית
Pectoralis major	Flexion of humerus Adduction Internal rotation Depression עוזר ב
Anterior Deltoid	Flexion of humerus
Posterior deltoid	Extension of humerus
Posterior deltoid	External rotation, Abduction of humerus
Biceps brachii	supination , flexion בעמידה אנטומית
Triceps brachii	ראש הארוך עוזר לפשיטת כתף, השאר פשיטת מרפק
Supraspinatus	Abduction , External rotation
Infraspinatus	External rotation
Teres minor	External rotation
Subscapularis	Internal rotation-



הערות נוספות
