

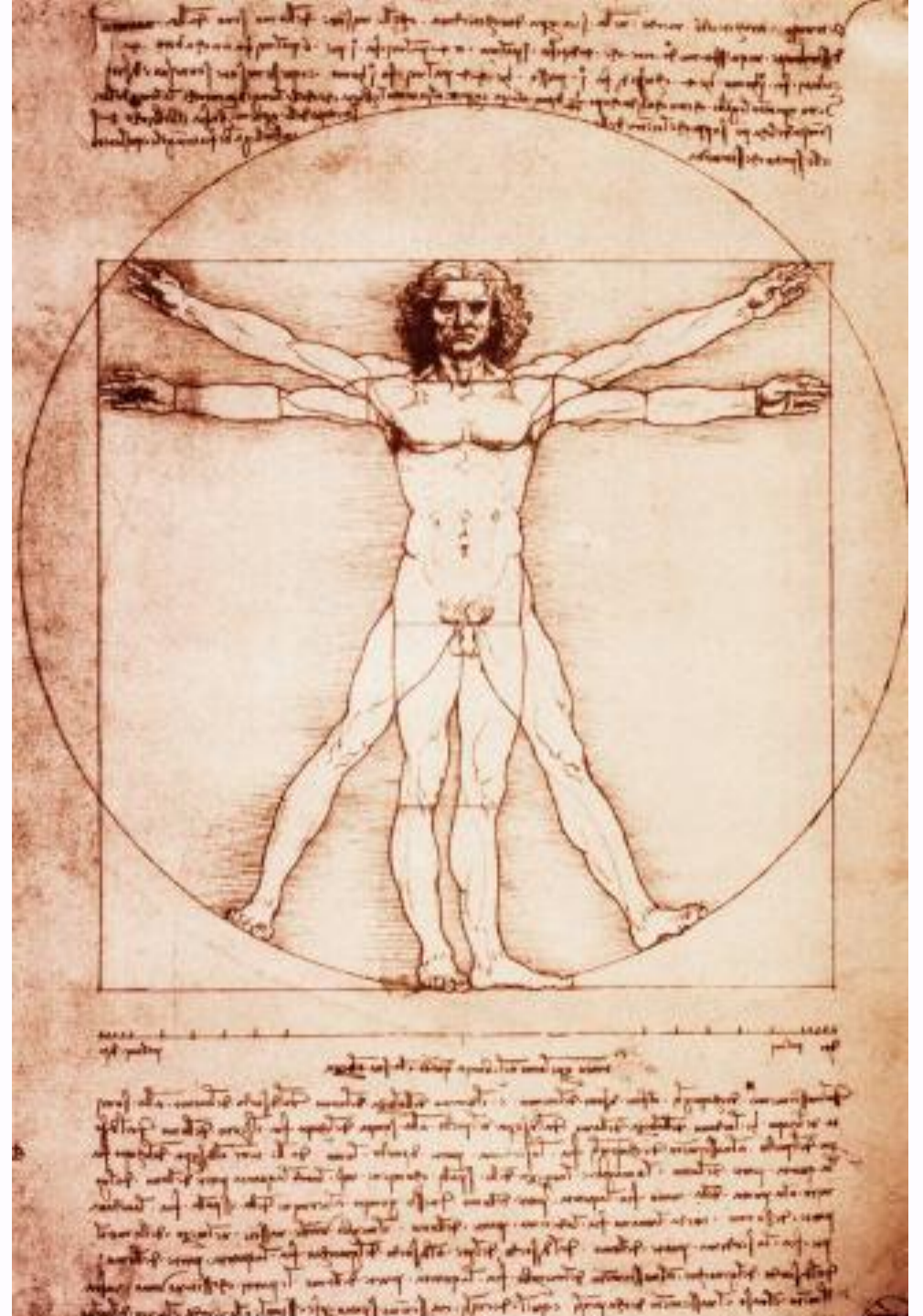


BEVÆGELSESANALYSER OG TERMINOLOGI

Torsdag aften, januar 2021

ANATOMI

.. Som at lære et nyt sprog..



MUSKLER

- Hvorfor er det vigtigt for massøren at kende til muskler?
 - Massagen tager udgangspunkt i kroppens anatomiske opbygning.
 - Massagen følger altså musklernes forløb – Somme tider langs, og andre gange på tværs af muskelfibrenes retning
 - Der kræves kendskab til de store muskelgrupper, således massagen målrettes de specifikke muskler

SKELETTET

- Hvorfor er det vigtigt for massøren at kende til skelettet?
 - Referencepunkter, orientering
 - Musklernes udspring og hæfte
 - Masser altid muskler/sener og ikke knogler



BEVÆGELSER

Dansk betegnelse:	Latinsk betegnelse:
Bøjning	Flektion
Strækning	Ekstension
Udadføring	Abduktion
Indadføring	Adduktion
Indadrotation	Indadrotation
Udadrotation	Udadrotation
Indad drejning af hånd/fod	Pronation
Udad drejning af hånd/fod	Supination
”Op på tå”	Plantarflektion
”Op på hæl”	Dorsalflektion
Sidebøjning	Lateralfleksion

FLEKSION = BØJNING

Knæ



Hofte



Ankel = dorsalfleksion



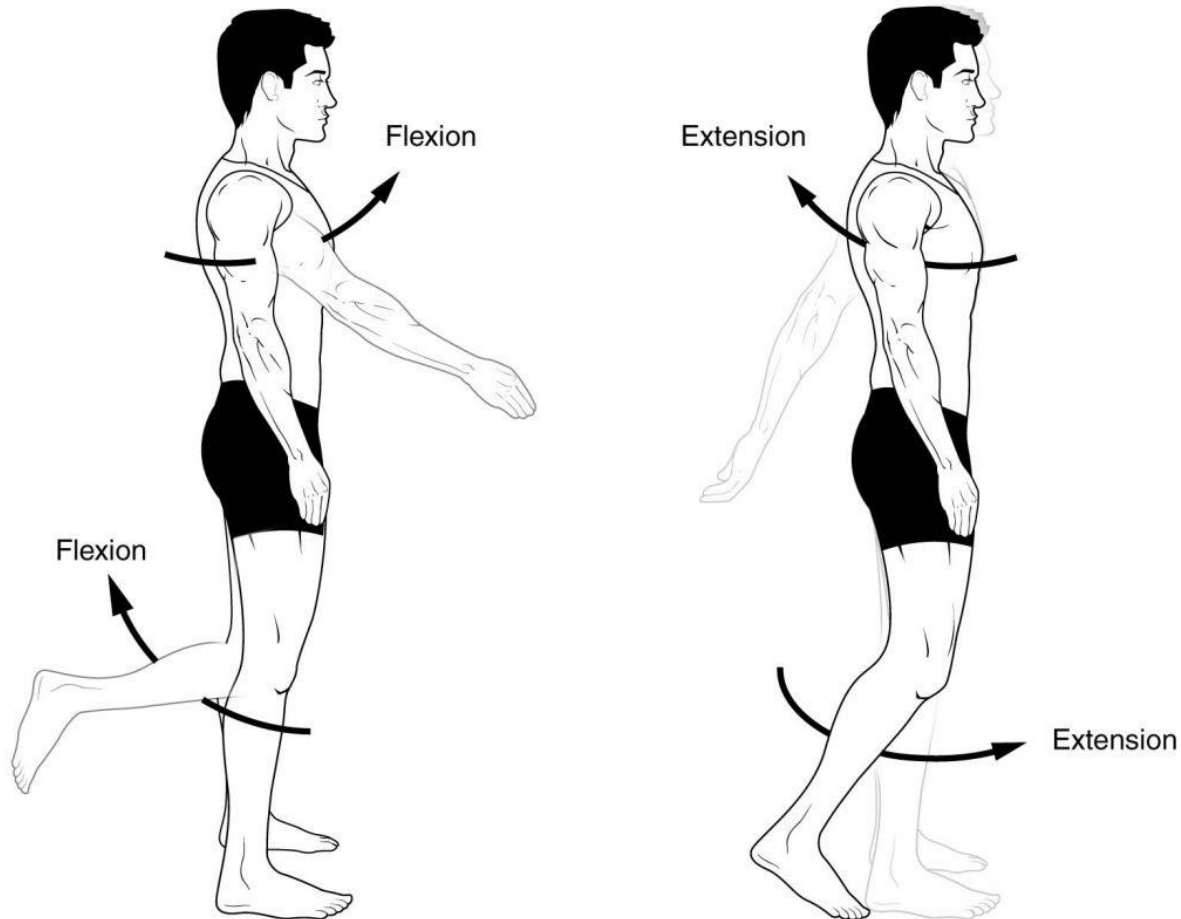
Skulder



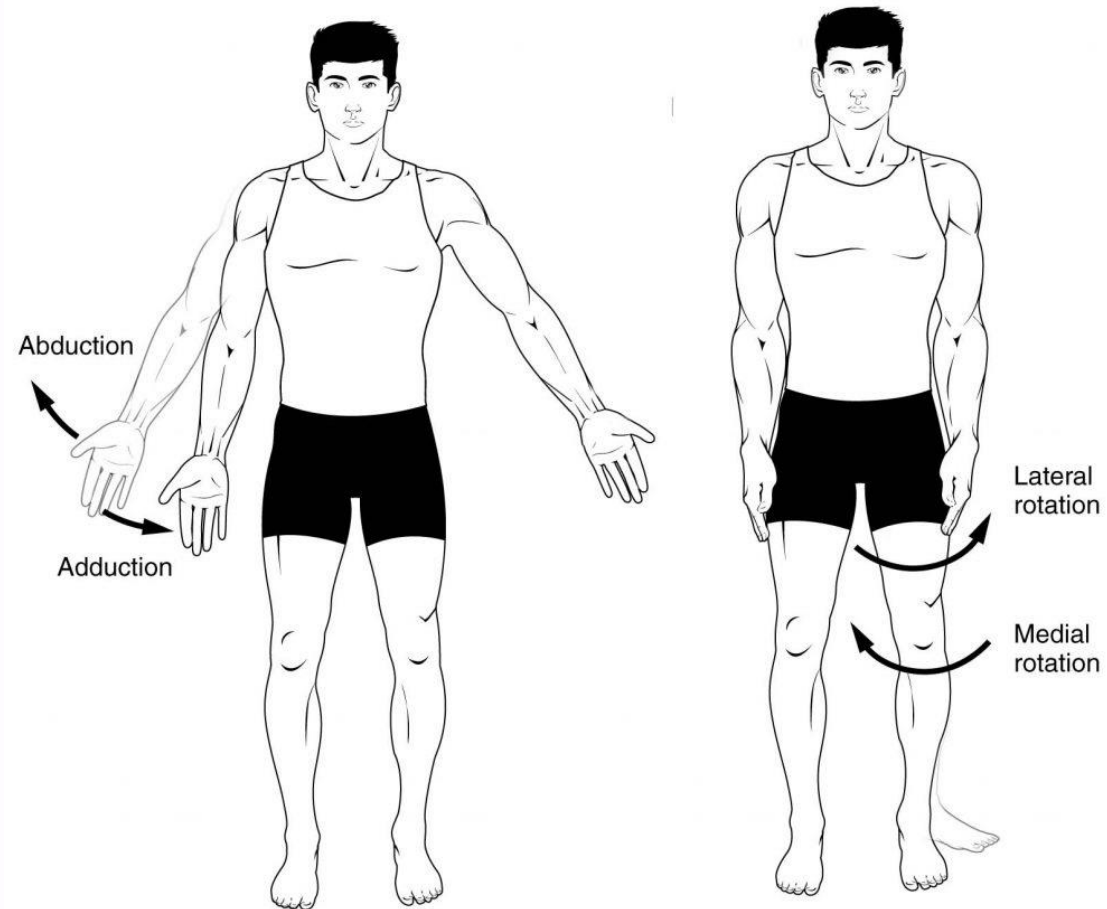
Albue



FLEKSION OG EKSTENSION



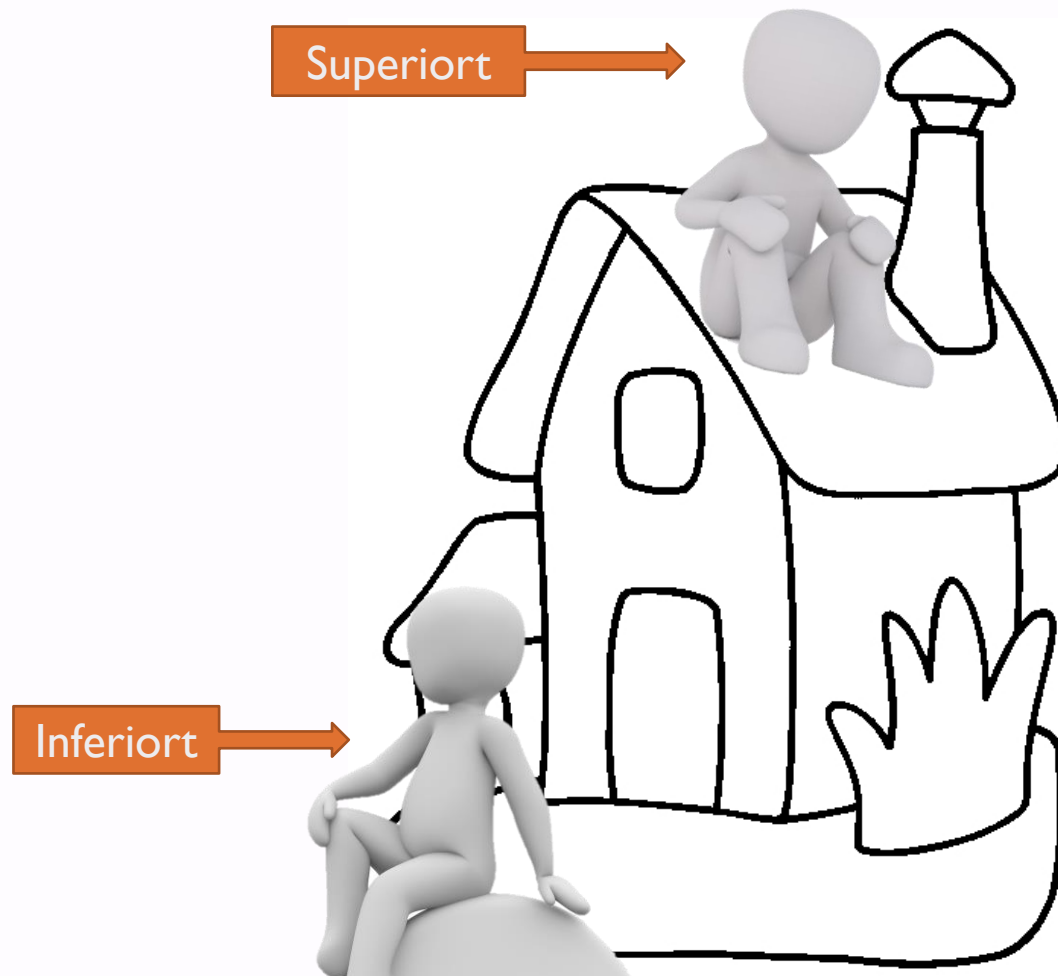
ABDUKTION OG ADDUKTION LATERAL- OG MEDIALROTATION



TERMINOLOGI

- Over
- Under
- Foran
- Bagved
- Indad (mod midten)
- Udad (fra midten)
- Superior
- Inferior
- Anterior
- Posterior
- Medialt
- Lateralt

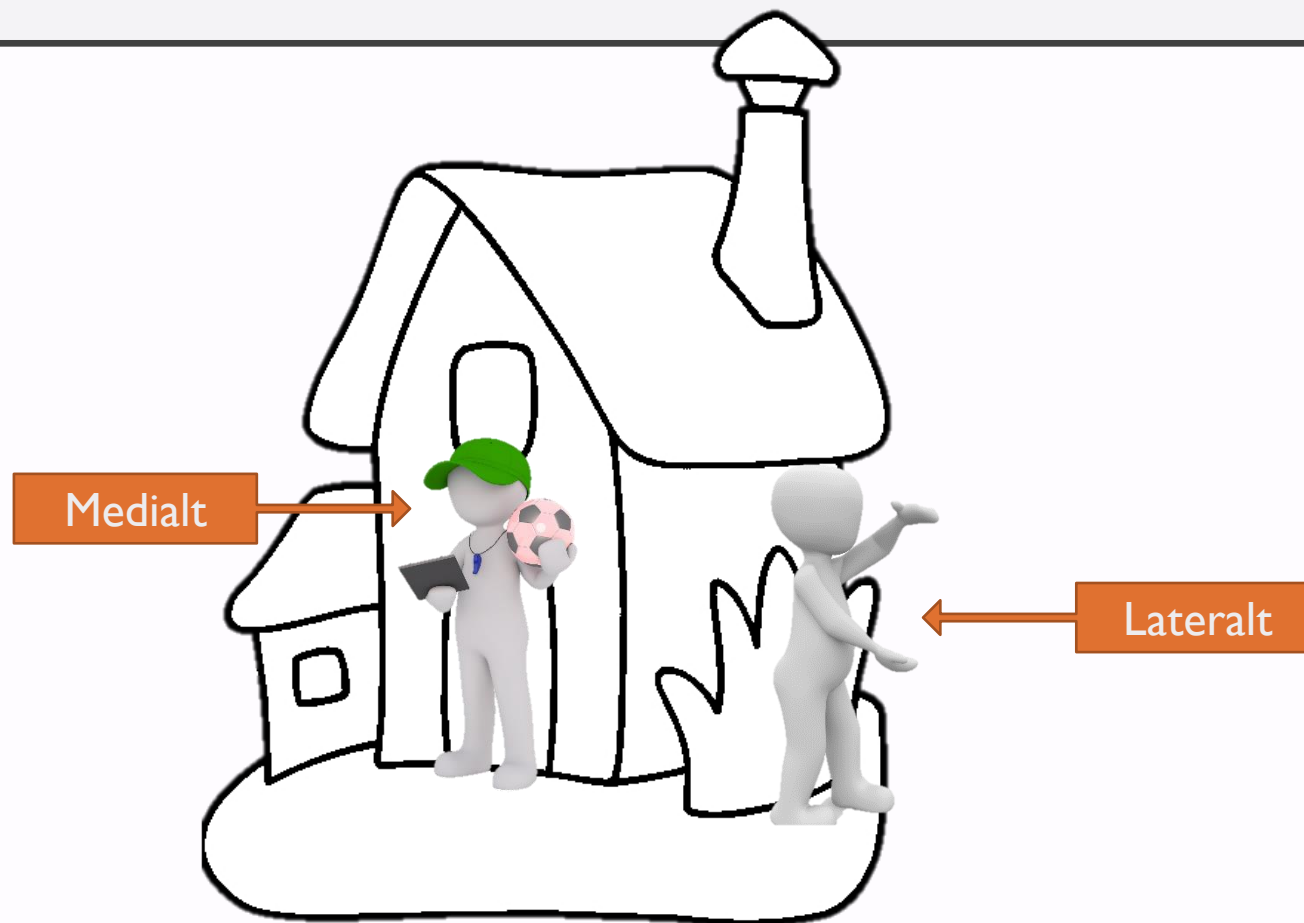
TERMINOLOGI



TERMINOLOGI



TERMINOLOGI





BREAKOUT ROOMS

- Beskriv terminologien
- Hvilke bevægelser kan vi lave i hhv. fod-, knæ-, hofte-, skulder-, albue- og håndled, samt i rygsøjlen og skulderbladet?

