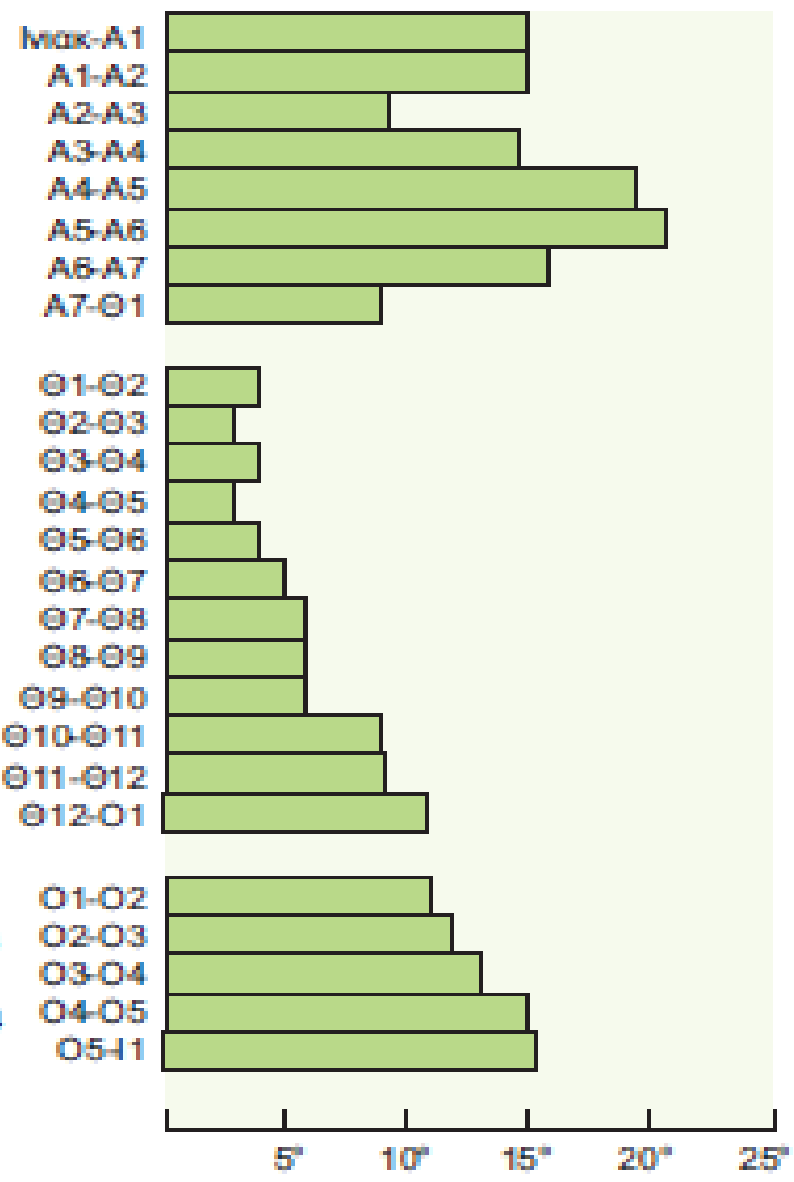
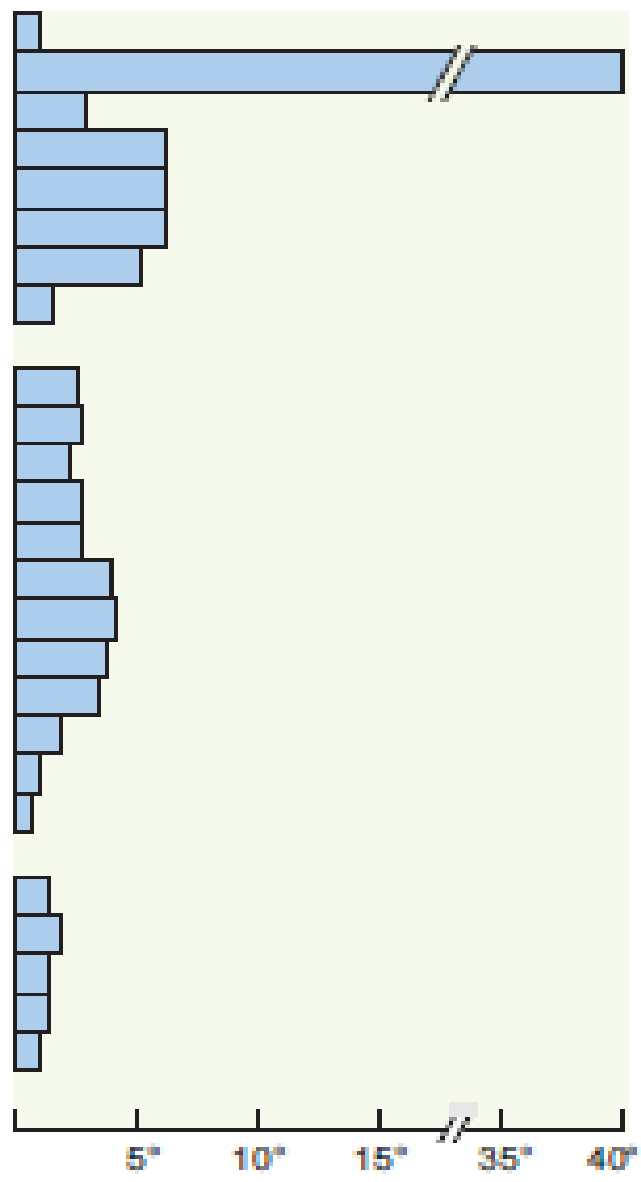


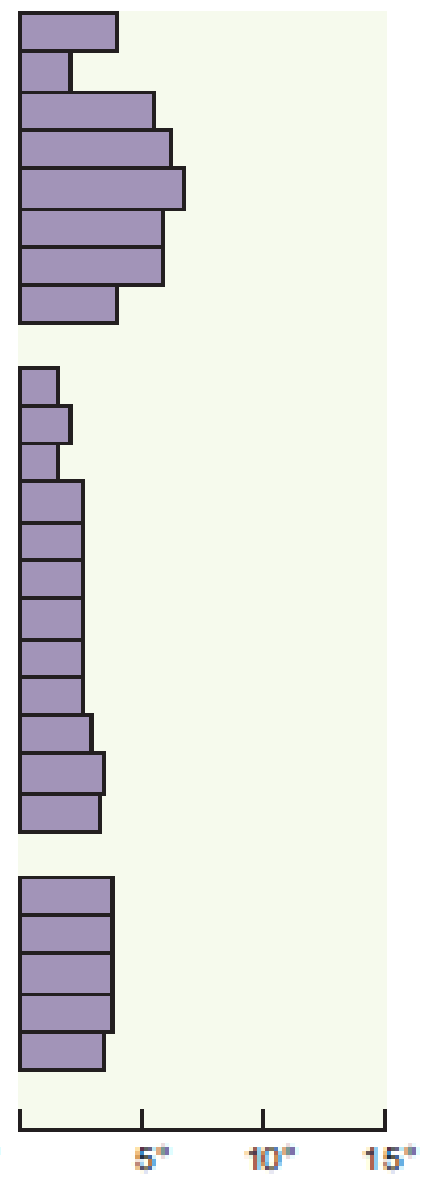
Κάμψη και έκταση
ΟΒΕΛΙΑΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



Αξονική στροφή
(Μια πλευρά μόνο)
ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



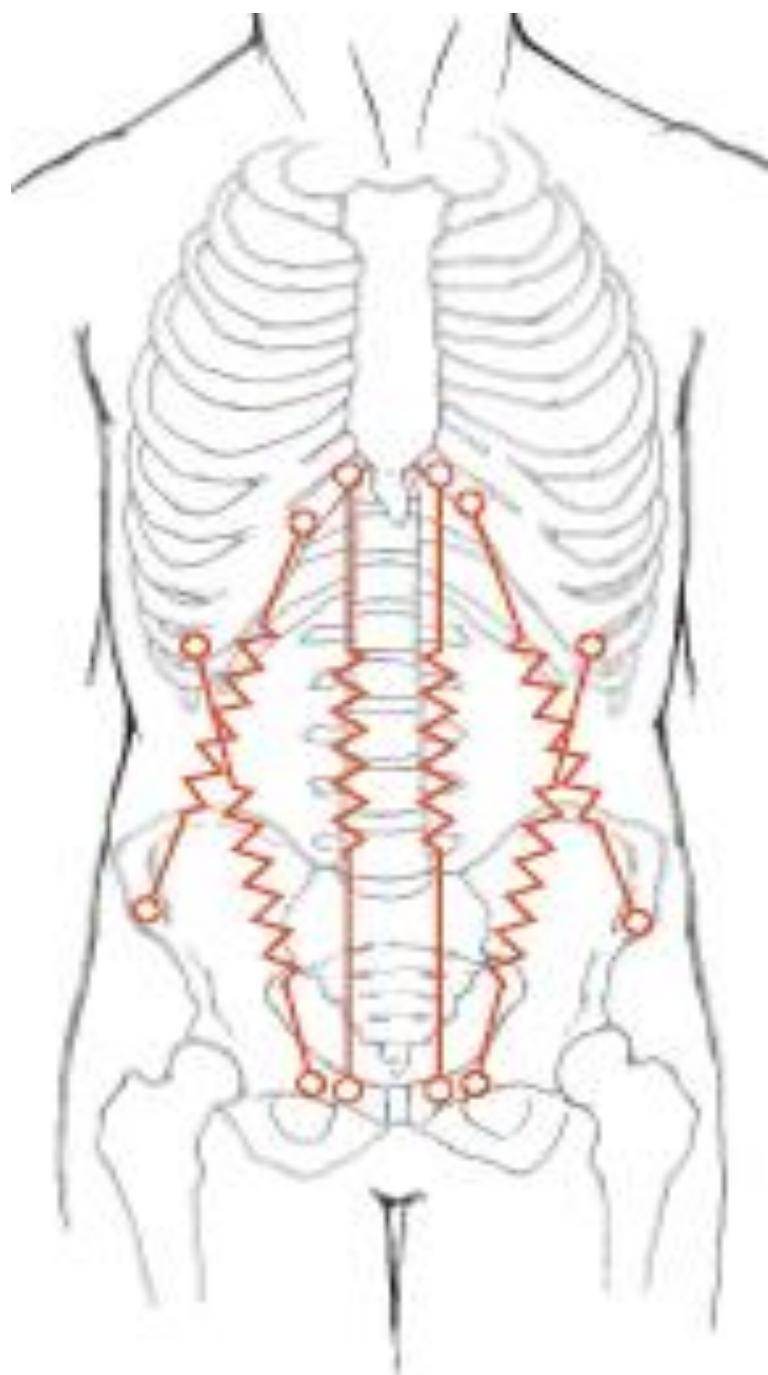
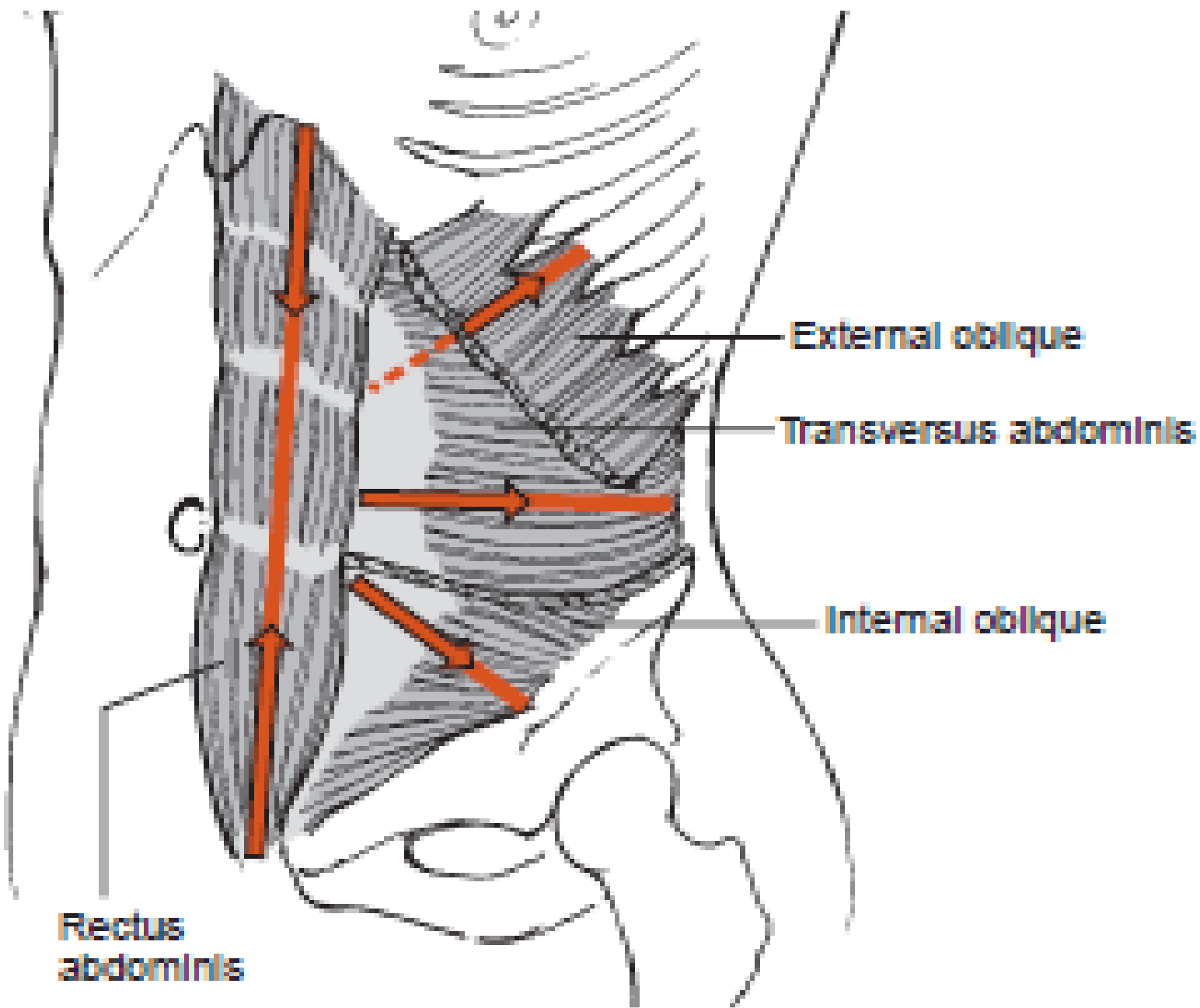
Πλάγια κάμψη
(Μια πλευρά μόνο)
ΜΕΤΩΠΙΑΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



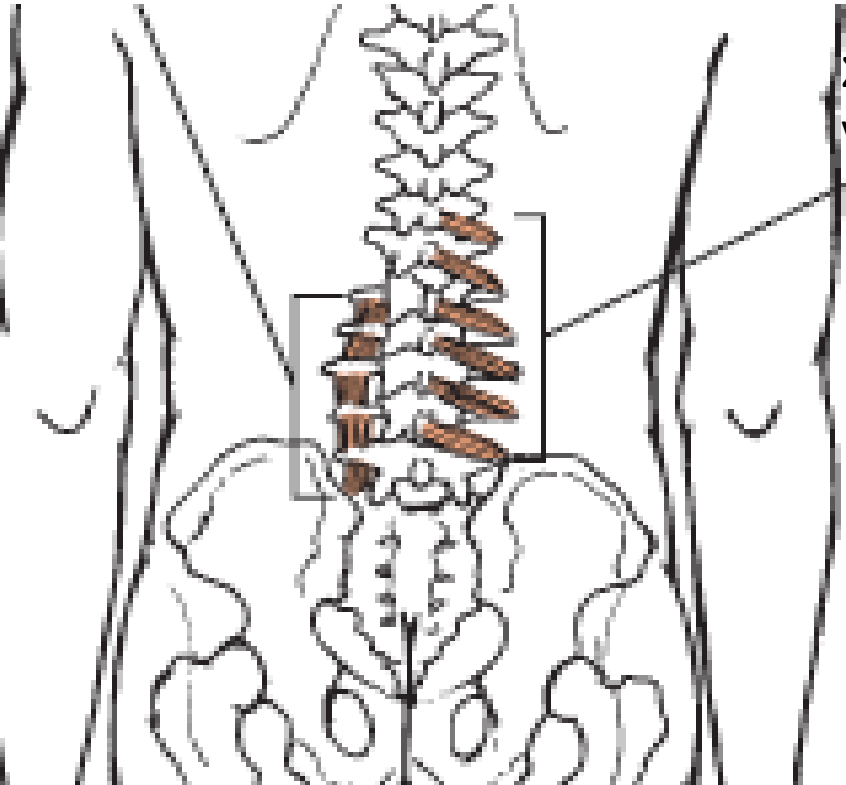
Μοίρες

ΠΙΝΑΚΑΣ 9.9 Κατά προσέγγιση εύρος τροχιάς της κίνησης για τα τρία επίπεδα κίνησης στην οσφυϊκή μοίρα

Κάμψη και έκταση (Οβελιαίο επίπεδο, Μοίρες)	Αξονική στροφή (Οριζόντιο επίπεδο, Μοίρες)	Πλάγια κάμψη (Μετωπιαίο επίπεδο, Μοίρες)
Κάμψη: 45-55 Έκταση: 15-25 Σύνολο: 60-80	5-7	20

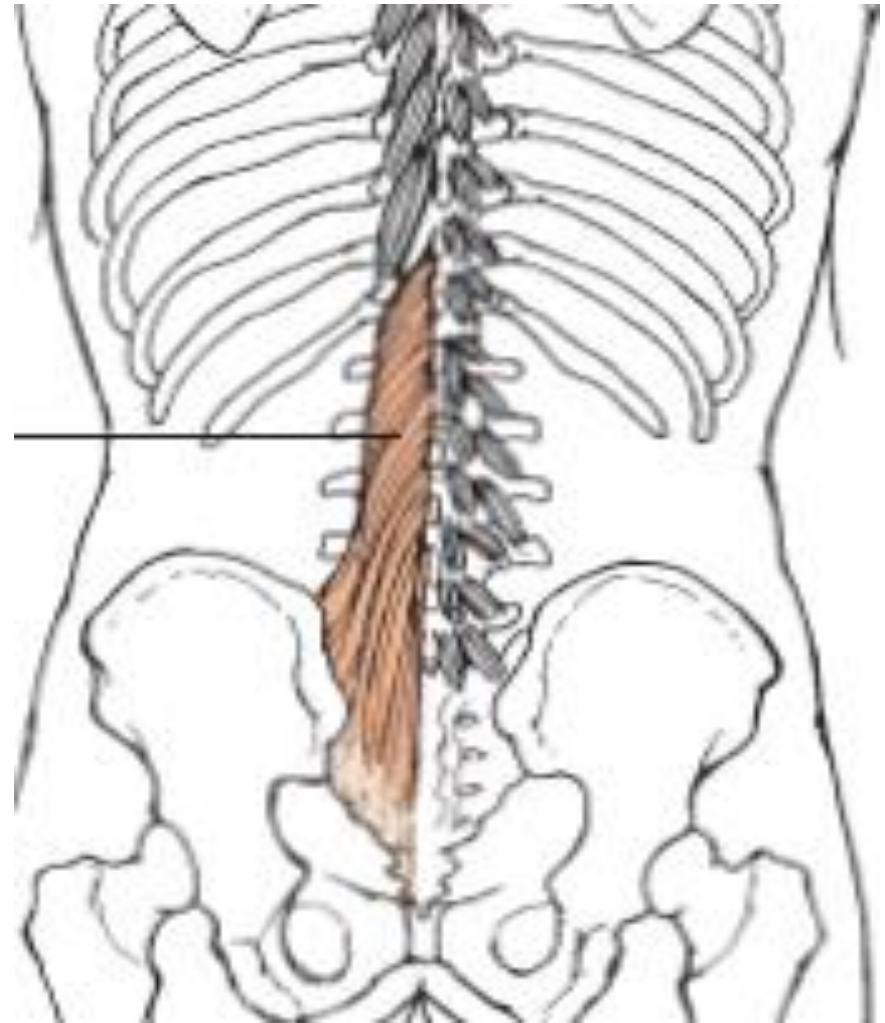


Μεσεγκάρσιοι

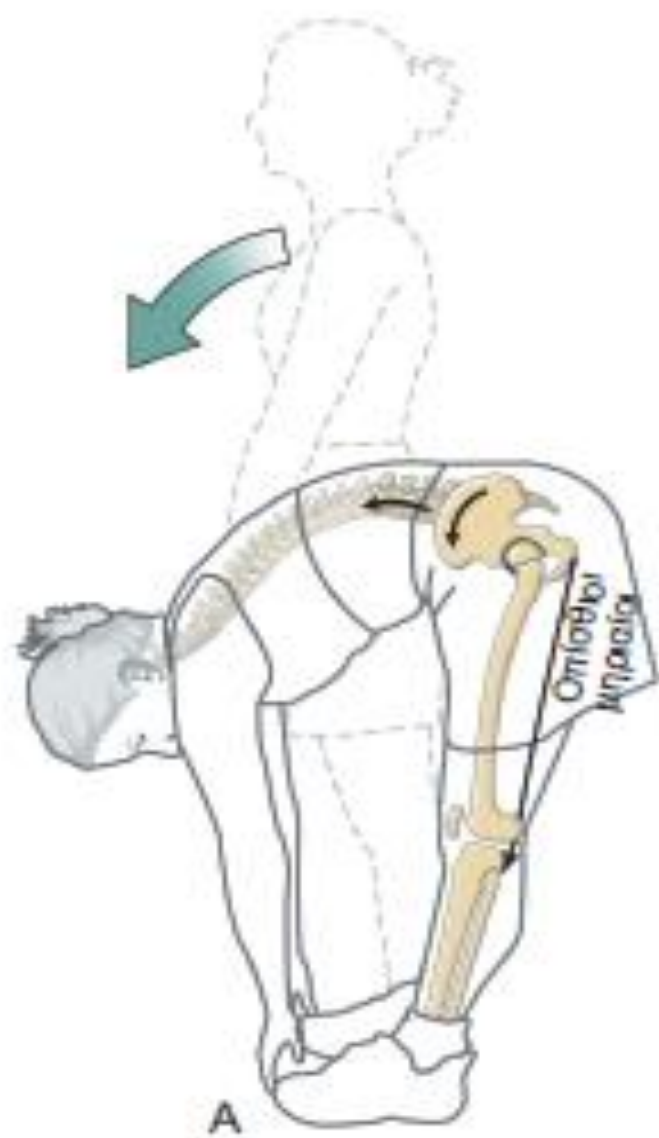


Στροφείς των
νώτων

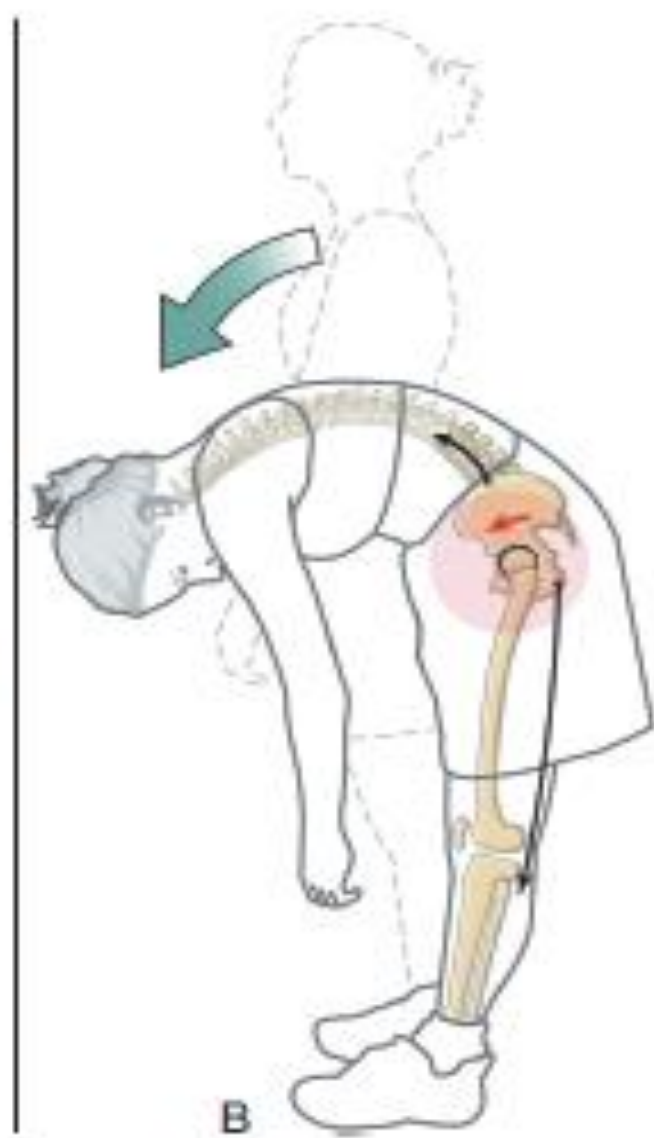
Πολυσχιδείς
multifidus



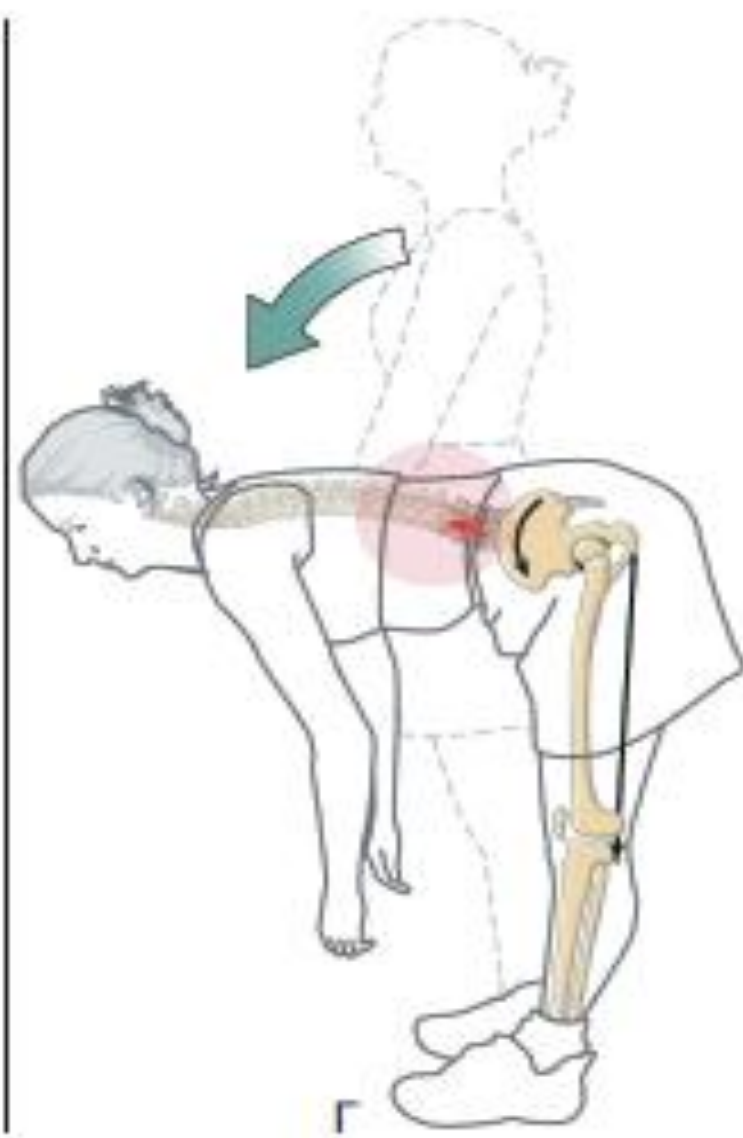
Παραλλαγές του σφισιοπυελικού ρυθμού κατά την κάμψη κορμού: Μια κινηματική ανάλυση



Φυσιολογική κάμψη σφισικής
αίρας και ισχίων

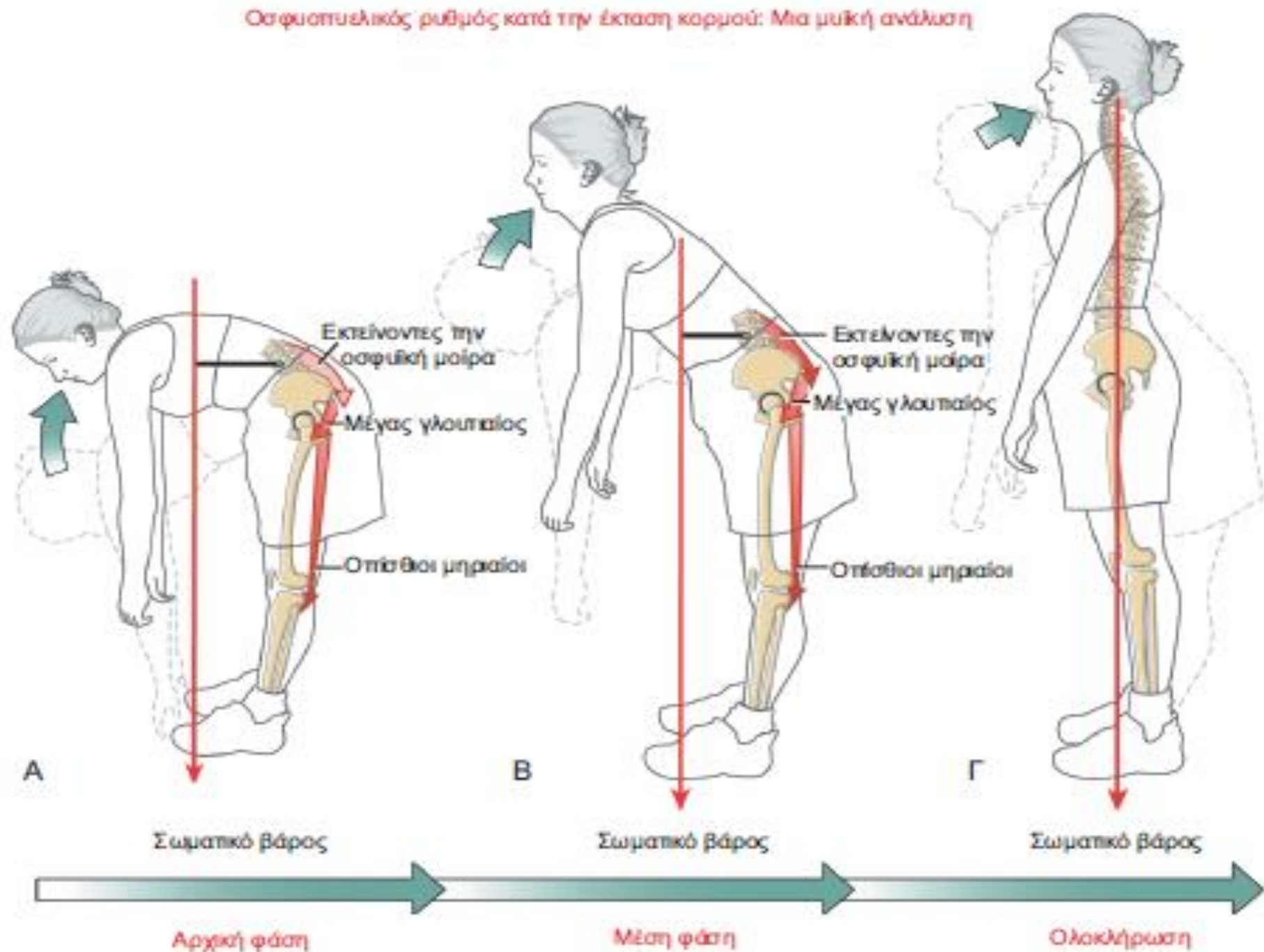


Περιορισμένη κάμψη ισχίων με
υπερβολική κάμψη της σφισικής μοίρας

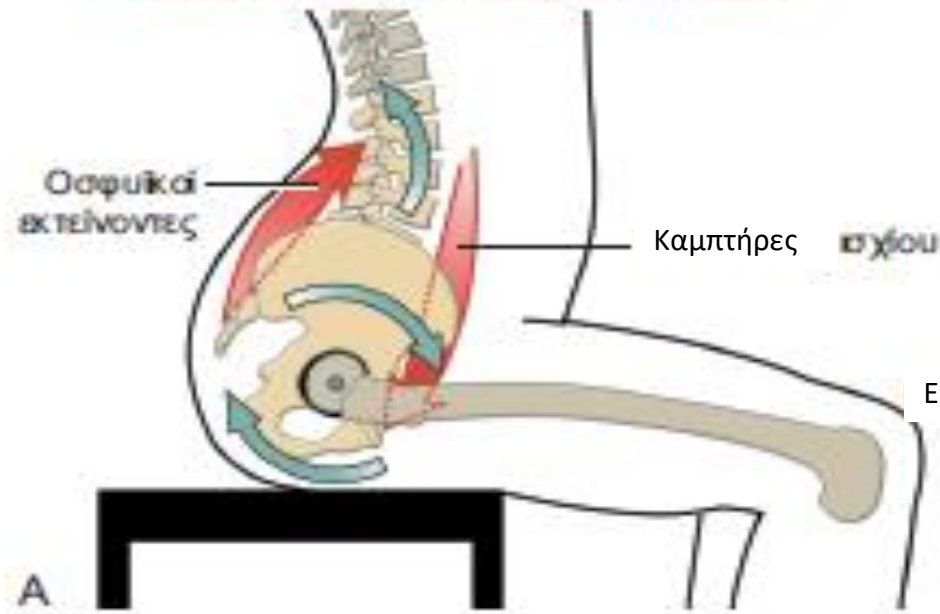


Περιορισμένη κάμψη σφισικής μοίρας
με υπερβολική κάμψη ισχίου

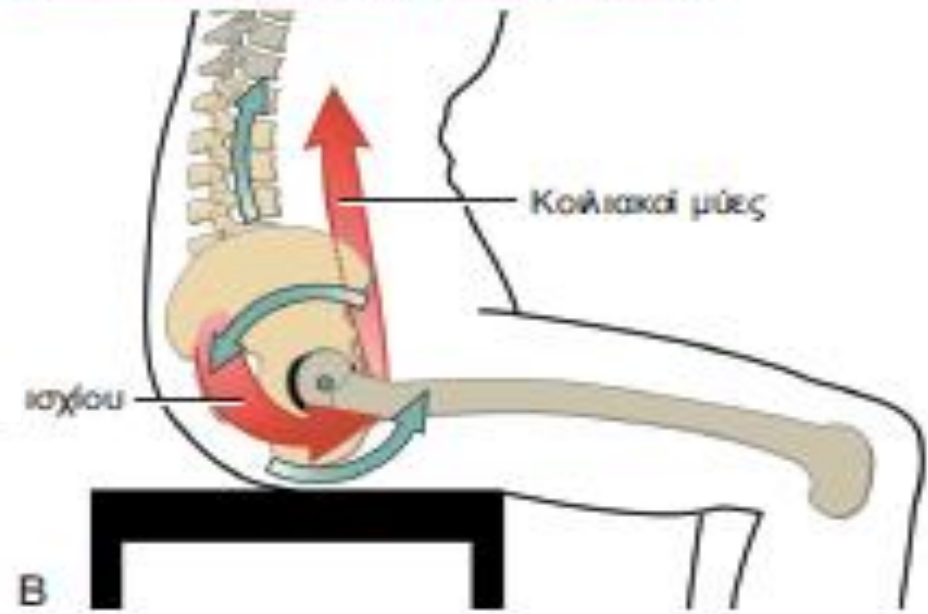
Οσφυοσπειλικός ρυθμός κατά την έκταση κορμού: Μια μυϊκή ανάλυση



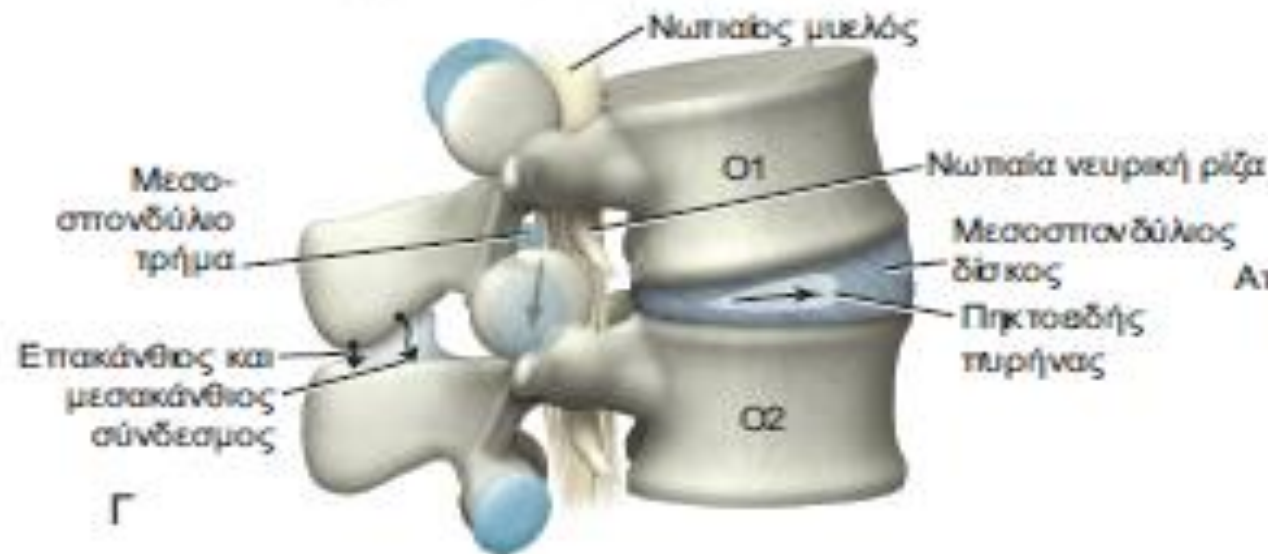
Πρόσθια κλίση λεκάνης με οσφυϊκή έκταση



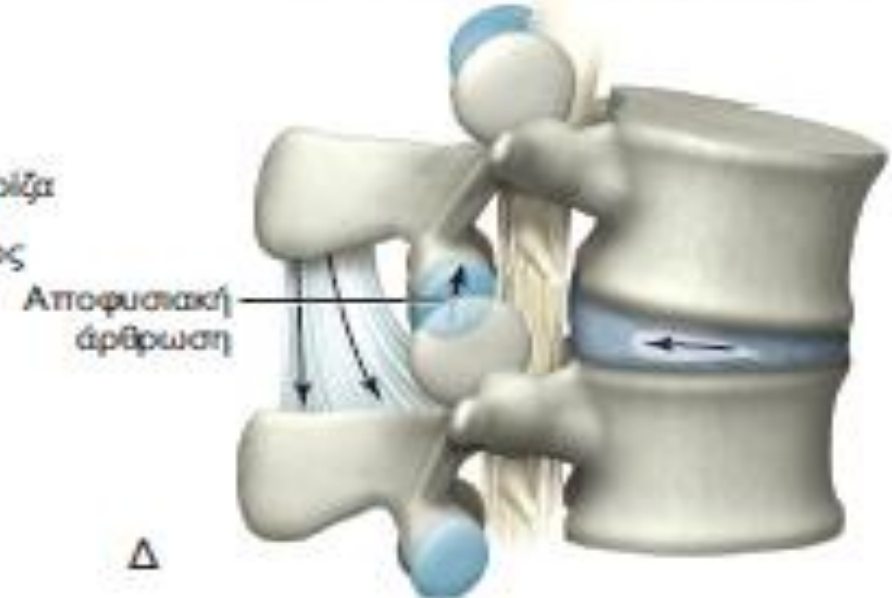
Οπίσθια κλίση λεκάνης με οσφυϊκή κάμψη



Μεσοσπονδύλια οσφυϊκή έκταση



Μεσοσπονδύλια οσφυϊκή κάμψη

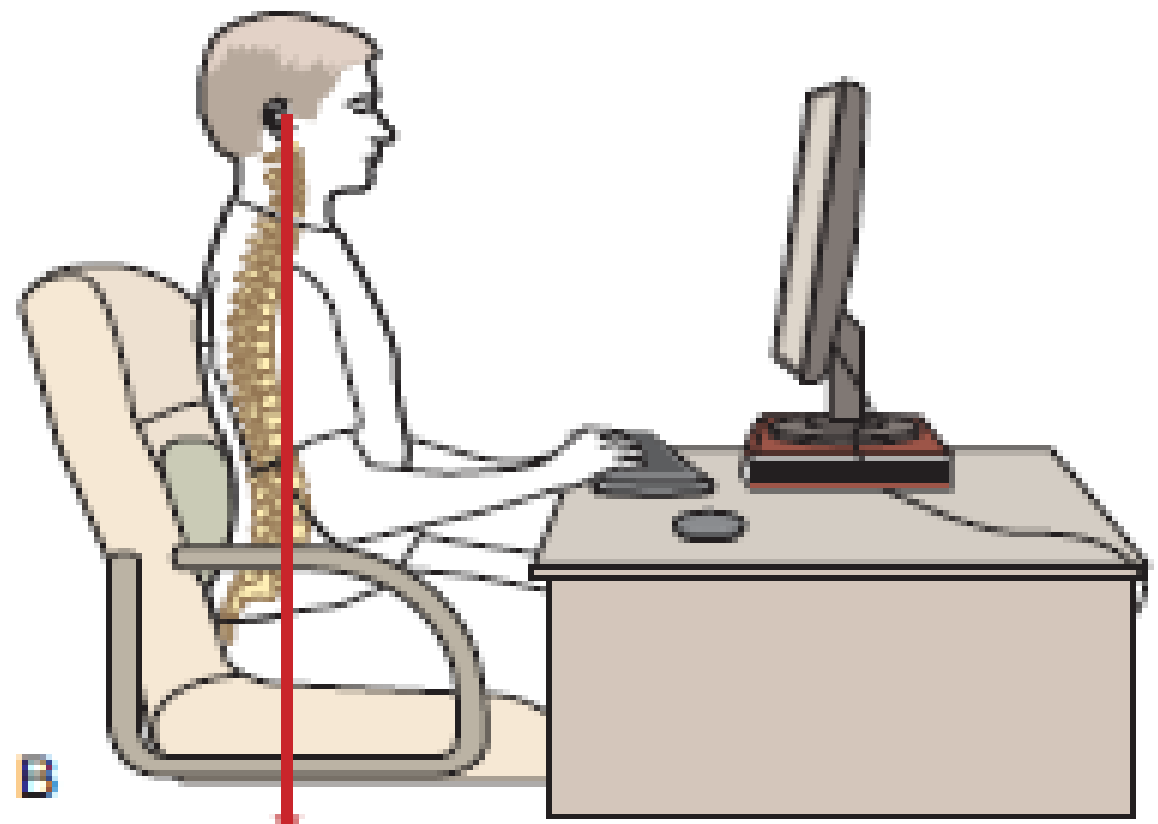






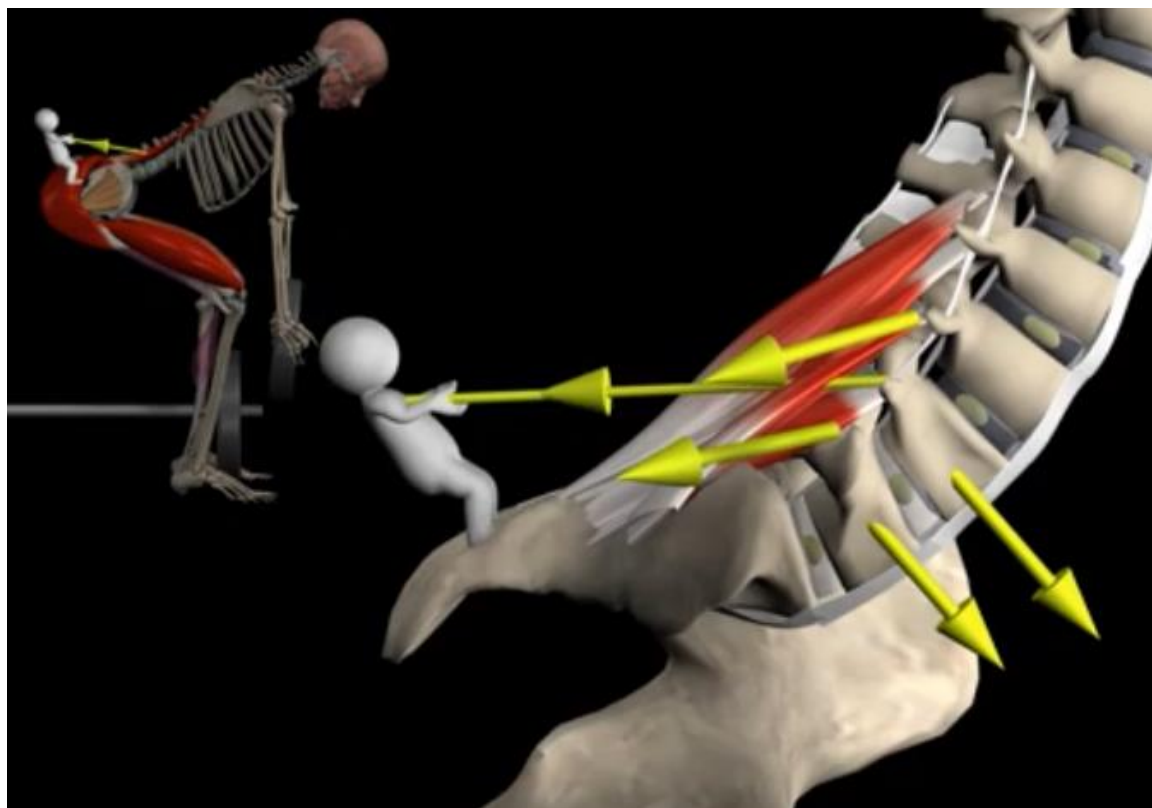
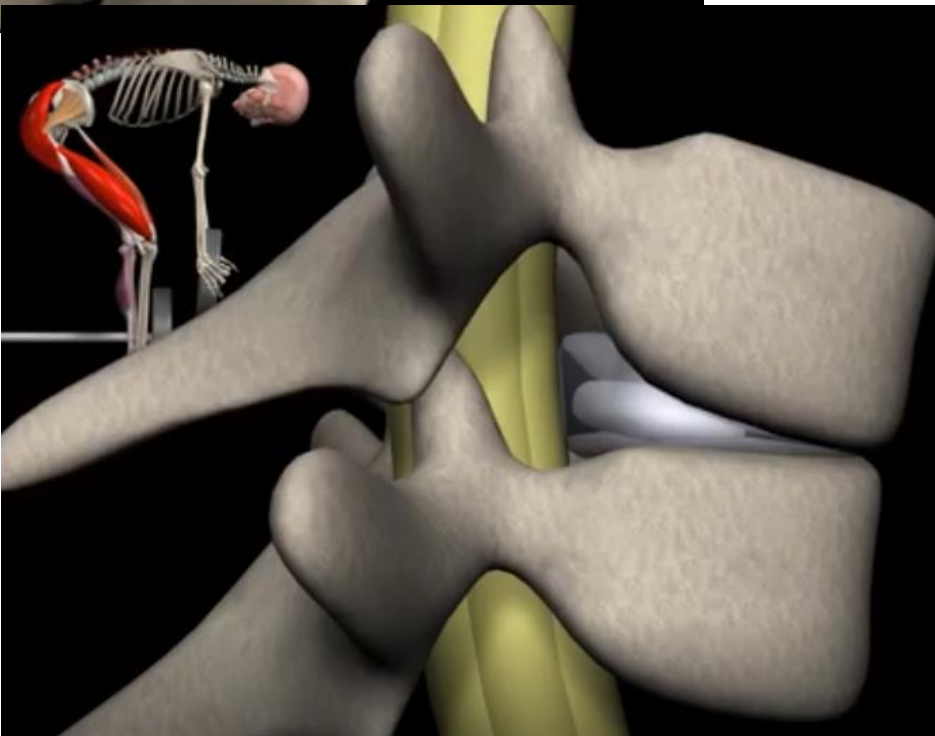
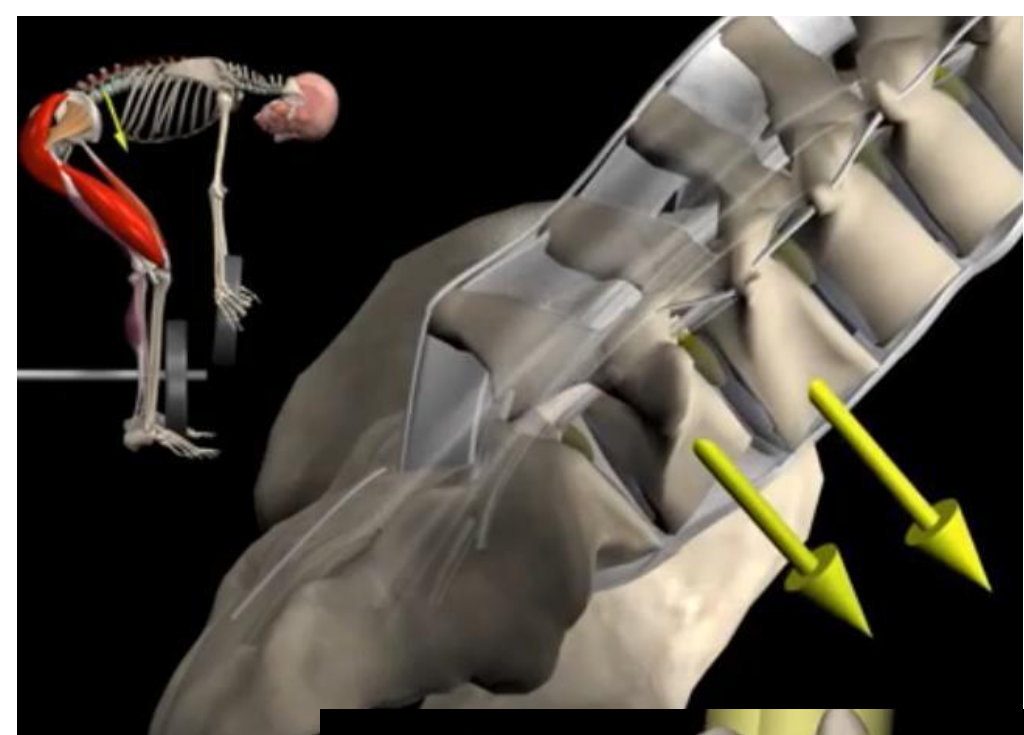
A

Σωματικό Βάρος

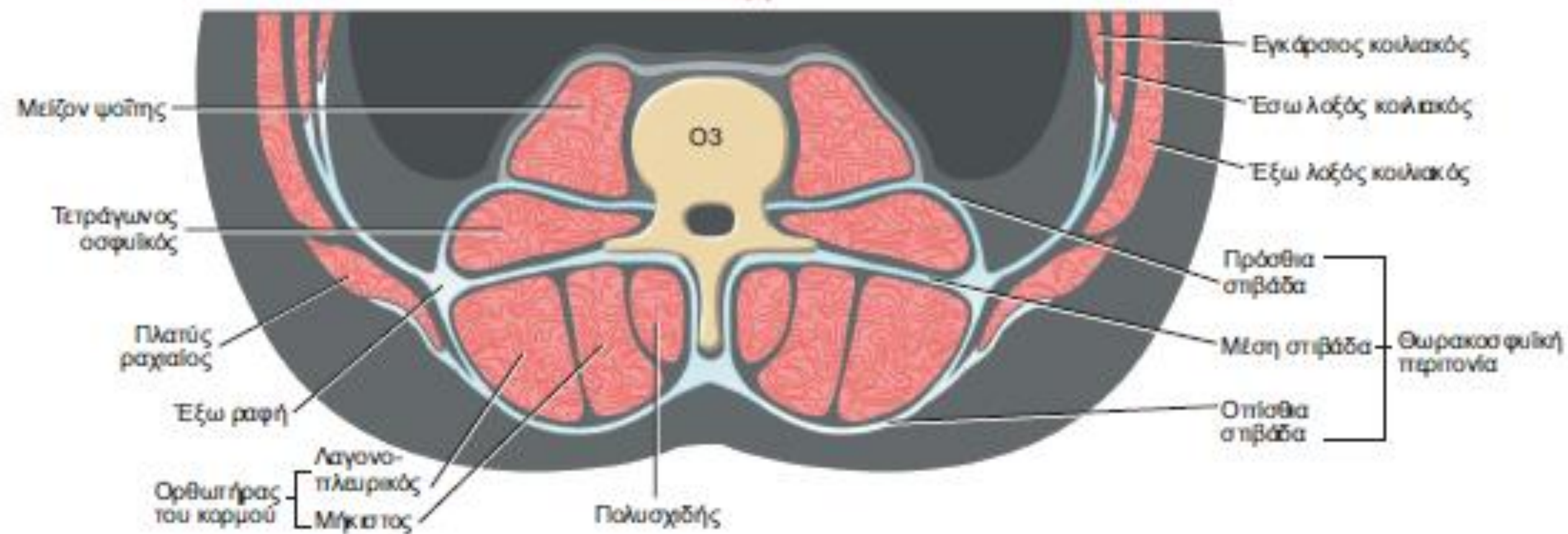


B

Σωματικό Βάρος



Άνω άποψη



Άνω άποψη

Πρόσθια

Κόμψη και
δεξιά πλάγια
κόμψη

Κόμψη και
αριστερή πλάγια
κόμψη

Λευκή γραμμή
Ορθός
καυλακός

Έξω λοξός
καυλακός
Έσω λοξός καυλακός
Εγκάρσιος καυλακός

Έξω αριστερά

Έξω δεξιά

ΕΓ άξονας

L3

Μείζων φοίτης

Τριγώνος
ασφυϊκός

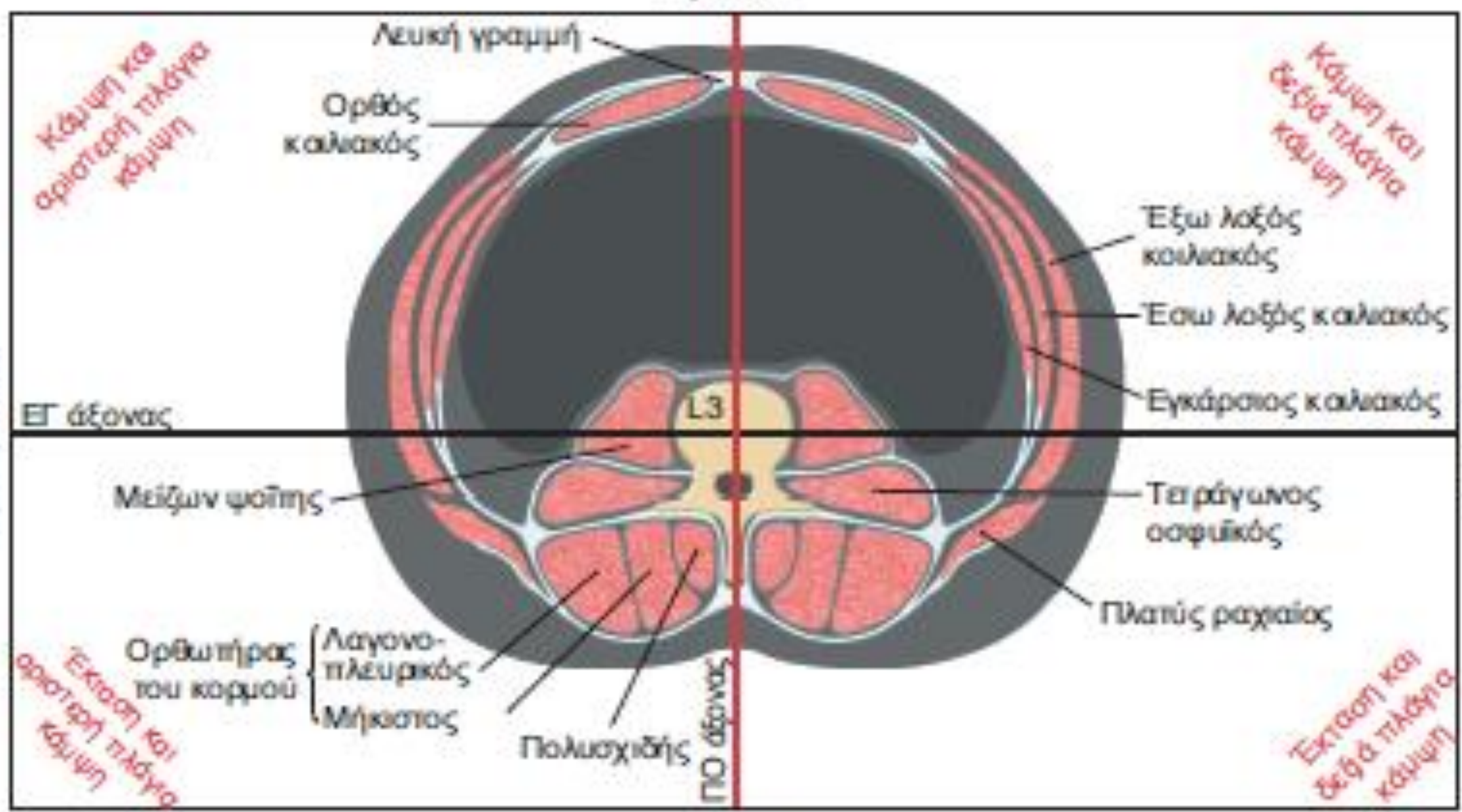
Ορθωτήρας
του κορμού
Λαγυνο-
πλευρικός
Μήκιστος

Πολυσχιδής

ΠΠ άξονας

Έκταση και
δεξιά πλάγια
κόμψη

Οπίσθια



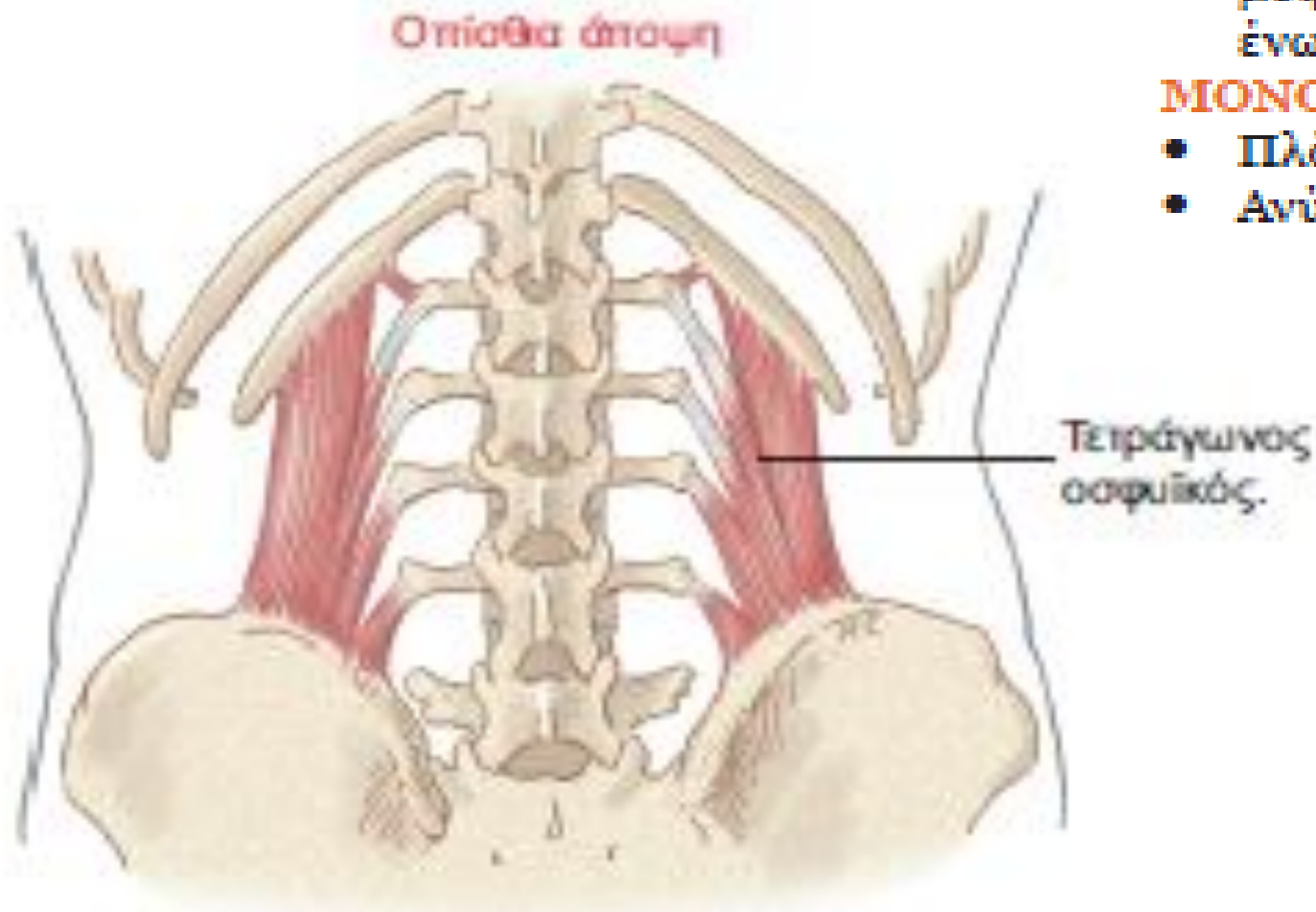
Ενέργειες του τετράγωνου οσφυϊκού

ΑΜΦΙΠΛΕΥΡΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- Έκταση της οσφυϊκής μοίρας
- Κατακόρυφη σταθεροποίηση της οσφυϊκής μοίρας, συμπεριλαμβανομένης της οσφυοϊερής ένωσης

ΜΟΝΟΠΛΕΥΡΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- Πλάγια κάμψη της οσφυϊκής μοίρας
- Ανύψωση της μιας πλευράς της λεκάνης



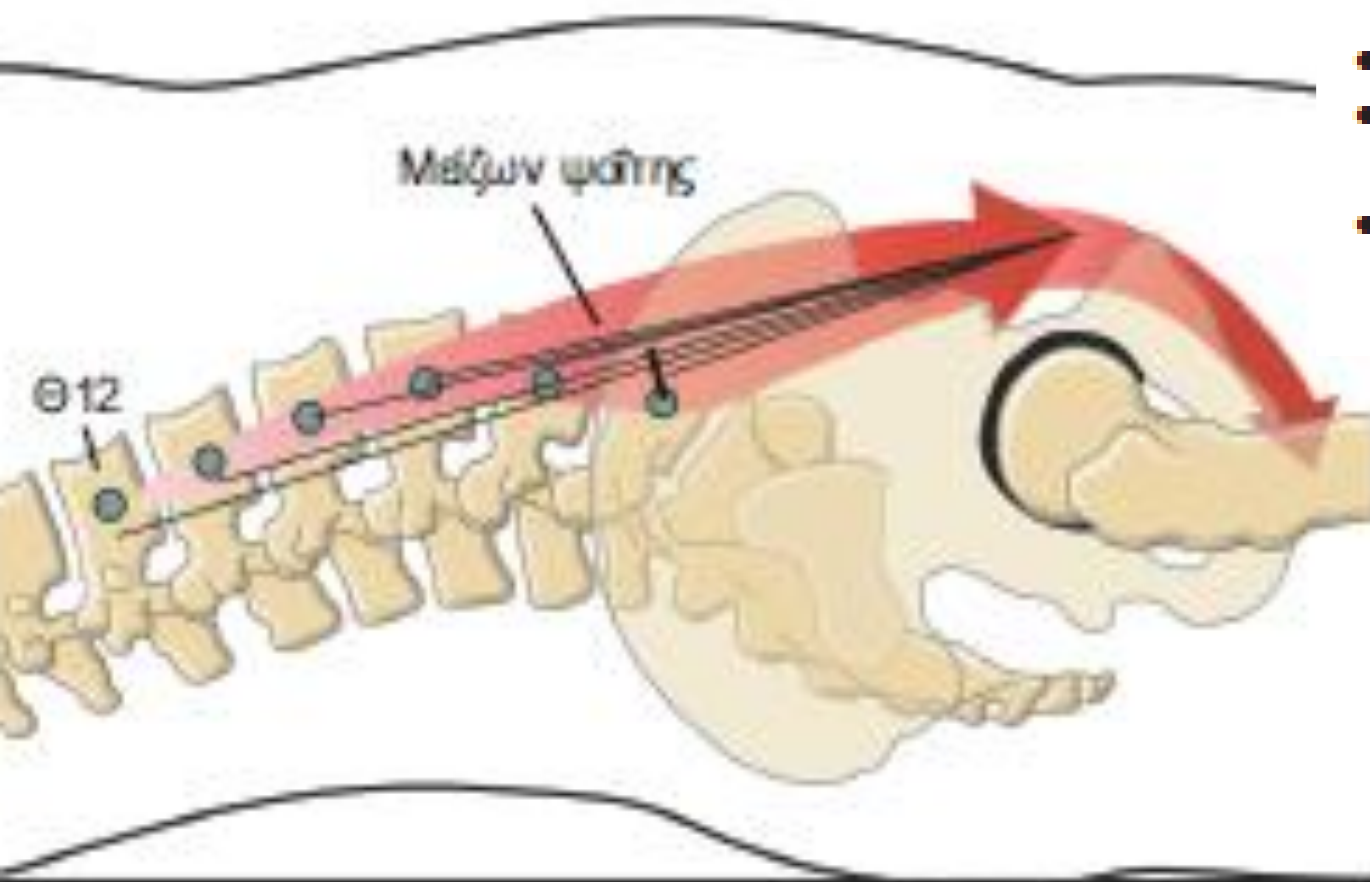
Ενέργειες του λαγοφοΐτη

ΛΑΓΟΝΙΟΣ

- Κυρίαρχος καμπτήρας ισχίου, τόσο για την κίνηση του μηριαίου πάνω στη λεκάνη όσο και την κίνηση της λεκάνης πάνω στα μηριαία

ΜΕΙΖΩΝ ΨΟΪΤΗΣ

- Κυρίαρχος καμπτήρας ισχίου, τόσο για την κίνηση του μηριαίου πάνω στη λεκάνη όσο και για την κίνηση της λεκάνης πάνω στα μηριαία
- Πλάγιος καμπτήρας της οσφυϊκής μοίρας
- Καμπτήρας της κατώτερης οσφυϊκής μοίρας ως προς το ιερό
- Κατακόρυφος σταθεροποιός της οσφυϊκής μοίρας

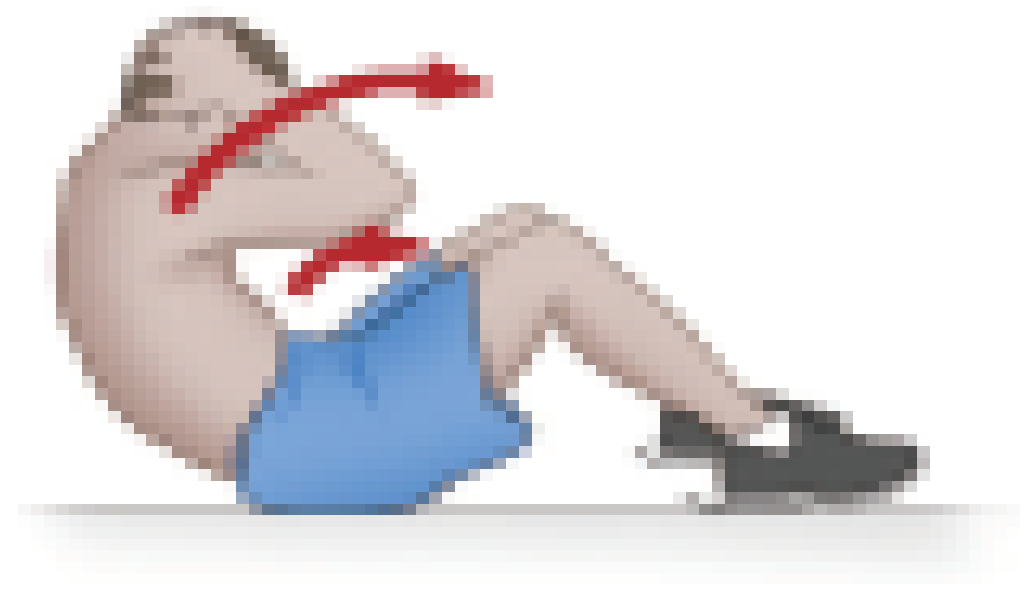
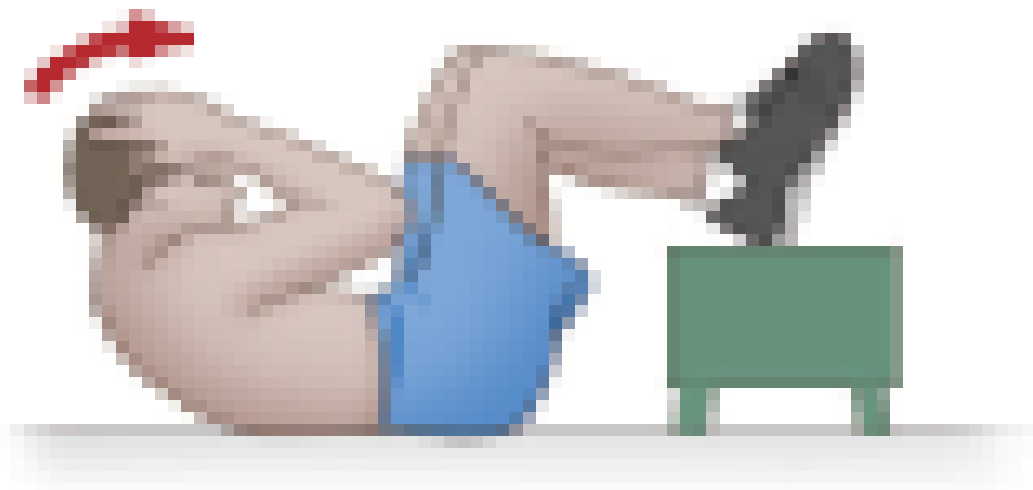


ΠΙΝΑΚΑΣ 10.4 Ενέργειες των περισσότερων μυών του κορμού*

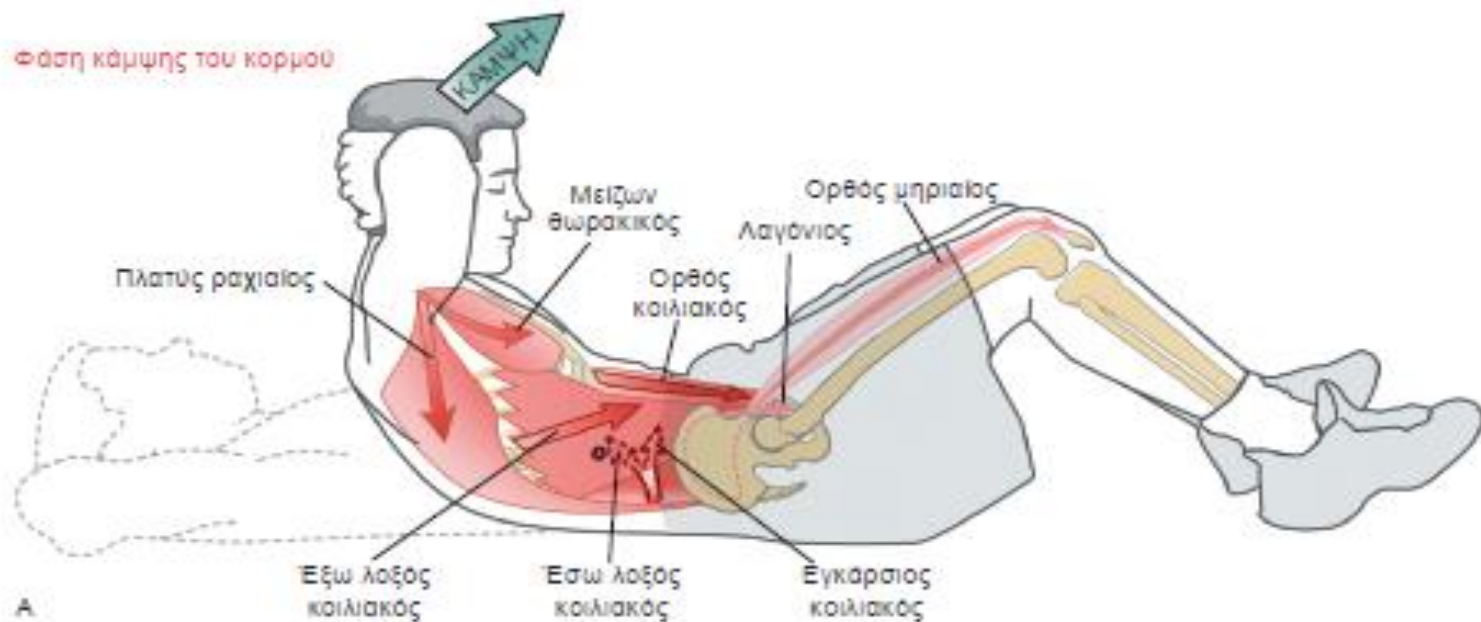
Μυς	Κάμψη	Έκταση	Πλάγια κάμψη	Αξονική στροφή†
Πολυσχιδαίς	-	XXX	X	XX (ΟΣ)
Στροφείς	-	XX	X	XX (ΟΣ)
Μεσοκάνθοι μύες	-	XX	-	-
Μεσοκάρσιοι μύες	-	X	XX	-
Ορθός κοιλιακός	XXX	-	XX	-
Έξω λοξός κοιλιακός	XXX	-	XXX	XXX (ΕΣ)
Έσω λοξός κοιλιακός	XXX	-	XXX	XXX (ΟΣ)
Εγκάρσιος κοιλιακός‡	-	-	-	-
Μείζων φοίτης	X	X	XX	-
Τετράγωνος οσφυϊκός	-	XX	XX	-







Φάση κάμψης του κορμού



Φάση κάμψης του ισχίου

