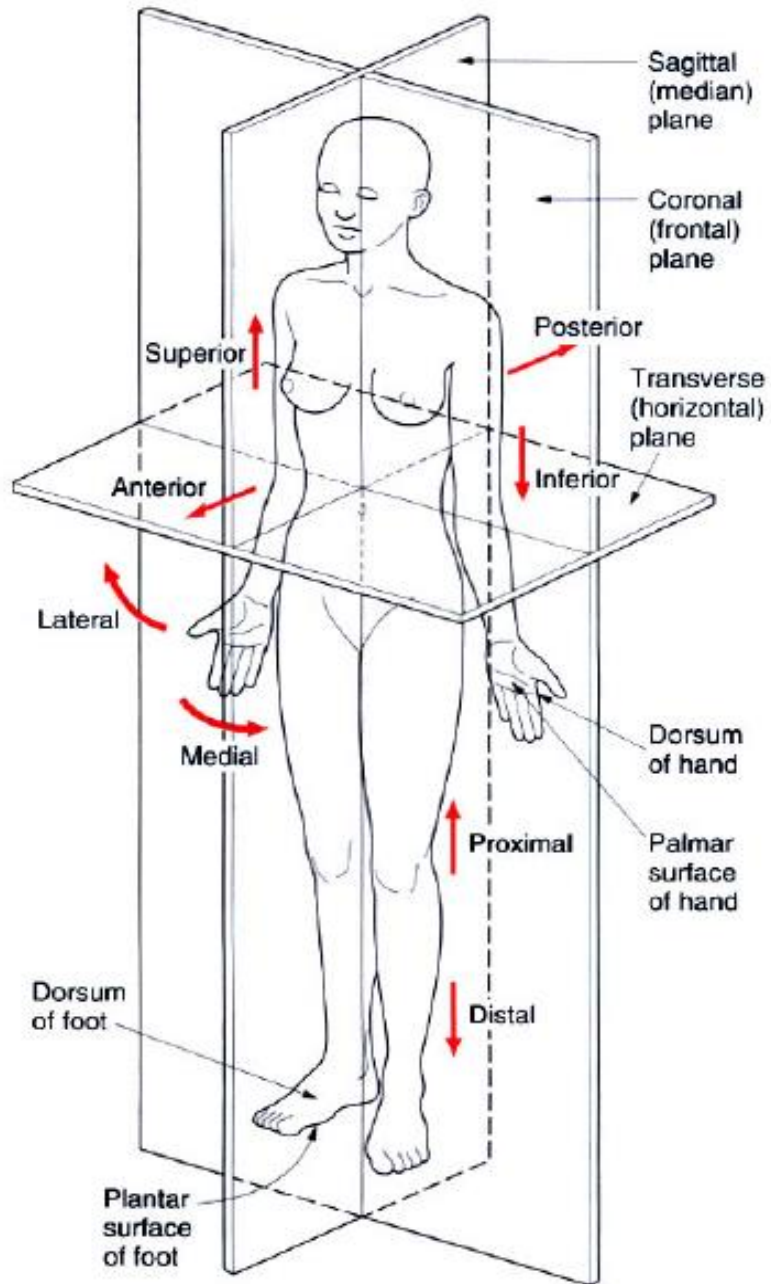
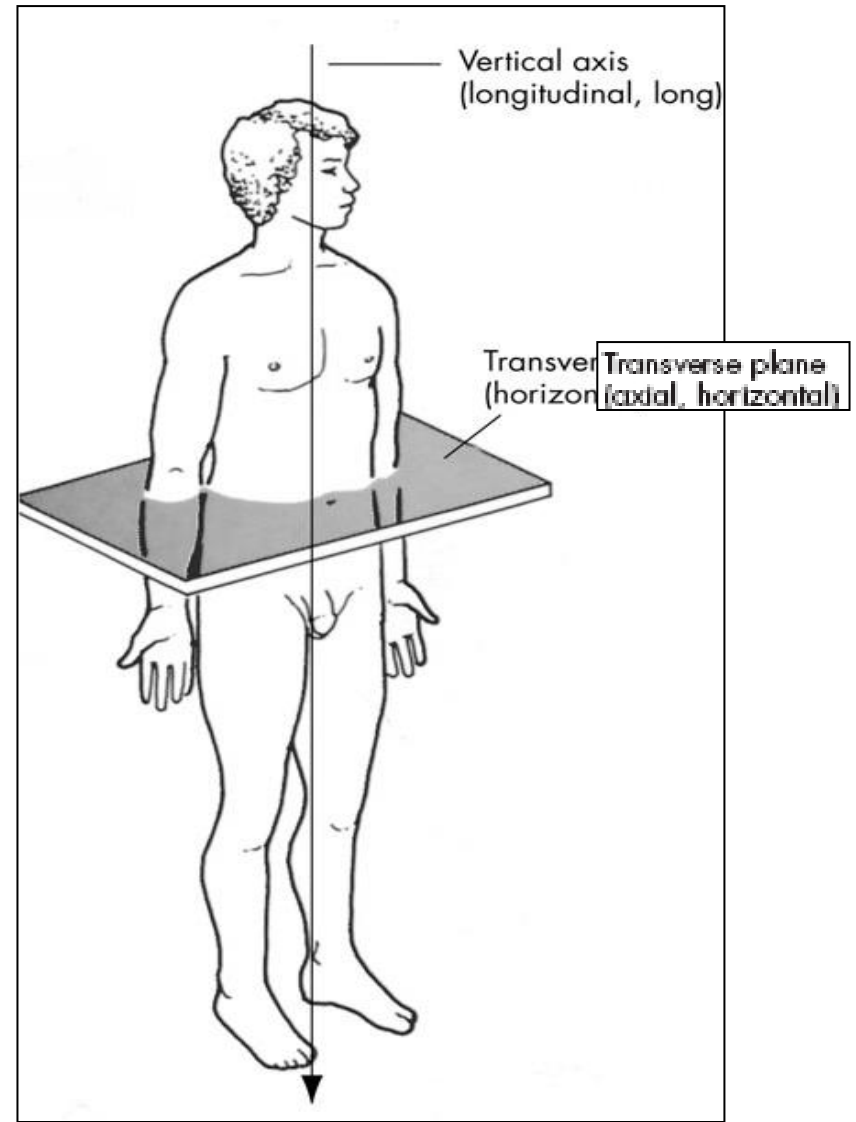
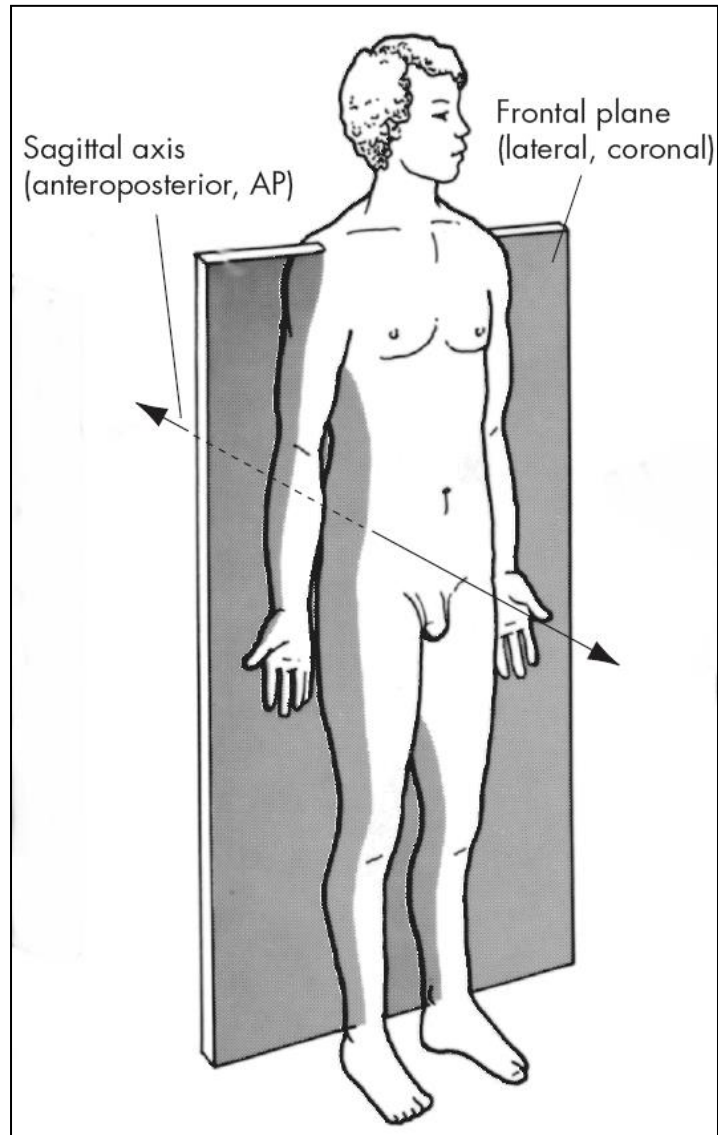
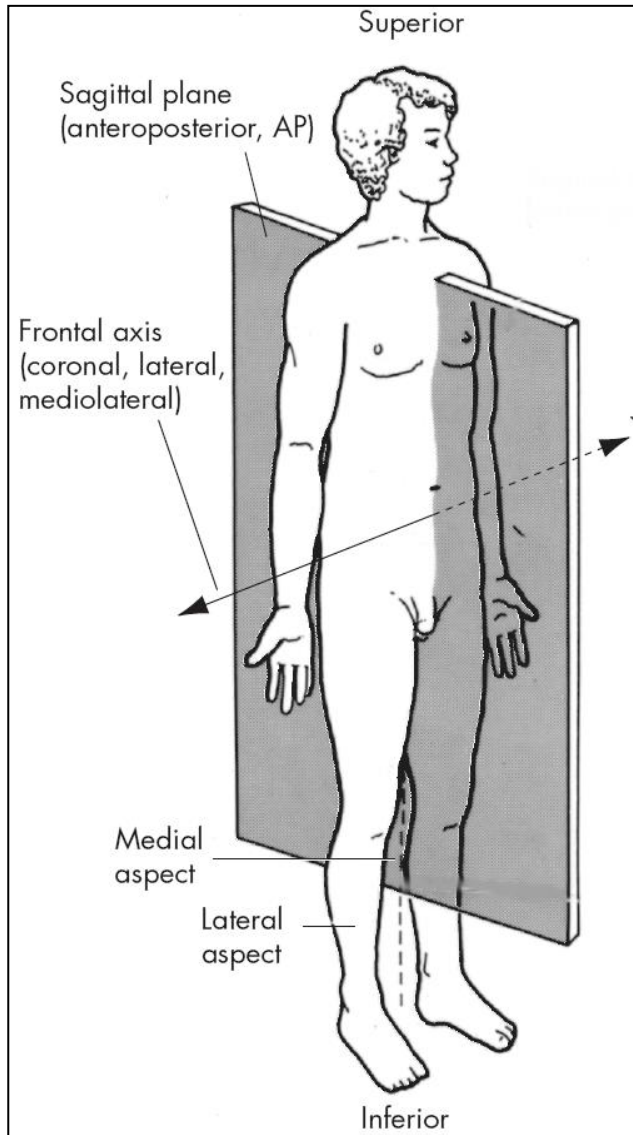


Ανατομικά επίπεδα αναφοράς



- ★ Οβελιαίο (προσθιοπίσθιο)
- ★ Μετωπιαίο
- ★ Εγκάρσιο (οριζόντιο)

Fig. 1.1 The anatomical position showing the cardinal planes and directional terminology.



ΑΝΑΤΟΜΙΚΟΙ ΑΞΟΝΕΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

- Παρομοίως, υπάρχουν **τρεις άξονες κίνησης και ο καθένας** είναι κάθετος προς το επίπεδο που συμβαίνει η κίνηση.

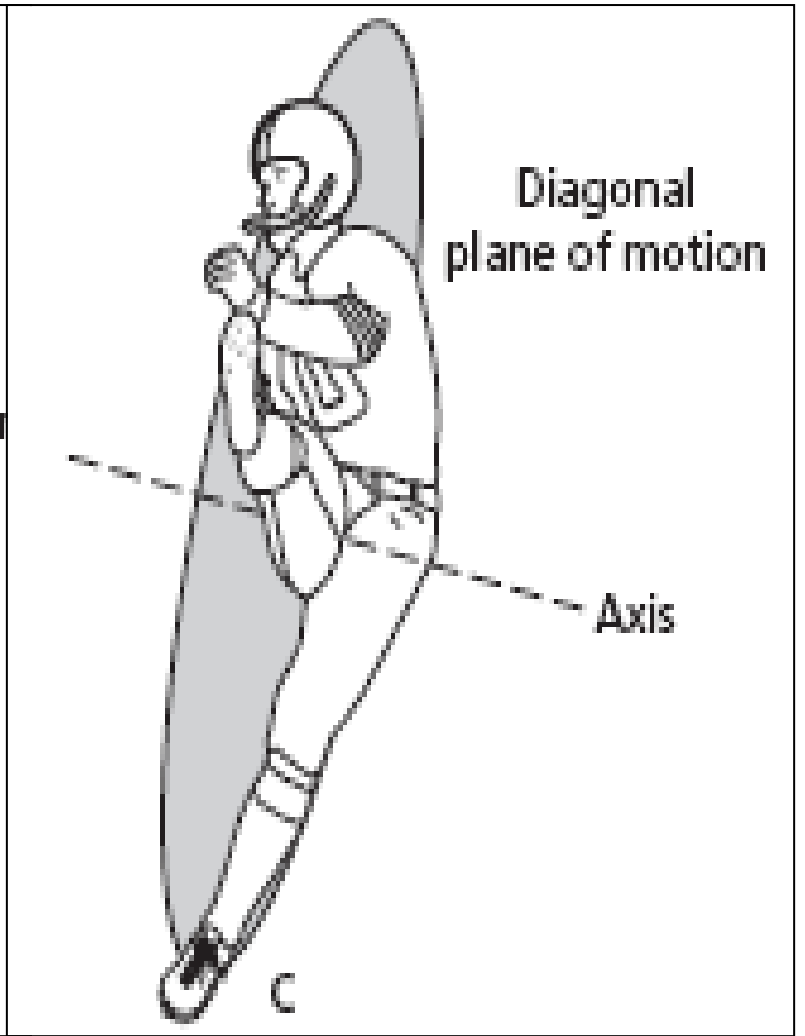
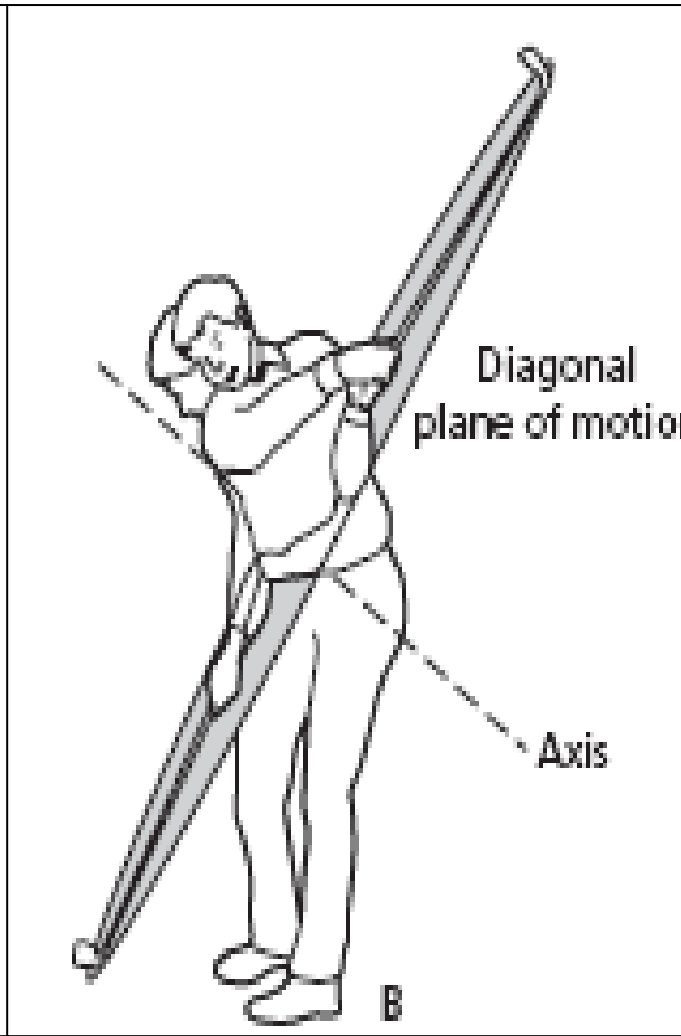
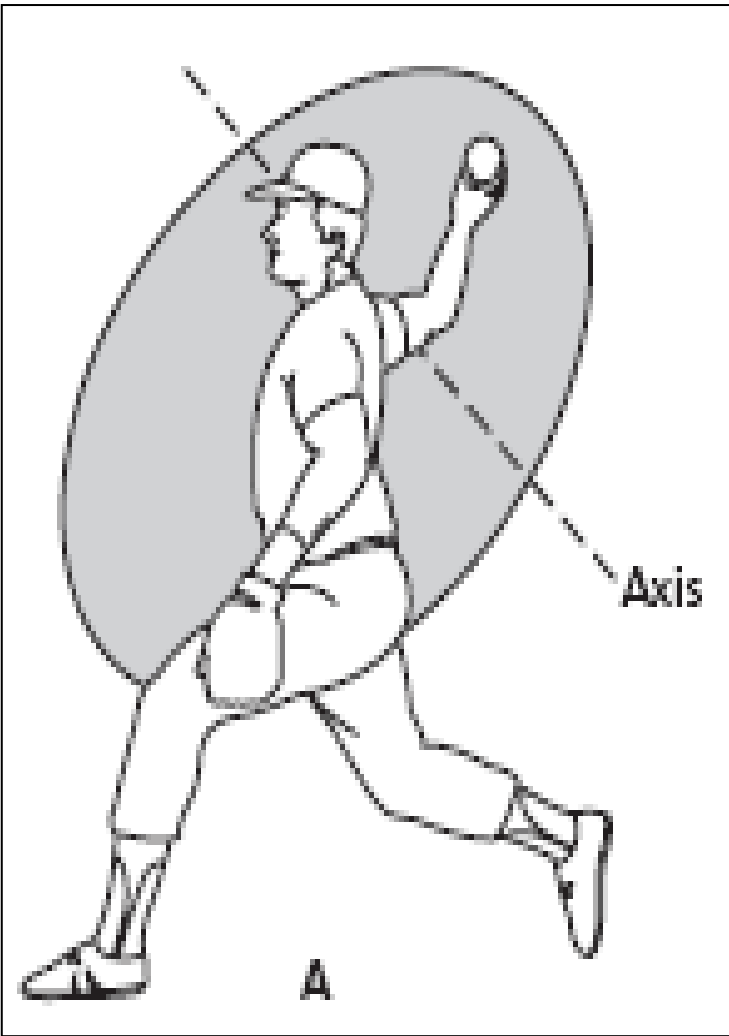
1. ΜΕΤΩΠΙΑΙΟΣ ΑΞΟΝΑΣ

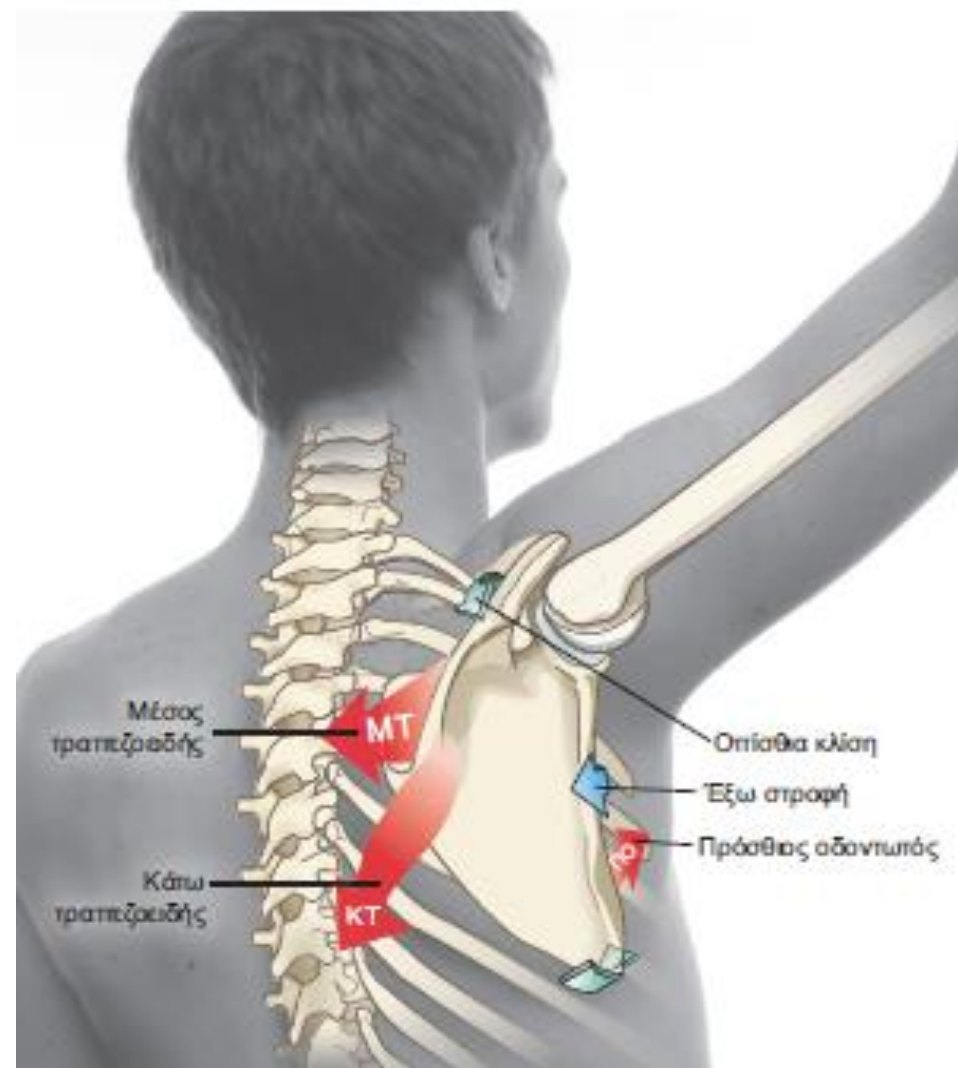
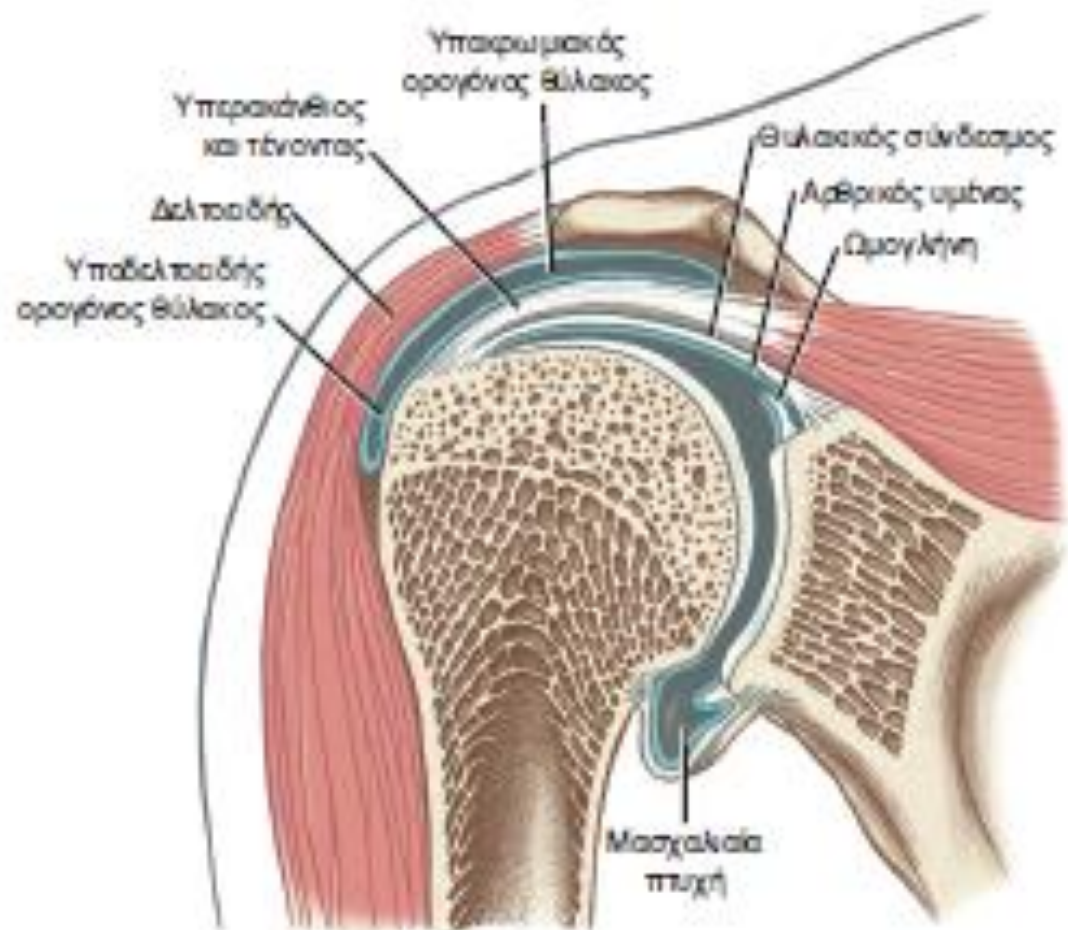
2. ΟΒΕΛΙΑΙΟΣ Ή ΠΡΟΣΘΙΟΠΙΣΘΙΟΣ ΑΞΟΝΑΣ

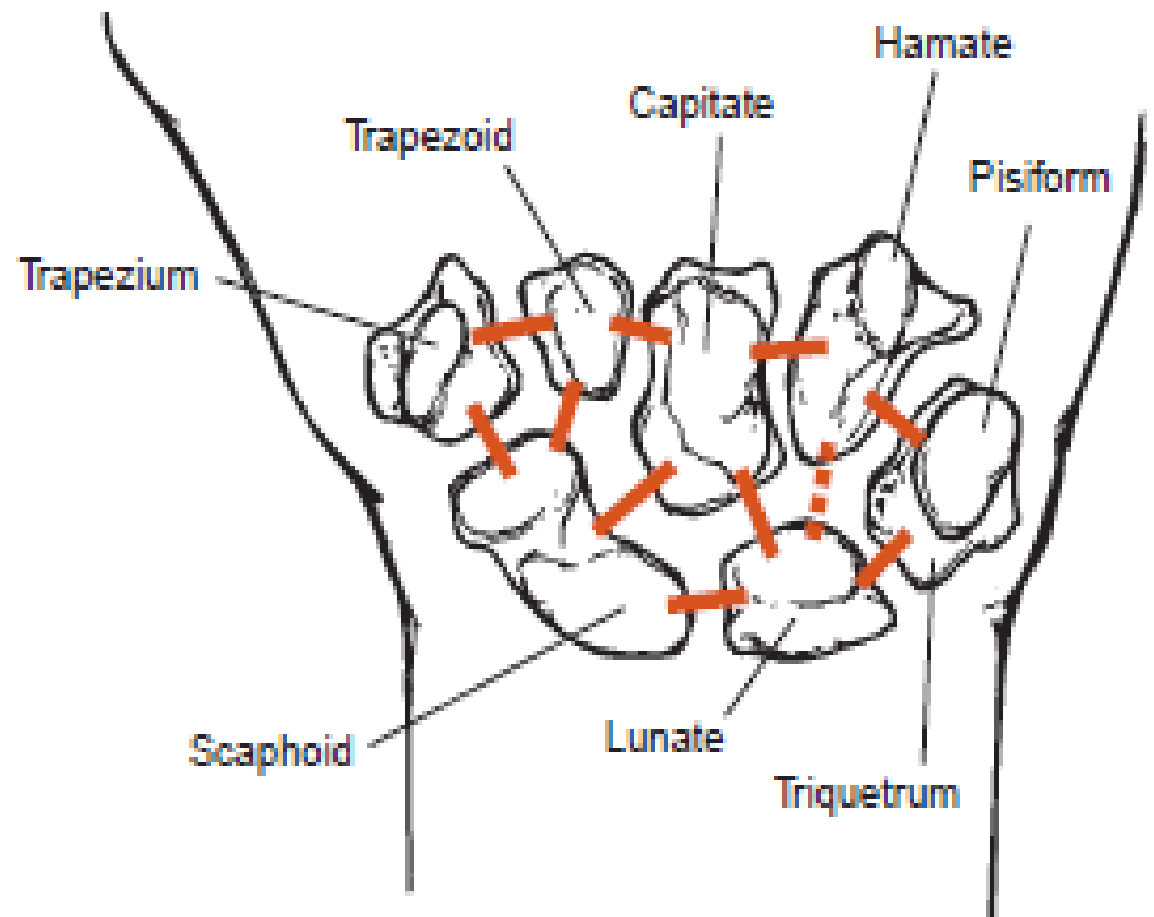
3. ΕΠΙΜΗΚΗΣ Ή ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΣ ΑΞΟΝΑΣ

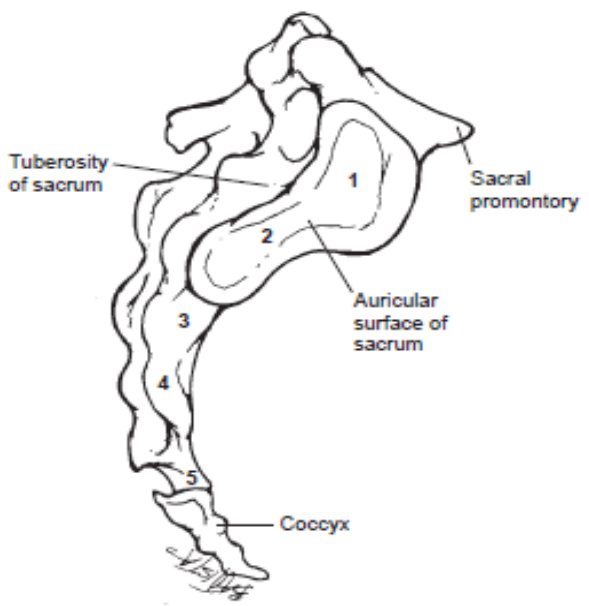
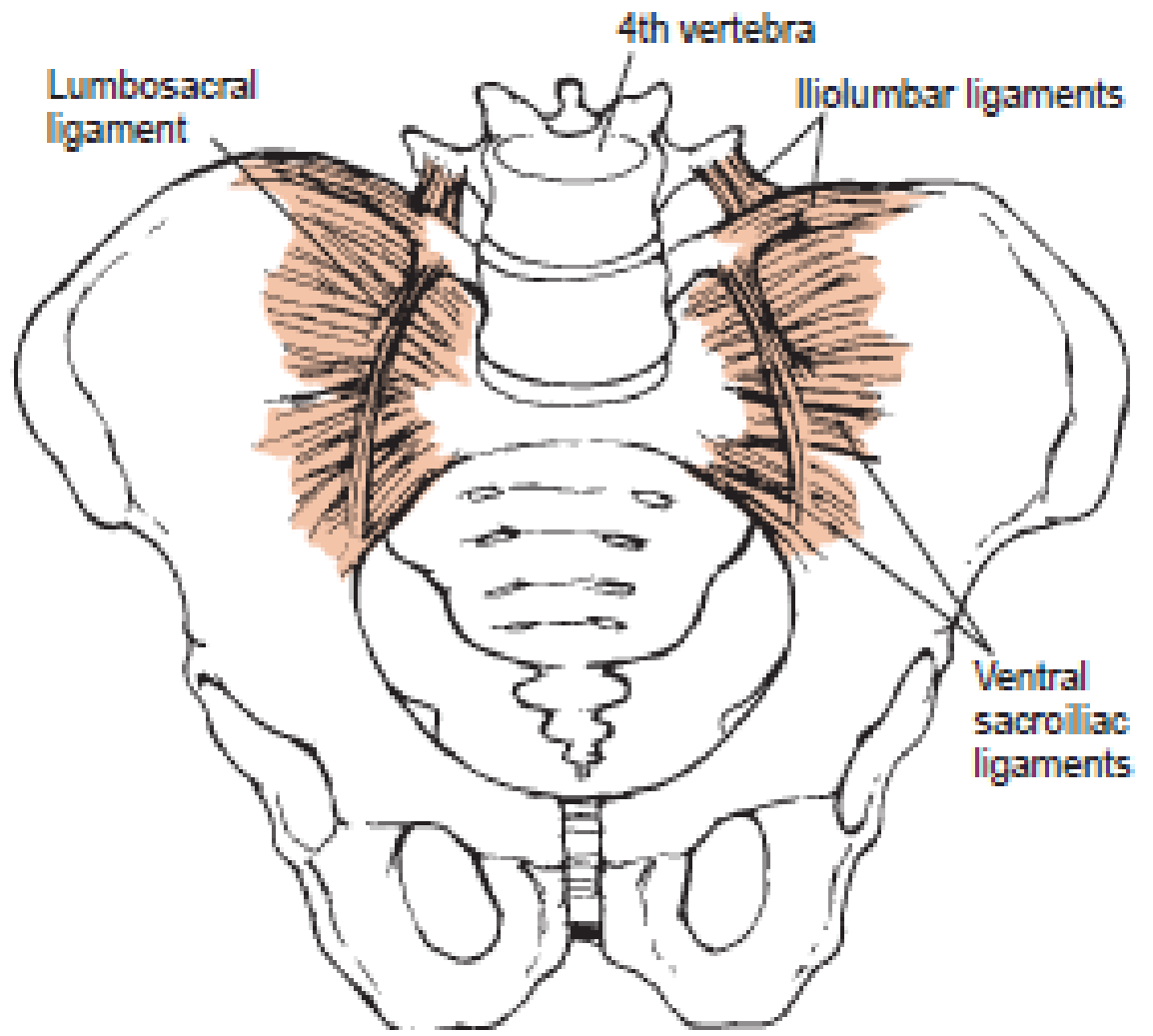
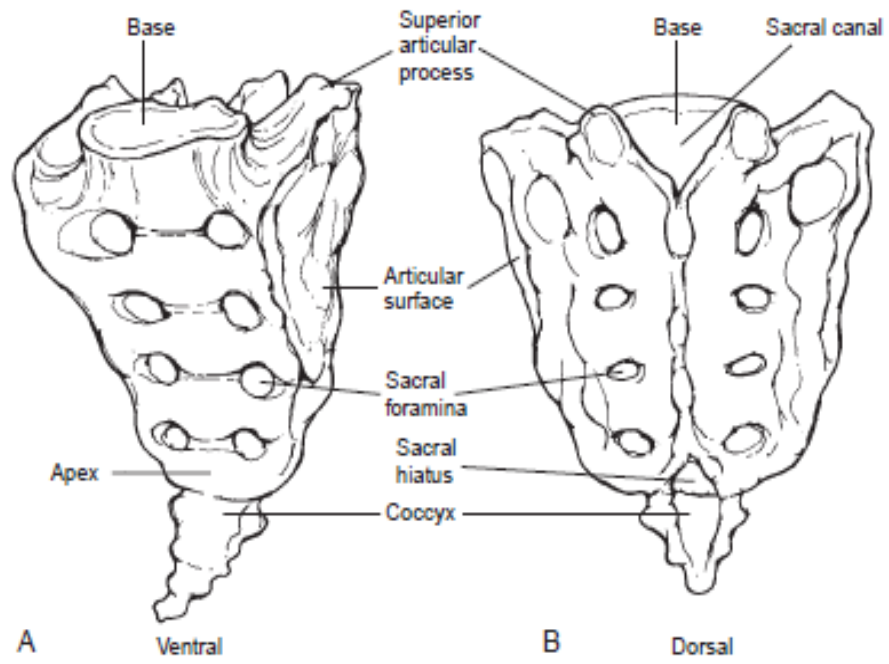
Επίπεδα και άξονες

- Προσθιοπίσθιο επίπεδο \perp μετωπιαίο άξονα
- Μετωπιαίο επίπεδο \perp προσθιοπίσθιο άξονα
- Εγκάρσιο (οριζόντιο) επίπεδο \perp κατακόρυφο (επιμήκη) άξονα



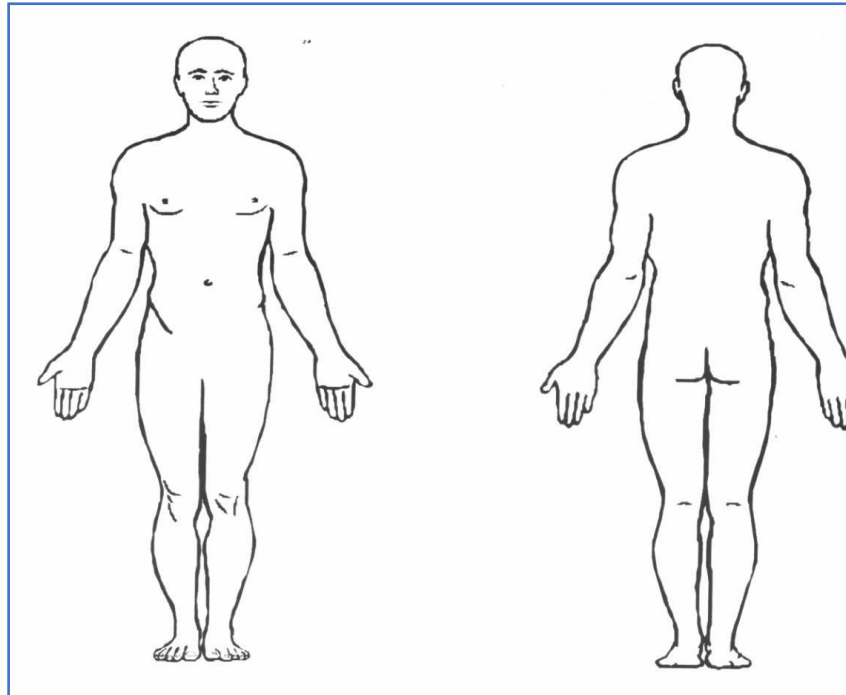






Ανατομική θέση αναφοράς (anatomical position)

Στην **ανατομική θέση**, ο άνθρωπος θεωρείται όρθιος, με τα άνω άκρα πλάι στον κορμό και στραμμένες τις παλάμες να «κοιτούν» εμπρός και τα κάτω άκρα σχεδόν ενωμένα σε στάση προσοχής



ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ

Στην ανατομική θέση:

- Ορίζεται η **μέση γραμμή**, που χωρίζει το σώμα σε αριστερό και δεξί μισό και θεωρείται «κέντρο» κατά την μελέτη του σώματος στο χώρο. Η **μέση γραμμή** διατρέχει το ανθρώπινο σώμα από την κεφαλή ως τα πέλματα.
- Το σώμα τοποθετείται στον χώρο ως εξής: όποια όψη του σώματος (όλων των δομών του), βρίσκεται πλησιέστερα στην μέση γραμμή λέγεται **έσω** και όποια βρίσκεται μακρύτερα λέγεται **έξω**.

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ

Όποια όψη του σώματος (των δομών του) «κοιτάει», είναι προσανατολισμένη, προς τα εμπρός, λέγεται **κοιλιακή**, (π.χ. κοιλιακή επιφάνεια της ωμοπλάτης) ενώ προς τα πίσω ,λέγεται **ραχιαία (ραχιαία όψη των σπονδυλικών σωμάτων)**.

Όποια όψη των δομών του σώματος βρίσκεται εγγύτερα προς την κεφαλή λέγεται **κεφαλική (π.χ. κεφαλικό άκρο οστού)**, και όποια προς το έδαφος **ουριαία**.

Επιπλέον, όποια δομή βρίσκεται εγγύτερα στην μέση γραμμή ή την κεφαλή λέγεται **εγγύς (= κοντινή, π.χ. εγγύς φάλαγγα αντίχειρα)** και όποια μακρύτερα **άπω (απομακρυσμένη, π.χ. άπω πέρασ της κερκίδας)**, η δε υψηλότερα ευρισκόμενη λέγεται **άνω και χαμηλότερα ευρισκόμενη κάτω**.

ΆΛΛΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ

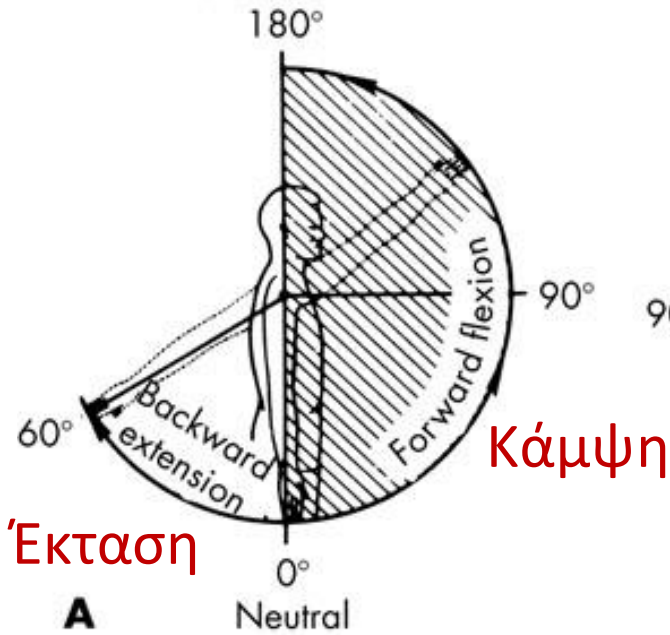
- Κεντρικά
- Περιφερικά
- Κερκιδικά
- Ωλένια
- Παλαμιαία / Ραχιαία
- Περονιαία
- Κνημιαία
- Πελματιαία / Ραχιαία
- Επιπολής
- Εν τω βάθει
- Ομόπλευρα
- Ετερόπλευρα / Αντίπλευρα
- Αμφοτερόπλευρα

Ονοματολογία κινήσεων (συνέχεια)

- ★ Κάμψη – έκταση
- ★ Απαγωγή προσαγωγή
- ★ Έσω – έξω στροφή
- ★ Περιαγωγή (συνδυασμός 3 επιπέδων κίνησης, κωνικής-κυκλικής τροχιάς)
- ★ Ανάσπαση – Κατάσπαση
- ★ Άνω στροφή – Κάτω στροφή
- ★ Πρηνισμός – Υπτιασμός
- ★ Κερκιδική απόκλιση – Ωλένια απόκλιση
- ★ Παλαμιαία κάμψη – Ραχιαία κάμψη
- ★ Αντίθεση
- ★ Πλάγια κάμψη (αριστερά /δεξιά)
- ★ Στροφή (αριστερά /δεξιά)
- ★ Πρόσθια κλίση – Οπίσθια κλίση
- ★ Πλάγια κλίση (αριστερά /δεξιά)
- ★ Ανάσπαση έσω χείλους – Ανάσπαση έξω χείλους
- ★ Πελματιαία κάμψη – Ραχιαία κάμψη

Οβελιαίο επίπεδο

SAGITTAL PLANE



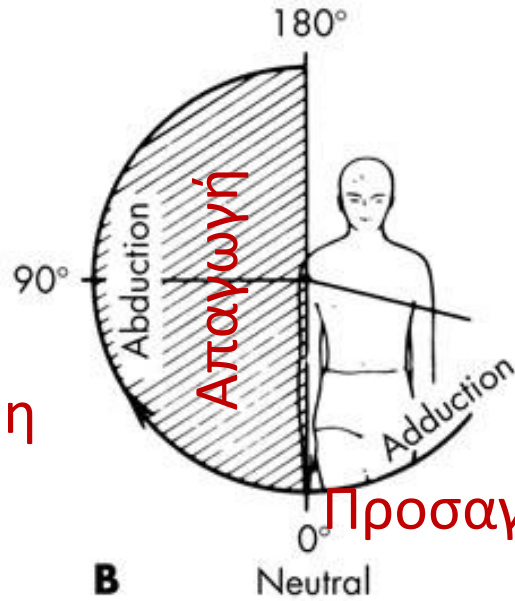
Κάμψη

Έκταση

A

Μετωπιαίο επίπεδο

FRONTAL PLANE



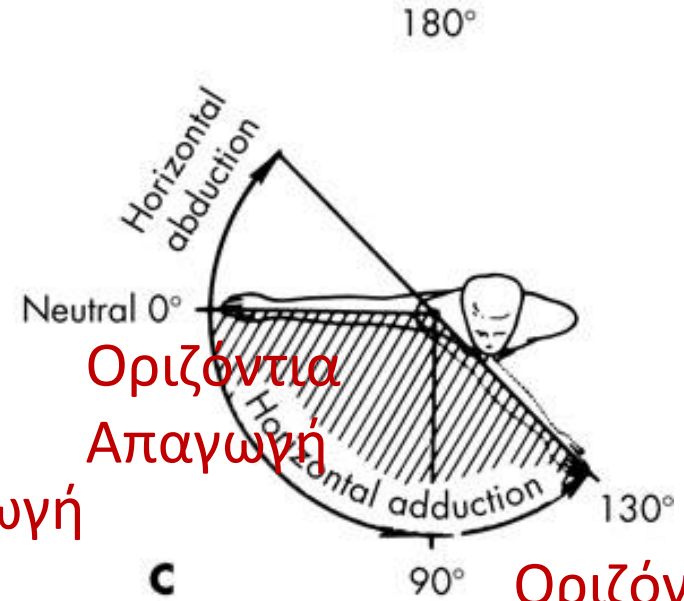
Απαγωγή

Προσαγωγή

B

Οριζόντιο επίπεδο

HORIZONTAL PLANE



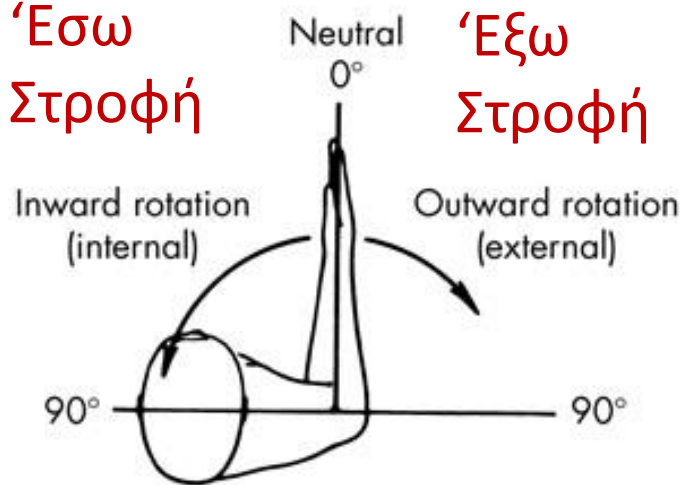
Οριζόντια Απαγωγή

Οριζόντια Προσαγωγή

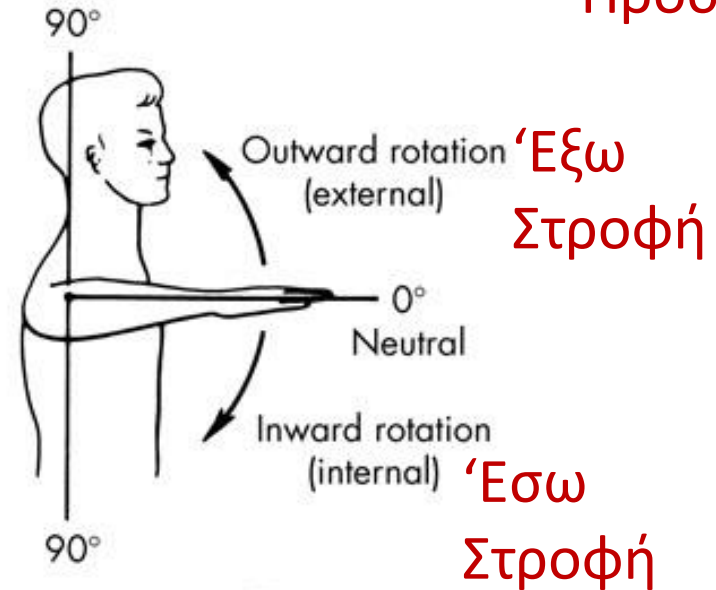
C

Έσω Στροφή

Έξω Στροφή



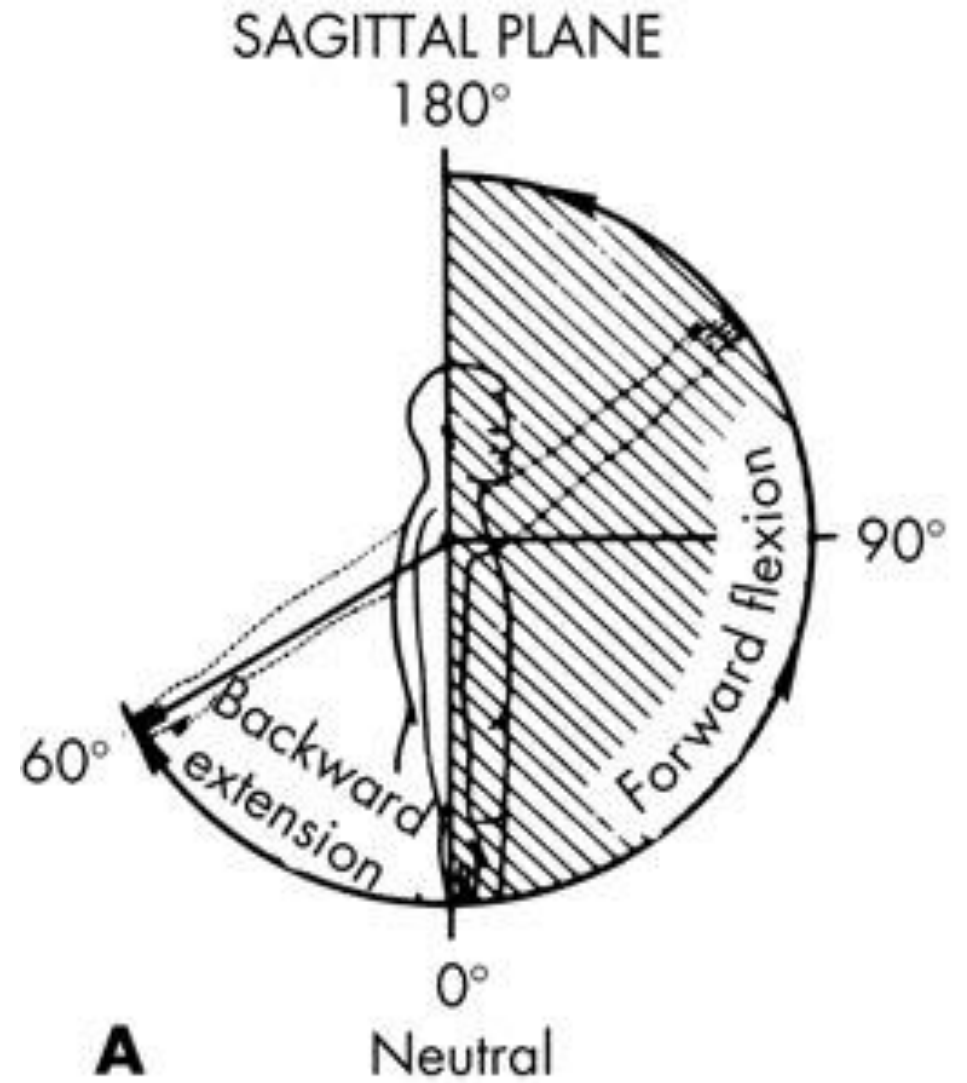
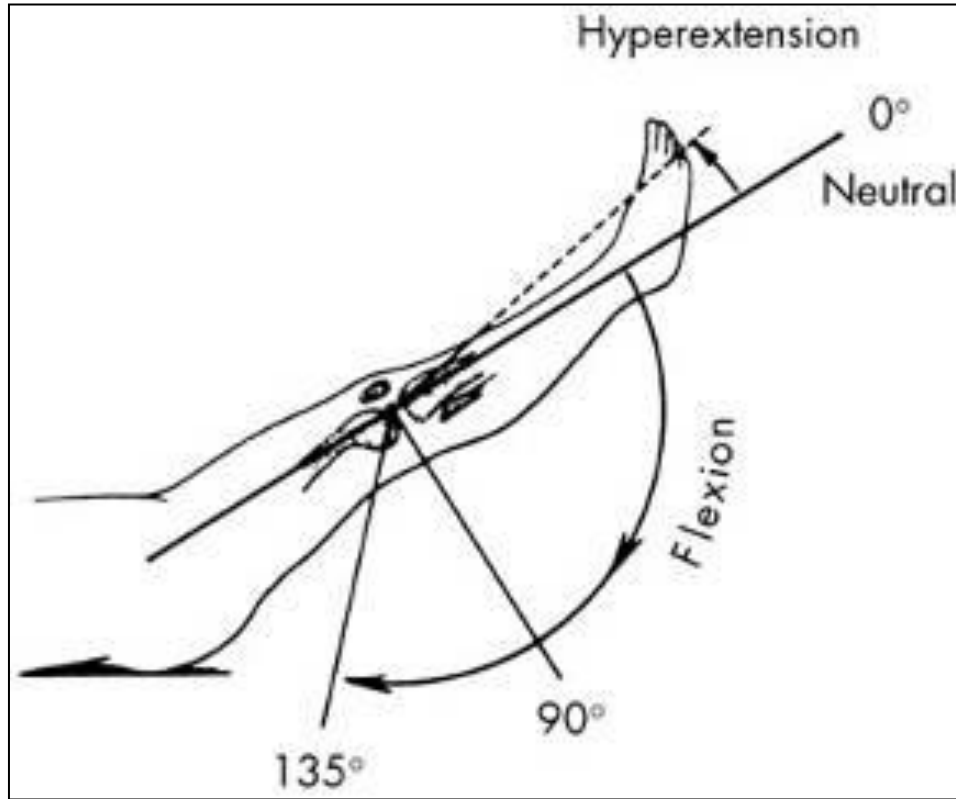
D

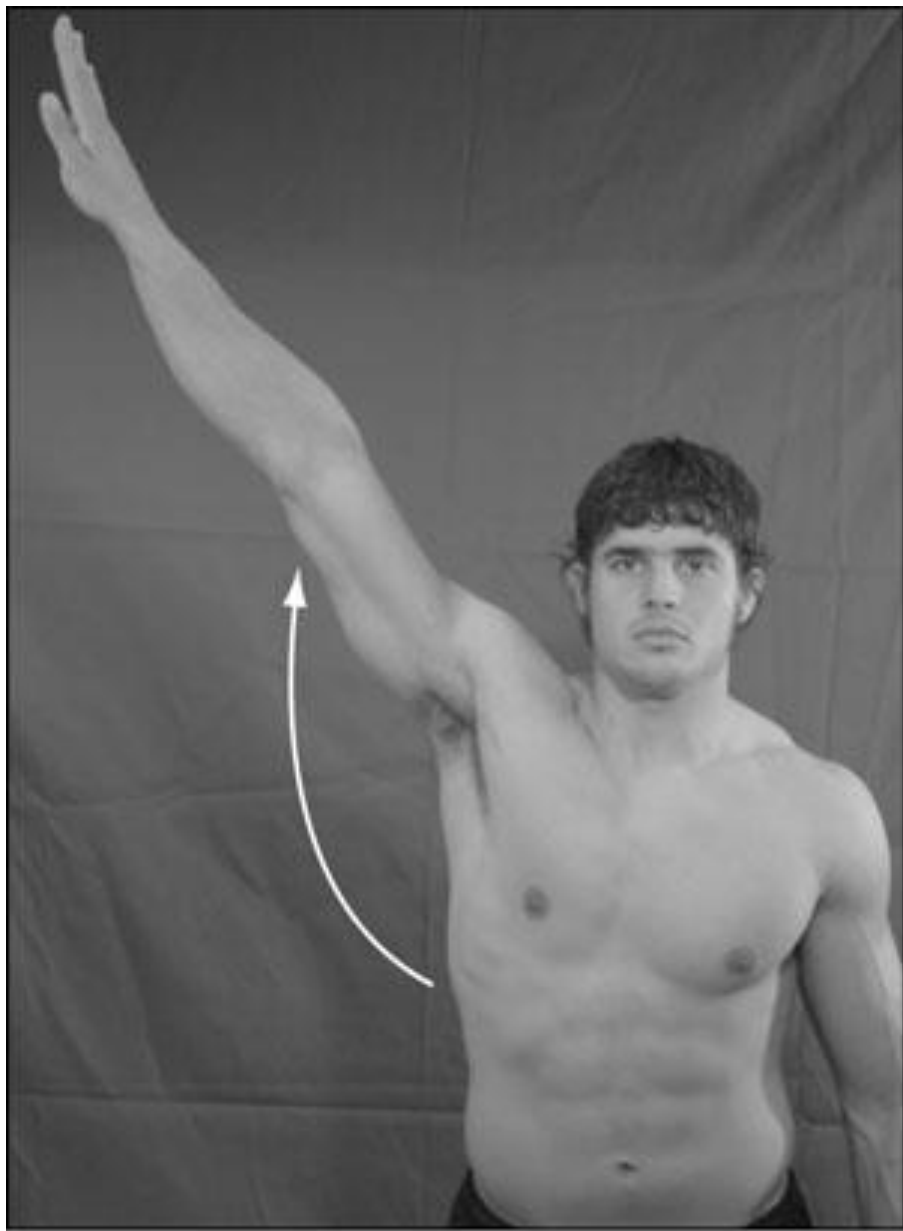


Έξω Στροφή

Έσω Στροφή

E

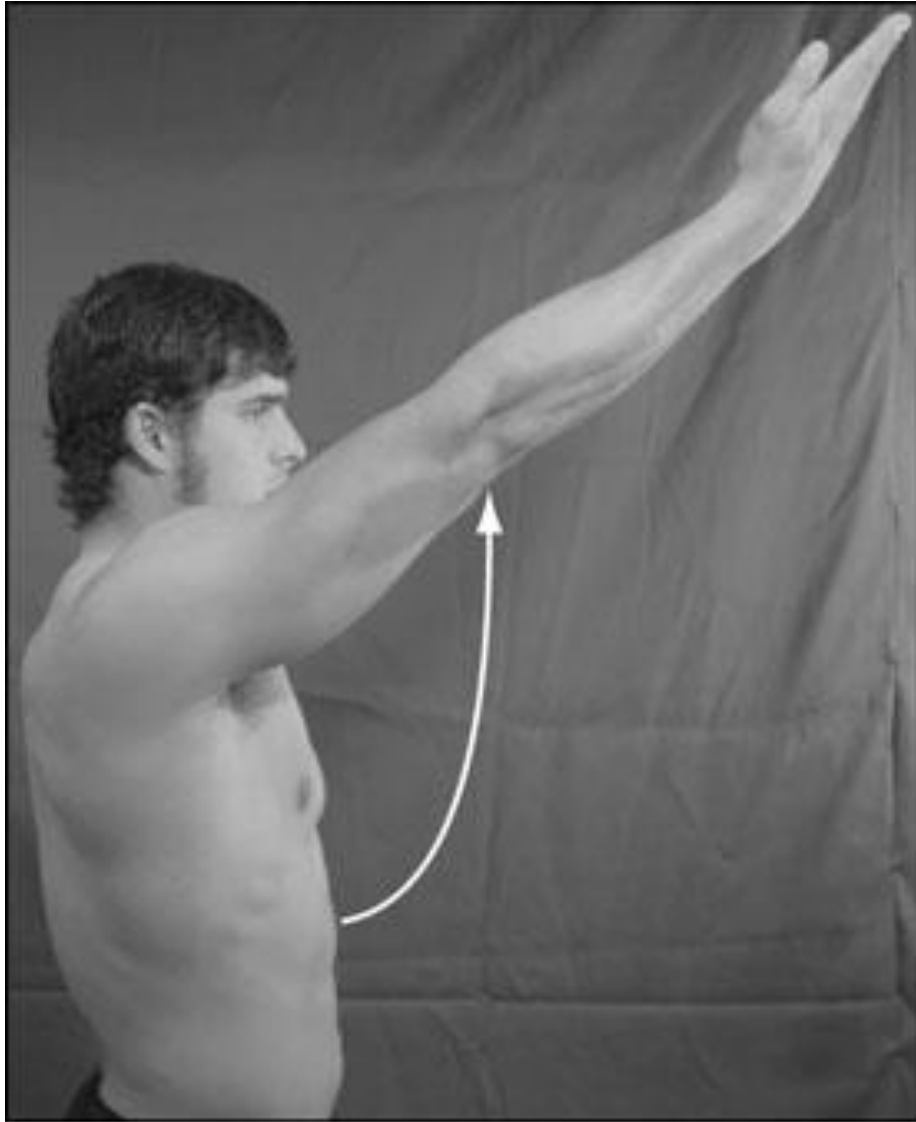




Απαγωγή **Abduction**



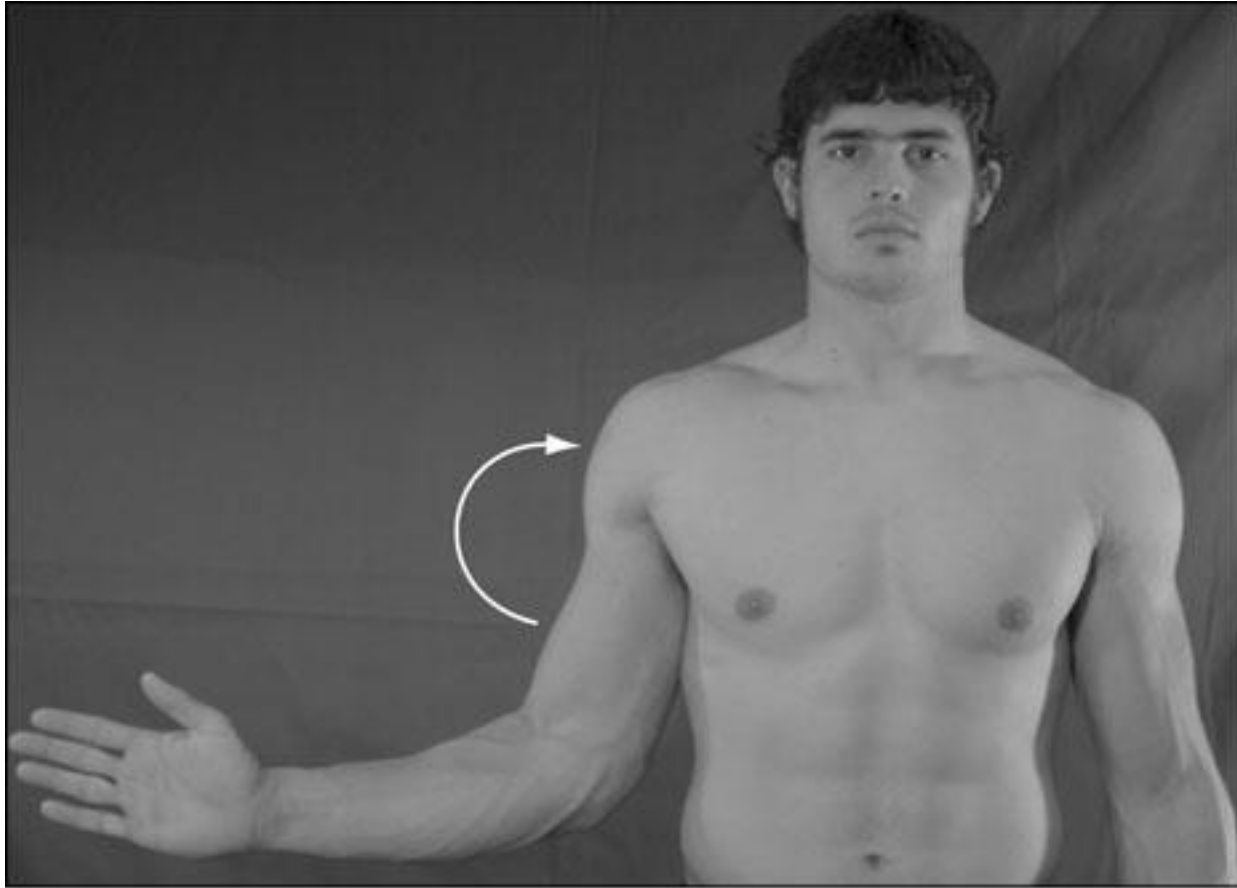
Προσαγωγή **Adduction**



Κάμψη **Flexion**

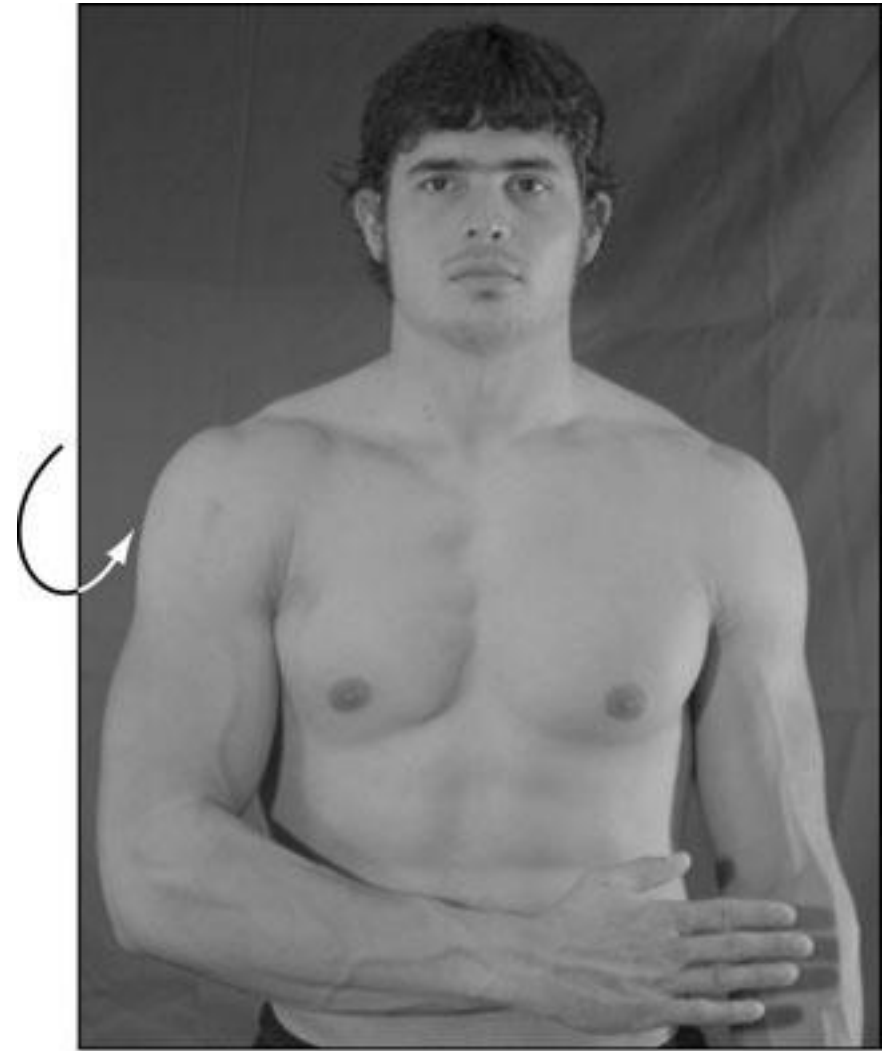


Έκταση **Extension**



External rotation

Έξω Στροφή



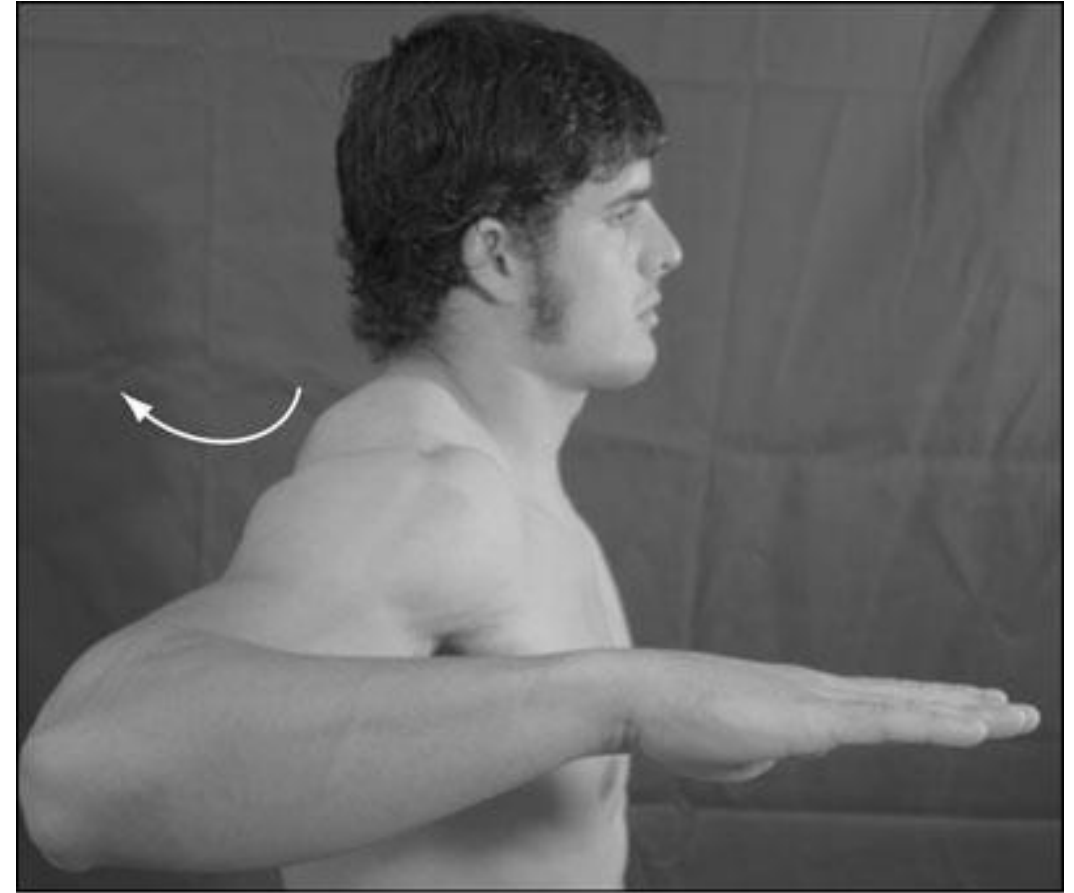
Internal rotation

Έσω Στροφή



Horizontal adduction

Οριζόντια Προσαγωγή



Horizontal abduction

Οριζόντια Απαγωγή



Diagonal abduction

Διαγώνια Απαγωγή

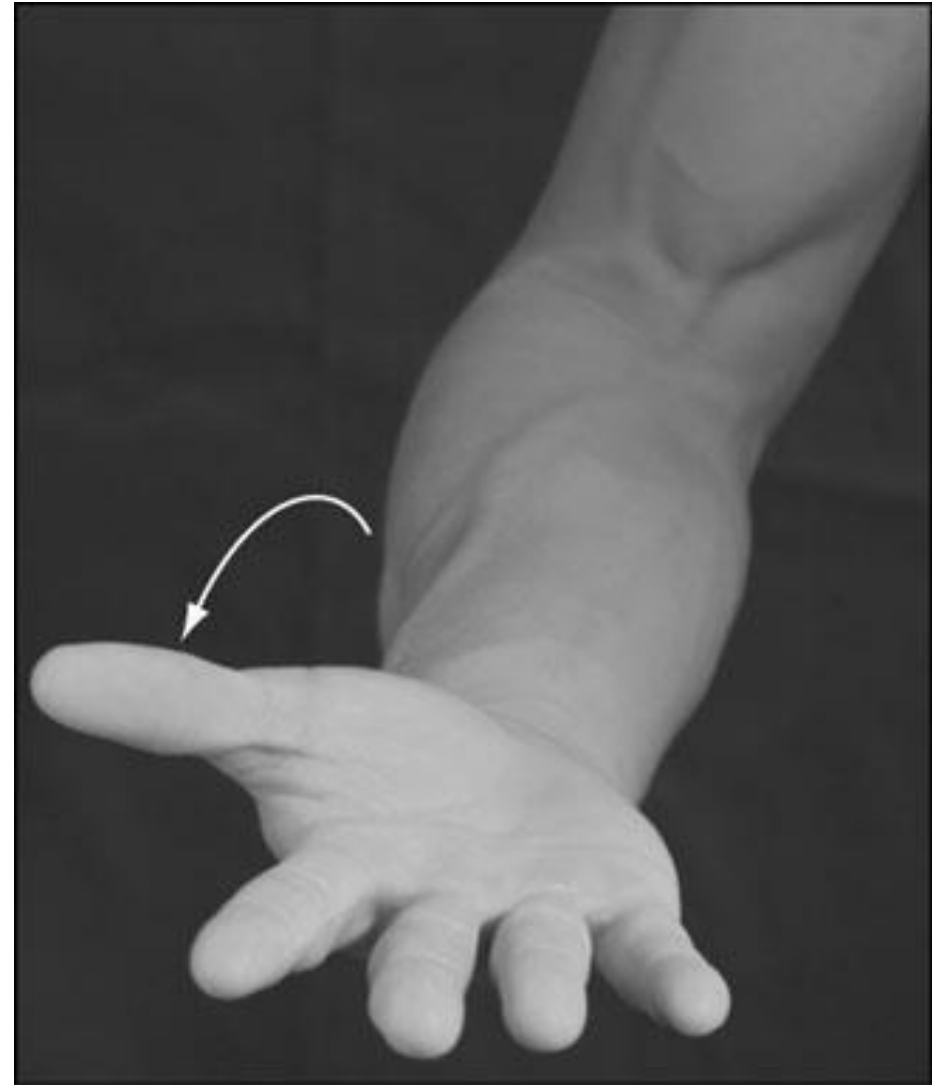


Diagonal adduction

Διαγώνια Προσαγωγή

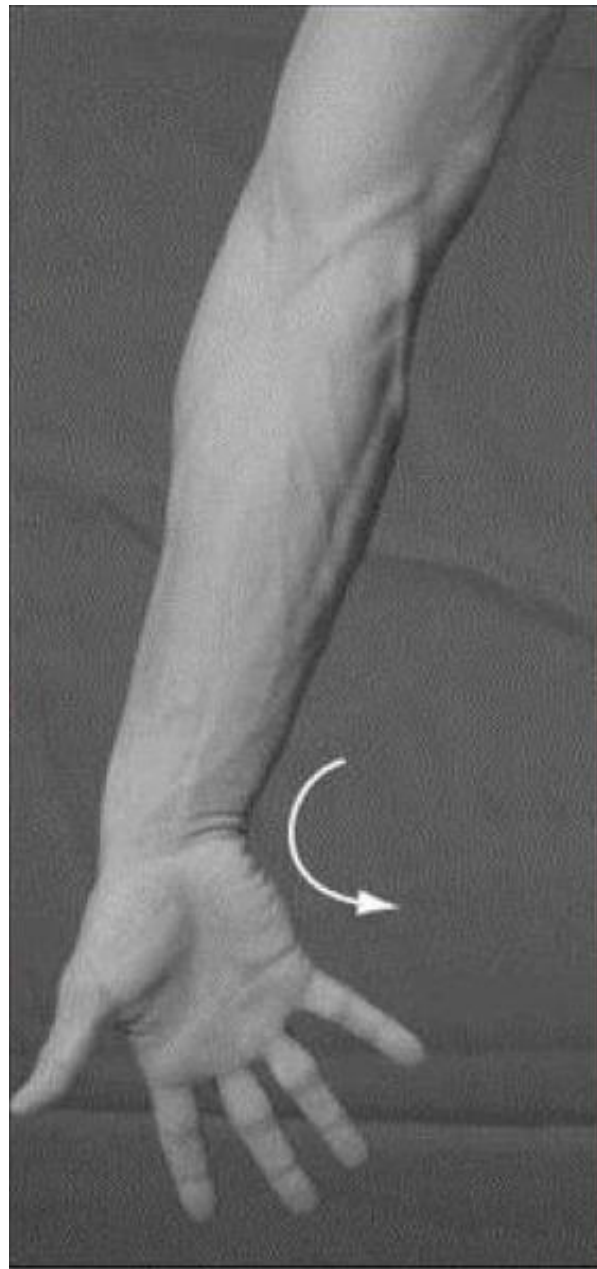


Pronation
Πρητισμός



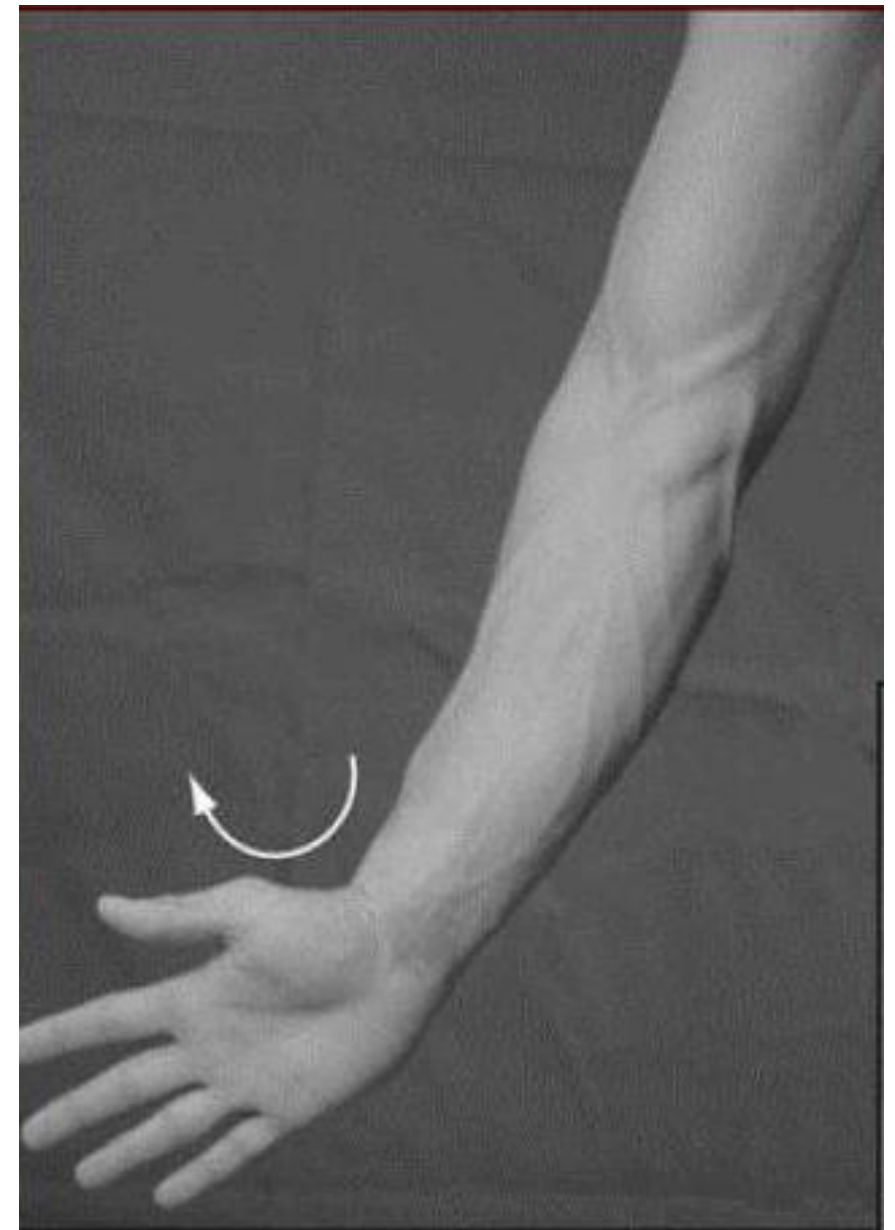
Supination
Υπτιασμός

Ωλένια
Απόκλιση-
Προσαγωγή

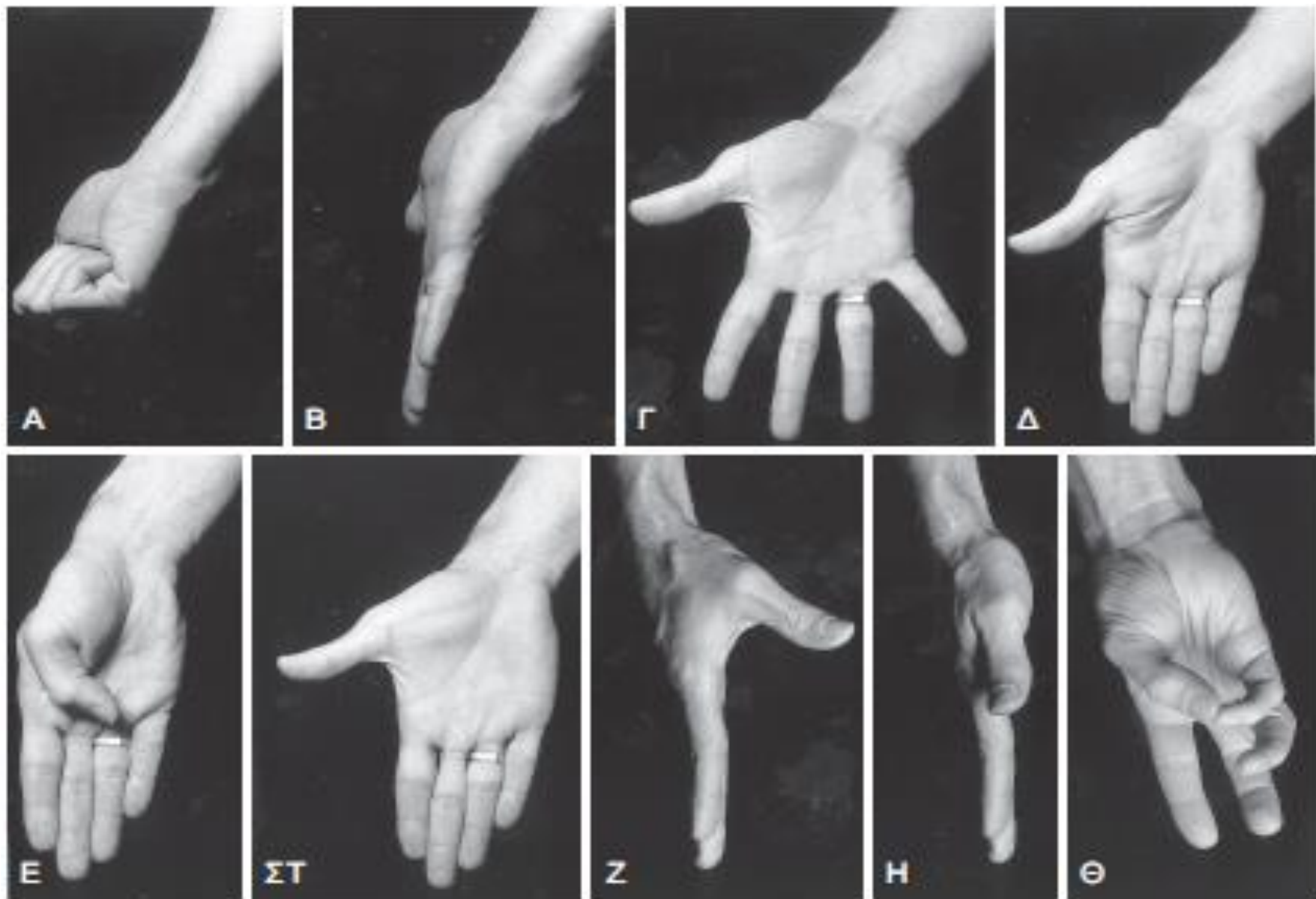


**Wrist adduction
(ulnar deviation)**

Κερκιδική
Απόκλιση-
Απαγωγή



**Wrist abduction
(radial deviation)**



Πρόσθια
κλίση
λεκάνης



**Anterior pelvic
rotation**

Οπίσθια
κλίση
λεκάνης



**Posterior pelvic
rotation**



Έξω – έσω στροφές