

Sijaintia ja suuntaa osoittavia termejä

Kirjan sivu 16 (mukailtu)

Vartalon alueella tai koko kehossa käytettäviä termejä:

1. anteriorinen = edessä oleva
2. posteriorinen = takana oleva
3. ventraalinen = vatsanpuoleinen
4. dorsaalinen = selänpuoleinen
5. lateraalinen = sivummalla oleva
6. mediaalinen = keskemällä oleva
7. superiorinen = ylempänä oleva
8. inferiorinen = alempana oleva
9. kraniaalinen = päänpuoleinen
10. kaudaalinen = hännänpuoleinen
11. proksimaalinen = vartalonpuoleinen
12. distaalinen = etäämmällä oleva
13. sinister = vasen
14. dexter = oikea
15. externus = ulkopuolinen
16. internus = sisäpuolinen
17. superficialis = pinnallinen
18. profundus = syvä

Vain raajojen alueella käytettäviä termejä:

19. radiaalinen = varttinäluun puoleinen
20. ulnaarinen = kyynärluun puoleinen
21. palmaarinen = kämmenen puoleinen
22. tibiaalinen = sääriluun puoleinen
23. fibulaarinen = pohjeluun puoleinen
24. plantaarinen = jalkapohjan puoleinen

Kuva 1: Perusrakenteet ja liikkeet 1

Kirjan sivut 12 ja 15

1a	nivel
1b	articulatio
2a	jänne
2b	tendo
3a	luustolihas
3b	musculus (lyhenne m.)
4a	peitinkalvo
4b	fascia
5a	hermo
5b	nervus
6a	luu
6b	os
7a	nivelside
7b	ligamentum
8a	sidekudoskalvo
8b	perimysium
9a	kyynärnivelen koukistus eli
9b	fleksio
10a	lonkkanivelen ojennus eli
10b	ekstensio
11a	kyynärnivelen ojennus eli
11b	ekstensio
12a	lonkkanivelen koukistus eli
12b	fleksio
13a	lonkkanivelen loitonuus eli
13b	abduktio
14a	lonkkanivelen lähennys eli
14b	adduktio
15a	lonkkanivelen ulkokierto eli
15b	lateraalirotaatio

16a	lonkkanivelen sisäkierto eli
16b	mediaalirotaatio
17a	nilkan pronaatio eli
17b	jalkaterän eversio
18a	nilkan supinaatio eli
18b	jalkaterän inversio

Kuva 2: Liikkeet 2

Kirjan sivu 15

1a	olkanivelen koukistus eli
1b	fleksio
2a	olkanivelen ojennus eli
2b	ekstensio
3a	olkavarren ulkokierto eli
3b	lateraalirotaatio
4a	olkavarren sisäkierto eli
4b	mediaalirotaatio
5a	kyynärvarren ulkokierto eli
5b	supinaatio
6a	kyynärvarren sisäkierto eli
6b	pronaatio
7a	olkanivelen lähennys eli
7b	adduktio
8a	olkanivelen loitonnuks eli
8b	abduktio
9a	hartian kohotus eli
9b	elevaatio
10a	hartian laskeminen eli
10b	depressio
11a	ranteen koukistus eli
11b	fleksio
12a	ranteen ojennus eli
12b	ekstensio

13a	ranteen lähennys eli
13b	adduktio
14a	ranteen loitonnuks eli
14b	abduktio
15a	nilkan ojennus eli
15b	dorsifleksio
16a	nilkan koukistus eli
16b	plantaarifleksio
17a	polven koukistus eli
17b	fleksio
18a	polven ojennus eli
18b	ekstensio

Kuva 3: Pintarakenteet edestä

Kirjan sivu 13

1a	solisluu
1b	clavicula
2a	olkalisäke
2b	acromion
3a	rintalasta
3b	sternum
4a	kylkiluut
4b	costae
5a	ojentajalisäke
5b	epicondylus lateralis
6a	koukistajalisäke
6b	epicondylus medialis
7a	värttinäluun puikkolisäke
7b	processus styloideus radii
8a	miekkalisäke
8b	processus xiphoideus
9a	suoliluun yläetukärki
9b	spina iliaca anterior superior

10a	reisiluun iso sarvennoinen
10b	trochanter major
11a	reisiluun ulkosivunasta
11b	epicondylus lateralis
12a	sääriluun kyhmy
12b	tuberositas tibiae
13a	polvilumpio
13b	patella
14a	reisiluun sisäsivunasta
14b	epicondylus medialis
15a	sisäkehräs
15b	malleolus medialis

Kuva 4: Pintarakenteet takaa

Kirjan sivu 13

1a	kartiolisäke
1b	processus mastoideus
2a	okahaarakkeet
2b	processus spinosus
3a	lapaluun sisäreuna
3b	margo medialis scapulae
4a	suoliluun harju
4b	crista iliaca
5a	kyynärlisäke
5b	olecranon
6a	kyynärluun puikkolisäke
6b	processus styloideus ulnae
7a	pohjeluun pää
7b	caput fibulae
8a	ulkokehräs
8b	malleolus lateralis
9a	kantakyhmy
9b	tuber calcanei

10a	sormiluut
10b	ossa digitorum
11a	lapaluun alakulma
11b	angulus inferior scapulae
12a	lapaluun yläkulma
12b	angulus superior scapulae
13a	ulompi takaraivokyhmy
13b	protuberantia occipitalis externa
14a	sisäkehräs
14b	malleolus medialis
15a	olkalisäke
15b	acromion

Kuva 5: Lihakset edestä

Kirjan sivu 26

1a	epäkäslihas	
1b	m. trapezius	(s. 160)
2a	hartialihäs	
2b	m. deltoideus	(s. 166)
3a	hauislihas	
3b	m. biceps brachii	(s. 174)
4a	olkavärttinäluulihäs	
4b	m. brachioradialis	(s. 188)
5a	ranteen peukalon puoleinen koukistajalihas	
5b	m. flexor carpi radialis	(s. 180)
6a	reiden pitkä lähentäjälihas	
6b	m. adductor longus	(s. 248)
7a	nelipäinen reisilihas	
7b	m. quadriceps femoris	(s. 254)
8a	etummainen säärilihas	
8b	m. tibialis anterior	(s. 262)
9a	pitkä pohjeluulihäs	
9b	m. peroneus longus	(s. 265)

10a	hoikkalihas	
10b	m. gracilis	(s. 249)
11a	räätälinlihas	
11b	m. sartorius	(s. 257)
12a	leveän peitinkalvon jännittäjälihas	
12b	m. tensor fasciae latae	(s. 240)
13a	ulompi vino vatsalihas	
13b	m. obliquus externus abdominis	(s. 119)
14a	suora vatsalihas	
14b	m. rectus abdominis	(s. 118)
15a	iso rintalihas	
15b	m. pectoralis major	(s. 165)
16a	pään kiertäjälihas	
16b	m. sternoleidomastoideus	(s. 87)

Kuva 6: Lihakset takaa

Kirjan sivu 26

1a	epäkäslihas	
1b	m. trapezius	(s. 160)
2a	hartialihas	
2b	m. deltoideus	(s. 166)
3a	kolmipäinen olkalihas	
3b	m. triceps brachii	(s. 176)
4a	sormien ojentajalihas	
4b	m. extensor digitorum	(s. 188)
5a	keskimmäinen pakaralihas	
5b	m. gluteus medius	(s. 180)
6a	kaksipäinen reisilihas	
6b	m. biceps femoris	(s. 258)
7a	puolijänteinen lihas	
7b	m. semitendinosus	(s. 259)
8a	leveä kantalihas	
8b	m. soleus	(s. 268)

9a	kaksoiskantalihas	
9b	m. gastrocnemius	(s. 267)
10a	hoikkalihas	
10b	m. gracilis	(s. 249)
11a	puolikalvoinen lihas	
11b	m. semimembranosus	(s. 259)
12a	iso pakaralihas	
12b	m. gluteus maximus	(s. 242)
13a	ranteen pikkusormen puoleinen koukistajalihas	
13b	m. flexor carpi ulnaris	(s. 119)
14a	leveä selkälihas	
14b	m. latissimus dorsi	(s. 167)
15a	iso liereä lihas	
15b	m. teres major	(s. 169)
16a	alempi lapalihas	
16b	m. infraspinatus	(s. 170)

Kuva 7: Palpoitavat maamerkit edestä

Kirjan sivu 20

1a	rintalastan kahva
1b	manubrium
2a	rintalastan runko
2b	corpus sterni
3a	olkalisäke
3b	acromion
4a	koukistajalisäke
4b	epicondylus medialis
5a	ojentajalisäke
5b	epicondylus lateralis
6a	kyynärluun puikkolisäke
6b	processus styloideus ulnae
7a	värttinäluun puikkolisäke
7b	processus styloideus radii

8a	suoliluun harju
8b	crista iliaca
9a	iso sarvennoinen
9b	trochanter major
10a	reisiluun sisäsivunasta
10b	epicondylus medialis femoris
11a	reisiluun ulkosivunasta
11b	epicondylus lateralis femoris
12a	pohjeluun pää
12b	caput fibulae
13a	sisäkehräs
13b	malleolus medialis
14a	ulkokehräs
14b	malleolus lateralis
15a	sääriluun sisänivelnasta
15b	condylus medialis tibiae
16a	sääriluun ulkonivelnasta
16b	condylus lateralis tibiae
17a	polvilumpio
17b	patella
18a	kylkiluut
18b	ossa costae
19a	pieni olkakyhmy
19b	tuberculum minus
20a	iso olkakyhmy
20b	tuberculum majus
21a	solisluu
21b	clavicula
22a	sääriluun kyhmy
22b	tuberositas tibiae
23a	sääriluun sisäpinta
23b	facies medialis tibiae
24a	korppilisäke
24b	processus coracoideus

Kuva 8: Palpoitavat maamerkit takaa

Kirjan sivu 20

1a	lapaluun yläkulma
1b	angulus superior scapulae
2a	olkalisäke
2b	acromion
3a	iso olkakyhmy
3b	tuberculum majus
4a	kyynärlisäke
4b	olecranon
5a	ojentajalisäke
5b	epicondylus lateralis
6a	koukistajalisäke
6b	epicondylus medialis
7a	värttinäluun puikkolisäke
7b	processus styloideus radii
8a	kyynärluun puikkolisäke
8b	processus styloideus ulnae
9a	iso sarvennoinen
9b	trochanter major
10a	sääriluun ulkonivelnasta
10b	condylus lateralis tibiae
11a	pohjeluun pää
11b	caput fibulae
12a	sääriluun sisänivelnasta
12b	condylus medialis tibiae
13a	ulkokehräs
13b	malleolus lateralis
14a	kantakyhmy
14b	tuber calcanei
15a	sisäkehräs
15b	malleolus medialis

16a	reisiluun sisäsivunasta
16b	epicondylus medialis femoris
17a	reisiluun ulkosivunasta
17b	epicondylus lateralis femoris
18a	istuinkyhmy
18b	tuber ischiadicum
19a	ristiluu
19b	os sacrum
20a	lapaluun alakulma
20b	angulus inferior scapulae
21a	lapaluun ulkoreuna
21b	margo medialis scapulae
22a	okahaarakkeet
22b	processus spinosus
23a	suoliluun harju
23b	crista iliaca
24a	kylkiluut
24b	ossa costae

Kuva 9: Luut edestä

Kirjan sivu 19

1a	solisluu
1b	clavicula
2a	olkaluu
2b	humerus
3a	värttinäluu
3b	radius
4a	kyynärluu
4b	ulna
5a	kämmenen luut
5b	ossa metacarpalia
6a	reisiluu
6b	femur

7a	polvilumpio
7b	patella
8a	pohjeluu
8b	fibula
9a	sääriluu
9b	tibia
10a	jalkapöydän luut
10b	ossa metatarsalia
11a	istuinluu
11b	os ischii
12a	häpyluu
12b	os pubis
13a	suoliluu
13b	os ilium
14a	nikama
14b	vertebra
15a	kylkiluut
15b	ossa costae
16a	lapaluu
16b	scapula
17a	rintalasta
17b	strenum
18a	ristiluu
18a	os sacrum

Kuva 10: Luut takaa

Kirjan sivu 19

1a	solisluu
1b	clavicula
2a	lapaluu
2b	scapula
3a	olkaluu
3b	humerus

4a	värttinäluu
4b	radius
5a	kyynärluu
5b	ulna
6a	kämmenluut
6b	ossa metacarpalia
7a	reisiluu
7b	femur
8a	pohjeluu
8b	fibula
9a	sääriluu
9b	tibia
10a	kantalu
10b	calcaneus
11a	telalu
11b	talus
12a	häntäluu
12b	os coccygis
13a	istuinluu
13b	os ischii
14a	suoliluu
14b	os ilium
15a	häpyluu
15b	os pubis
16a	nikama
16b	vertebra
17a	kylkiluut
17b	ossa costae
18a	ristiluu
18a	os sacrum