

## **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 =     | keskemmällä 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 =  | värttinäluun 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 loitonnuks 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 | ossa 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 etuyläkärki          |
| 9b | spina iliaca anterior superior |

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

#### **Kuva 4: Pintarakenteet takaa**

Kirjan sivu 13

|    |                            |
|----|----------------------------|
| 1a | kartiolisäke               |
| 1b | processus mastoideus       |
| 2a | okahaarake                 |
| 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 | olkavärttinäluulihas                       |          |
| 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 säärihas                        |          |
| 8b | m. tibialis anterior                       | (s. 262) |
| 9a | pitkä pohjeluulihas                        |          |
| 9b | m. peroneus longus                         | (s. 265) |

|     |                                     |          |
|-----|-------------------------------------|----------|
| 10a | hoikkalihas                         |          |
| 10b | m. gracilis                         | (s. 249) |
| 11a | rääätälinlihas                      |          |
| 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. sternocleidomastoideus           | (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 olkakyyhmy              |
| 19b | tuberculum minus              |
| 20a | iso olkakyyhmy                |
| 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 sisäreuna            |
| 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 | kämmenluut        |
| 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 | sternum           |
| 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 | hantäluu          |
| 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         |