

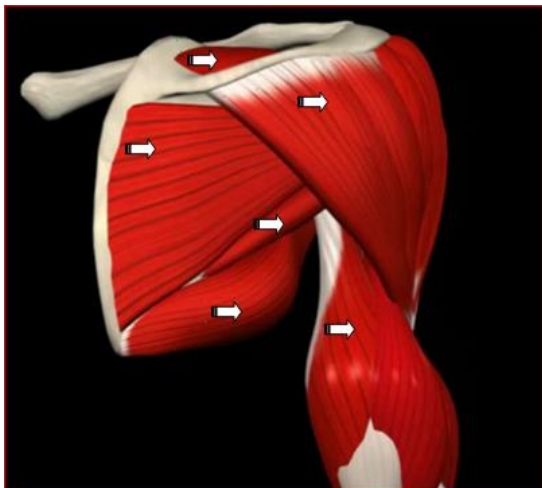
## Sensorveiledning

### ANATOMI OG IDRETTSSKADER (del 1 og del 2 vektet likt)

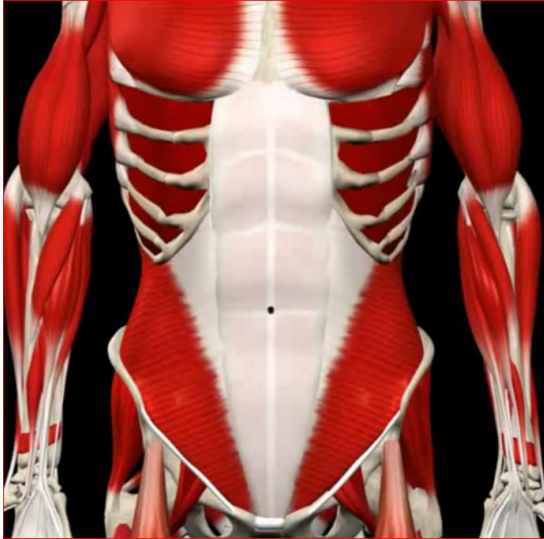
#### **Del 1 (kortsvar-oppgaver).**

1. Hva betyr det at en muskel arbeider eksentrisk? Gi et eksempel.  
Feste og utspring går fra hverandre. Ettergivende. Eks. Quadriceps femoris v/nedover v/knebøy).
2. Hvordan benevnes ofte muskler som har motsatt funksjon over et eller flere ledd?  
Anatgonister
3. Beskriv oppbygningen av de ulike deler av virvelsøylen/ryggsøylen (columna vertebralis)  
Antall virvler, fire ulike deler, oppbygning av enkeltvirvler, leddtagger og mv skivas innvirkning på bevegelse, ribbefester i thoracaldelen, atlas/axis i cervicaldelen, bevegelsesmuligheter i de ulike delene, båndapparatet.
4. Beskriv kort oppbygningen av kneleddet.  
Synovialledd (med de delene som inngår i det), menisker, korsbånd, sideleddbånd, patella, evt bursaer. Tegn gjerne.
5. Hvilken funksjon(er) har «den store ryggstrekker» (m. erector spina)?  
Holder igjen for ventralfleksjon av truncus. Dorslabelederer truncus. Stabiliserer. Litt ulike funksjoner ift hvor de ligger på ryggsøylen.
6. Hvilke av påstandene nedenfor er riktige?
  - a) M. adductor magnus (den store innoverføreren) kan bøye i hoftelrådet.  
Feil
  - b) M. supraspinatus (den øvre skulderkamsmuskel) er en viktig abduktor i skulderleddet.  
Riktig
  - c) M. latissimus dorsi (den brede ryggmuskel) kan føre armen framover (ventralfleksjon).  
Feil
  - d) M. Semimembranosus (den flatsenede lårmuskel) strekker i hoftelrådet.  
Riktig

#### **Del 2**



Bildet viser muskler skulderpartiet og på baksiden av armen. Ps: Kappemuskelen (m.trapezius er bl.a.fjernet). Navngi musklene med piler på og beskriv hvilke funksjoner de har.



Supraspinatus : Abduksjon i skulder  
 Deltoideus: Abduksjon, ulike funksjoner avhengig av om man snakker om fremre og bakre fibre, og avhengig av om armen er abduisert eller hengene i anatomisk utg.stilling.  
 Infraspinatus. Bakoverfører og utoverdreier  
 Teres minor: Som over  
 Teres major: Bakoverfører og innoverdreier  
 Triceps brachii: Bakoverfører og strekker (ekstensor) i albuen.

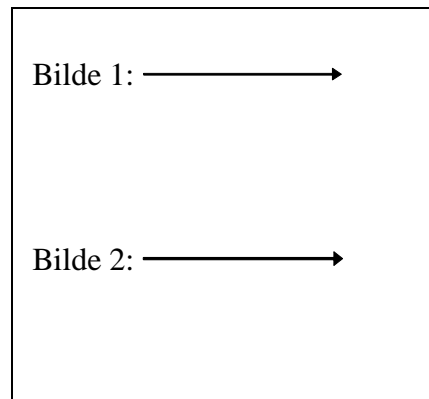


a. Her ser dere bl.a. den rette bukmuskel (m.rectus abdominis).

Hvilke(n) funksjon(er) har denne muskelen?

Fleksjon av truncus, holder igjen mot dorsalfleksjon- , vipper bekkenet fram/opp, samvirker med andre bukmuskler om bukpresse, aksessorisk ekspirasjonsmuskel, beskytter bukinnhold osv.

c. På bildene utføres styrkeøvelsen «legg-curl» med strikk. Hvilke muskler arbeider konsentrisk og dynamisk (fra bilde 1 til bilde 2) og hvor ligger disse musklens utspring og feste? Ta utgangspunkt i bevegelsen som skjer i høyre ben.



Hamstrings (semitendinosus, semimembranosus og biceps femoris)., Understøttet av gastrocnemius og muligens noe sartorius, gracilis.

### Idrettskader

- d. En utøver på 14 år får gradvis vondt på framsiden av kneet (nedenfor patella). Spesielt v/hopp og landing. Hva kan dette komme av?

Belastningsskade: For mange gjentakelser. Ytre eller indre årsaksfaktorer. Sannsynligvis start schlatters evt. sindings syndrom evt jumpers symptomer...?

- e. En fotballspiller blir liggende rolig på bakken etter en hodeduell. Hvordan du vil gå frem for å kartlegge skadens omfang?  
Coma glasgow scale.