

○ After bug

Innan jag bröt min armbåge så kunde jag inget av dessa ord och definitioner

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm
En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Ledfunktion=Rörelseomfång=Hur mycket en kroppsdel/led kan **röra sig mellan olika ändlägen** (exvis vid extension och flexion). Ändlägena mäts och anges i grader ("X grader-Y grader").
Exempel) Armbågens ledfunktion är (0-150). Vid rak arm så är den 0 grader.
Underarmen kan sedan röra sig uppåt 150 grader.

Tuesday, 18 February 2025 17:23:09 inga dubletter nu

- Aktivt rörelseomfång=Det rörelseomfång (som anges och mäts i grader) som du kan ta ut i en kroppsdel/led på egen hand. Man använder enbart kroppsdelens egna muskler för att tänja eller dra ihop en led. **Ingen yttre kraft används**. Motsatsen är Passivt rörelseomfång.
- Pronation för handen=En **rörelse** då handflatan vrids nedåt från neutralläget (=0 grader).
Pronation 90 grader=Handflatan är helt nedåt,
- Rörelseomfång=samma som Ledfunktion
- Ulnart=Anger en **riktning mot** (i närheten av) lillfingrets **sida** vad gäller hand och underarm.
- Suturer = de **stygn** som läkare, särskilt kirurger, använder för att hålla samman hud, inre organ, blodkärl och annan vävnad i den mänskliga kroppen efter en olycka eller ett kirurgiskt ingrepp.
- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm
En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Distalt=Anger en **riktning som** är från överarmen till handens fingerspetsar via underarmen.
- Extension=**Sträcka** en led så att den rätas ut
- Flexion=**Böja** en led, vad gäller en armbågsled är det att "spänna överarmens muskel".
- Ledfunktion=Rörelseomfång=Hur mycket en kroppsdel/led kan **röra sig mellan olika ändlägen** (exvis vid extension och flexion). Ändlägena mäts och anges i grader ("X grader-Y grader").
Exempel) Armbågens ledfunktion är (0-150). Vid rak arm så är den 0 grader.
Underarmen kan sedan röra sig uppåt 150 grader.
- Luxation=Att benen i en led **förskjutits**, vilket försätter leden ur led.
- Mobilisera=Passivt rörelseomfång=Man använder en **yttre kraft** för att tänja eller dra ihop en led (kroppsdel) med målet att öka rörelseomfånget. Det är oftast en sjukgymnast som bidrar med den yttre kraften.
- Neutralläge för hand/arm=En **position** då handflatan och armen vilar mot kroppens sida, med tummen längst fram.

Om bara överarmen vilar mot kroppens sida och underarmen böjs så att vinkeln mellan över- och underarm blir 90 grader så pekar tummen uppåt och den positionen kallas också neutralläge eftersom handen inte gjort någon egen rörelse när underarmen lyfts upp.

- Passivt rörelseomfång=Mobilisera=Det rörelseomfång (en vinkel som mäts i grader) som du kan ta ut i en led (kroppsdel) med hjälp av **yttre kraft**. Man kan exvis använda den yttre kraften för att tänja eller dra ihop en kroppsdel/led. Motsatsen är "Aktivt rörelseomfång".
- Pronation för handen=Det avser inåtrotation av en kroppsdelEn **rörelse** då handflatan vrids nedåt från neutralläget (=0 grader).
Pronation 90 grader=Handflatan är helt nedåt,
- Proximalt=Anger en **riktning från** handens fingrar till överarmen och axeln via underarm och armbågsled.
- Rörelseomfång=samma som Ledfunktion
- Supination=Det avser inåtrotation av en kroppsdel. Supination på handen är en **rörelse** då handflatan vrids nedåt från neutralläget (=0 grader).
Pronation 90 grader=Handflatan är helt nedåt,
- Suturer = de **stygn** som läkare, särskilt kirurger, använder för att hålla samman hud, inre organ, blodkärl och annan vävnad i den mänskliga kroppen efter en olycka eller ett kirurgiskt ingrepp.

- Traktion= **Metoder** för att **sträcka eller avlasta** i ett skelettsystem.
- Triceps=En **muskel** på överarmens baksida som ser till att armen kan räta ut sig.
- Ulnart=Anger en **riktning mot** (i närheten av) lillfingrets **sida** vad gäller hand och underarm.
- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Supination

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm
- En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm
- En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm
- En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra

sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Ledfunktion=Rörelseomfång=Hur mycket en kroppsdel/led kan **röra sig mellan olika ändlägen** (exvis vid extension och flexion). Ändlägena mäts och anges i grader ("X grader-Y grader").

Exempel) Armbågens ledfunktion är (0-150). Vid rak arm så är den 0 grader.

Underarmen kan sedan röra sig uppåt 150 grader.

Tuesday, 18 February 2025 17:23:09 inga dubletter nu

- Aktivt rörelseomfång=Det rörelseomfång (som anges och mäts i grader) som du kan ta ut i en kroppsdel/led på egen hand. Man använder enbart kroppsdelens egna muskler för att tänja eller dra ihop en led. **Ingen yttre kraft används**. Motsatsen är Passivt rörelseomfång.
- Pronation för handen=En **rörelse** då handflatan vrids nedåt från neutralläget (=0 grader).
Pronation 90 grader=Handflatan är helt nedåt,
- Rörelseomfång=samma som Ledfunktion
- Ulnart=Anger en **riktning mot** (i närheten av) lillfingrets **sida** vad gäller hand och underarm.
- Suturer = de **stygn** som läkare, särskilt kirurger, använder för att hålla samman hud, inre organ, blodkärl och annan vävnad i den mänskliga kroppen efter en olycka eller ett kirurgiskt ingrepp.

- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm

En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** -

detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.

- Distalt=Anger en **riktning som** är från överarmen till handens fingerspetsar via underarmen.
- Extension=**Sträcka** en led så att den rätas ut
- Flexion=**Böja** en led, vad gäller en armbågsled är det att "spänna överarmens muskel".
- Ledfunktion=Rörelseomfång=Hur mycket en kroppsdel/led kan **röra sig mellan olika ändlägen** (exvis vid extension och flexion). Ändlägena mäts och anges i grader ("X grader-Y grader").
Exempel) Armbågens ledfunktion är (0-150). Vid rak arm så är den 0 grader.
Underarmen kan sedan röra sig uppåt 150 grader.
- Luxation=Att benen i en led **förskjutits**, vilket försätter leden ur led.
- Mobilisera=Passivt rörelseomfång=Man använder en **yttre kraft** för att tänja eller dra ihop en led (kroppsdel) med målet att öka rörelseomfånget. Det är oftast en sjukgymnast som bidrar med den yttre kraften.
- Neutralläge för hand/arm=En **position** då handflatan och armen vilar mot kroppens sida, med tummen längst fram.

Om bara överarmen vilar mot kroppens sida och underarmen böjs så att vinkeln mellan över- och underarm blir 90 grader så pekar tummen uppåt och den positionen kallas också neutralläge eftersom handen inte gjort någon egen rörelse när underarmen lyfts upp.

- Passivt rörelseomfång=Mobilisera=Det rörelseomfång (en vinkel som mäts i grader) som du kan ta ut i en led (kroppsdel) med hjälp av **yttre kraft**. Man kan exvis använda den yttre kraften för att tänja eller dra ihop en kroppsdel/led. Motsatsen är "Aktivt rörelseomfång".
- Pronation för handen=Det avser inåtrotation av en kroppsdelEn **rörelse** då handflatan vrids nedåt från neutralläget (=0 grader).
Pronation 90 grader=Handflatan är helt nedåt,
- Proximalt=Anger en **riktning från** handens fingrar till överarmen och axeln via underarm och armbågsled.
- Rörelseomfång=samma som Ledfunktion
- Supination=Det avser inåtrotation av en kroppsdel. Supination på handen är en **rörelse** då handflatan vrids nedåt från neutralläget (=0 grader).
Pronation 90 grader=Handflatan är helt nedåt,
- Suturer = de **stygn** som läkare, särskilt kirurger, använder för att hålla samman hud,

inre organ, blodkärl och annan vävnad i den mänskliga kroppen efter en olycka eller ett kirurgiskt ingrepp.

- Traktion= **Metoder** för att **sträcka eller avlasta** i ett skelettsystem.
- Triceps=En **muskel** på överarmens baksida som ser till att armen kan räta ut sig.
- Ulnart=Anger en **riktning mot** (i närheten av) lillfingrets **sida** vad gäller hand och underarm.
- Skillnad på leder, ledband, ledkapslar, muskler och senor mm
En **led** är de delar av skelettet där två eller flera **ben** möter varandra och de kan röra sig i förhållande till varandra. **Leden** i sig omges av en skyddande bindvävshinna som kallas **ledkapsel**. **Ledkapslen** hindrar **leden** från att förskjutas mer än vad **leden** tål.
Supination

Ledband är det samma som **ligament** och finns i anslutning till **leder**. **Ledband** kopplar ihop **ben** till andra **ben** i bildningen av en **led**. De kopplar *inte* ihop **muskler** med **ben** - detta är **senornas** funktion

En **muskel** är en kroppsvävnad med förmåga till sammandragning och ser till att kroppen får rörelseförmåga.