

Ruchy w obrębie stawów



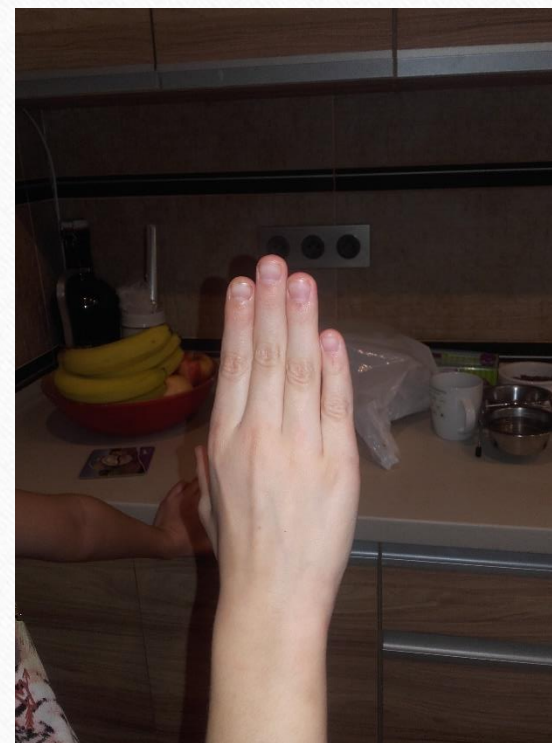
Staw śródręczno - palczkowy:
zginanie, prostowanie,
przywodzenie i odwodzenie.

Ruchy w stawach międzypaliczkowych

Zgięcie

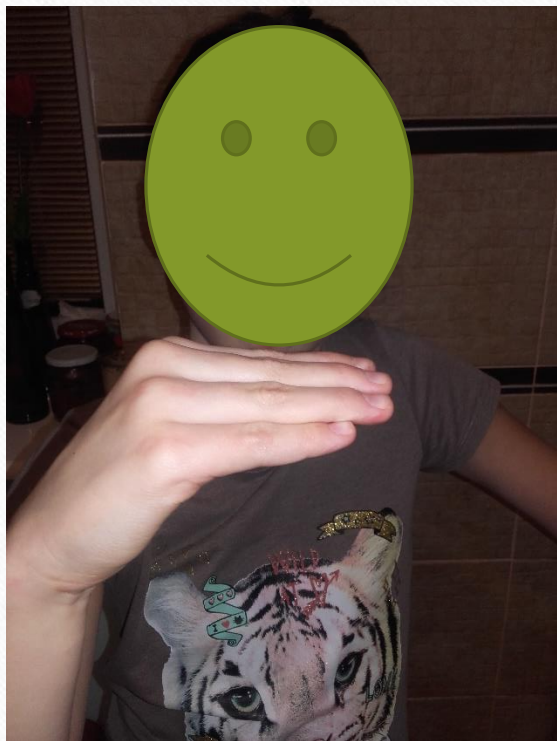


Wyprost

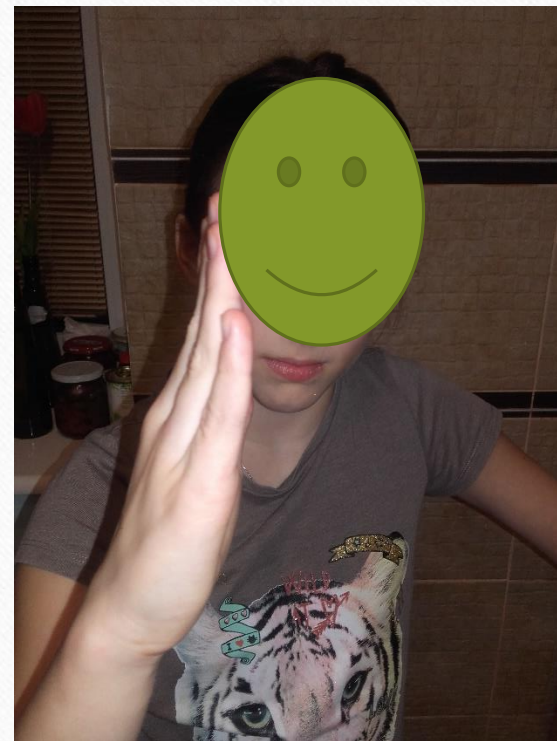


Ruchy w stawach śródręczno - palczkowych

Zgięcie

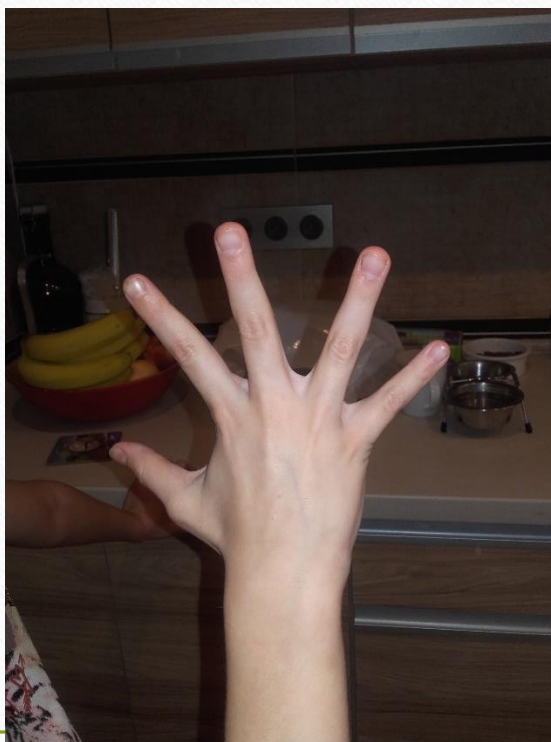


Wyprost

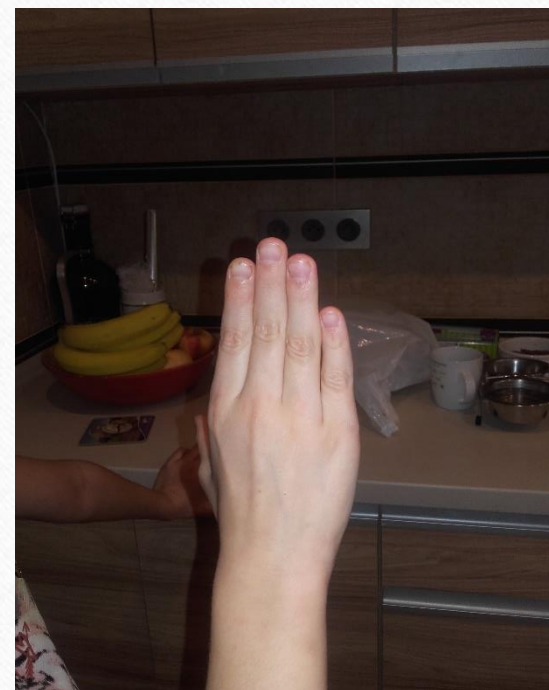


Ruchy w stawach śródręczno - palczkowych

Odwiedzenie



Przywiedzenie



Ruchy w stawie nadgarstkowym

Zginanie
grzbietowe
Wyprost



Zginanie
dłoniowe
Zgięcie

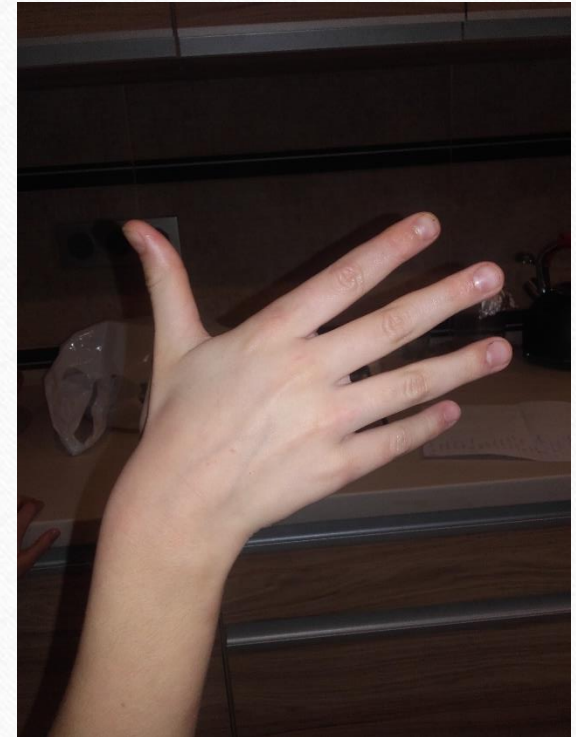


Ruchy w stawie nadgarstkowym

Odwiedzenie
Zginanie
dopromieniowe



Przywiedzenie
Zginanie
dołokciowe

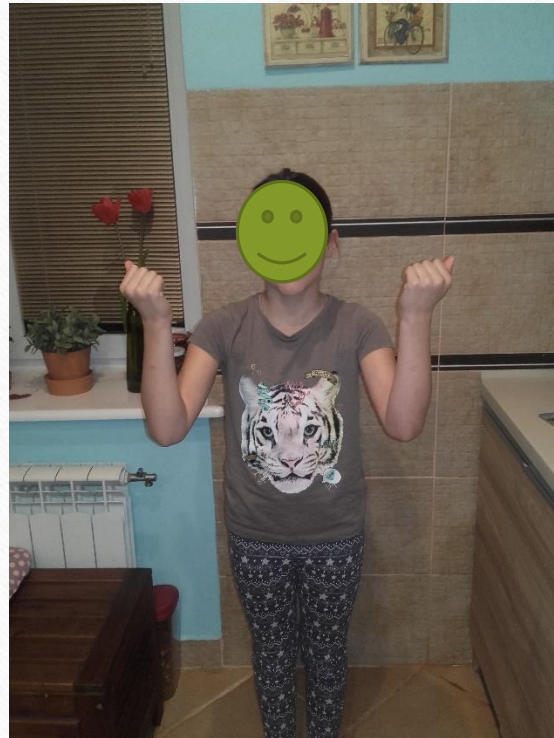


Ruch obrotowy nie występuje w nadgarstku, tylko w łokciu. Efekt kręcenia nadgarstkiem to obwodzenie, czyli nałożenie na siebie ruchów:

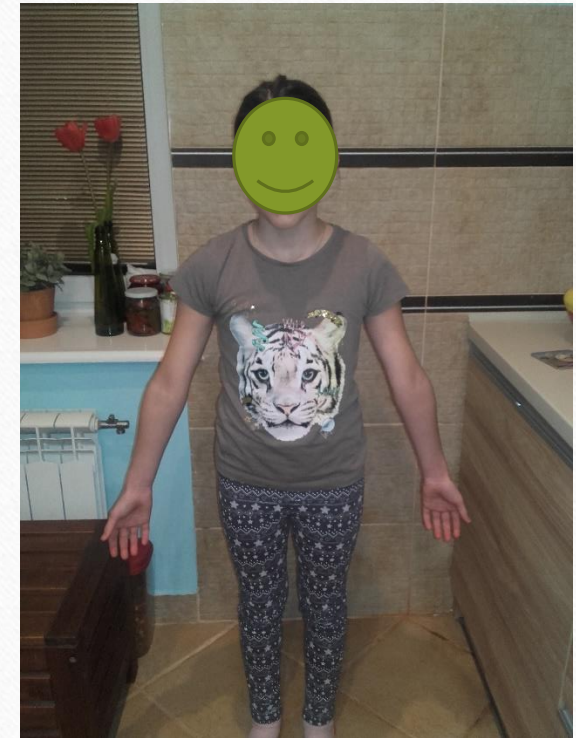
- zgięcia,
- wyprostu,
- odwodzenie,
- przywodzenia.

Ruchy w stawie łokciowym

Zginanie



Prostowanie

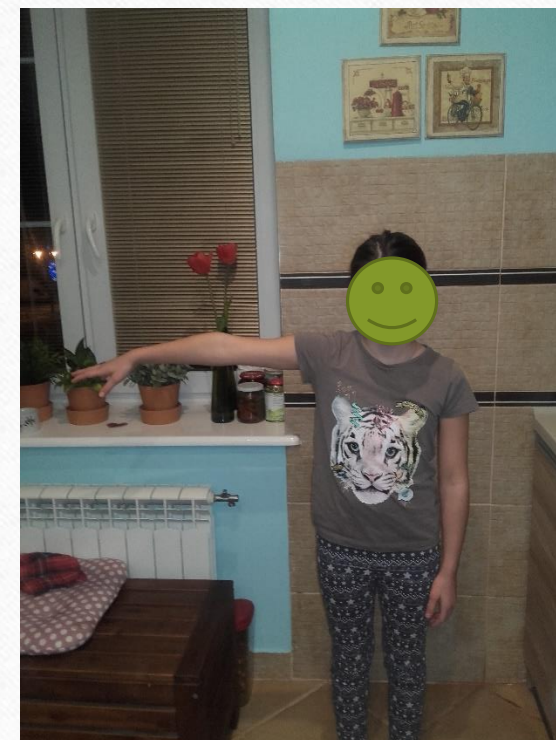


Ruchy w stawie łokciowym

Rotacja
zewnątrzna
supinacja



Rotacja
wewnętrzna
pronacja



Pozycja pośrednia

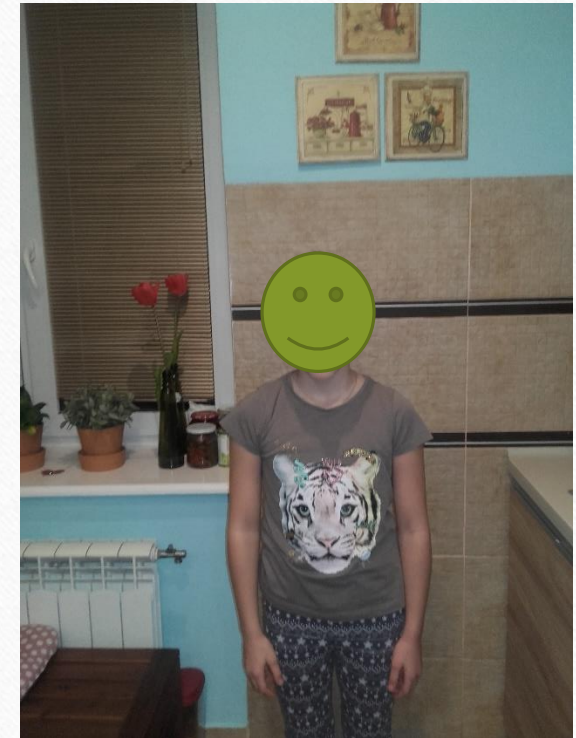


Ruchy w stawie ramiennym

Zginanie

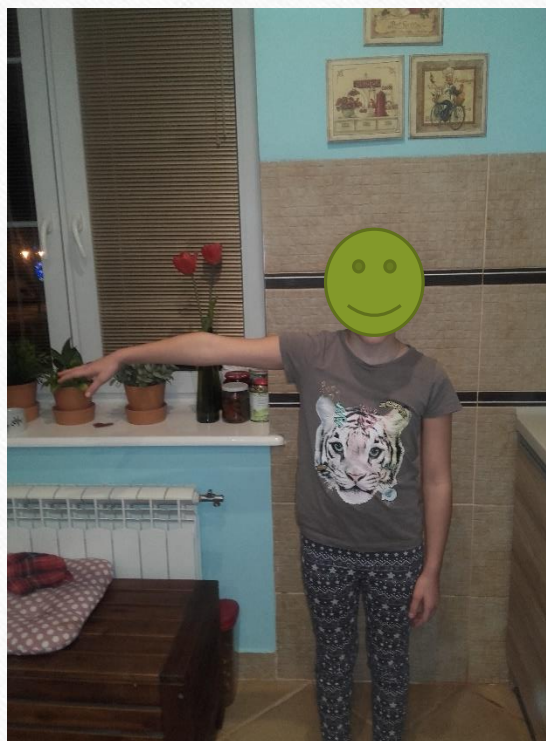


Prostowanie

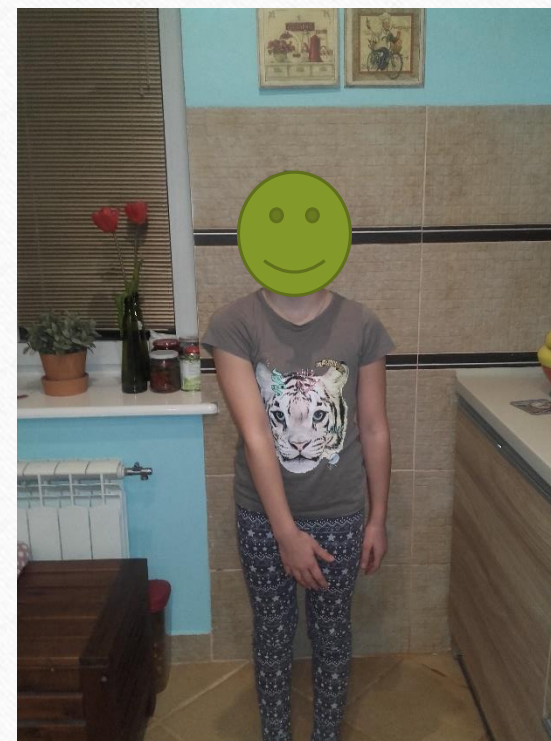


Ruchy w stawie ramiennym

Odwiedzenie



Przywiedzenie



Ruchy w stawie ramiennym

Rotacja
zewnątrzna



Rotacja
wewnętrzna



Ruchy w stawie barkowym

Unoszenie



Opuszczanie

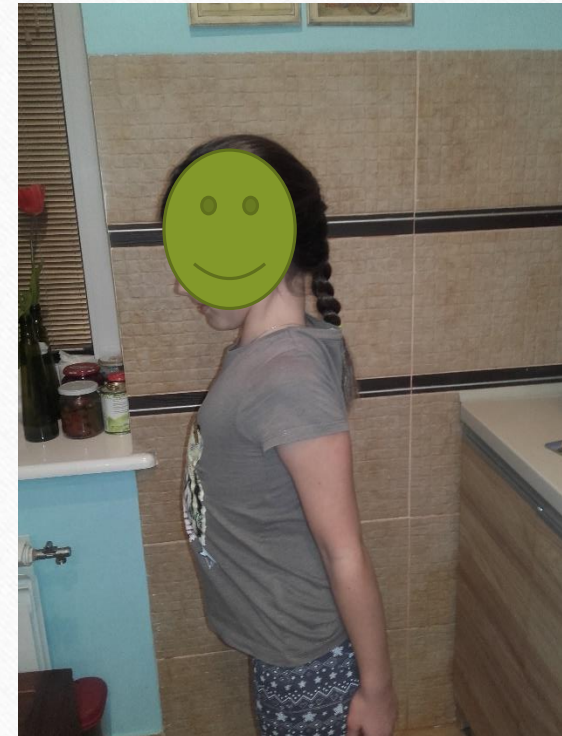


Ruchy w stawie barkowym

Protrakcja
do przodu



Retrakcja
do tyłu



-
- Obraz pobrano ze strony: <http://fizjoplaner.pl/wybity-palec.html>
 - Zdjęcia: archiwum własne