

# ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Υπεύθυνος μαθήματος

ΤΣΙΟΚΑΝΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

Καθηγητής Βιοκινητικής

Διδάσκοντες

ΓΟΥΛΑΣ ΒΑΙΟΣ

ΣΥΡΜΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

# Σύνδεσμοι γόνατος

- ✓ Επιγονατιδικός σύνδεσμος
- ✓ Καθεκτικοί σύνδεσμοι επιγονατίδας
- ✓ Έσω πλάγιος σύνδεσμος
- ✓ Έξω πλάγιος σύνδεσμος
- ✓ Λαγονοκνημιαία ταινία
- ✓ Πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος
- ✓ Οπίσθιος χιαστός σύνδεσμος
- ✓ Λοξός ιγνυακός σύνδεσμος
- ✓ Τοξοειδής ιγνυακός σύνδεσμος
- ✓ Οπίσθιος λοξός σύνδεσμος



# Σταθεροποιητές γόνατος

## Στατικοί

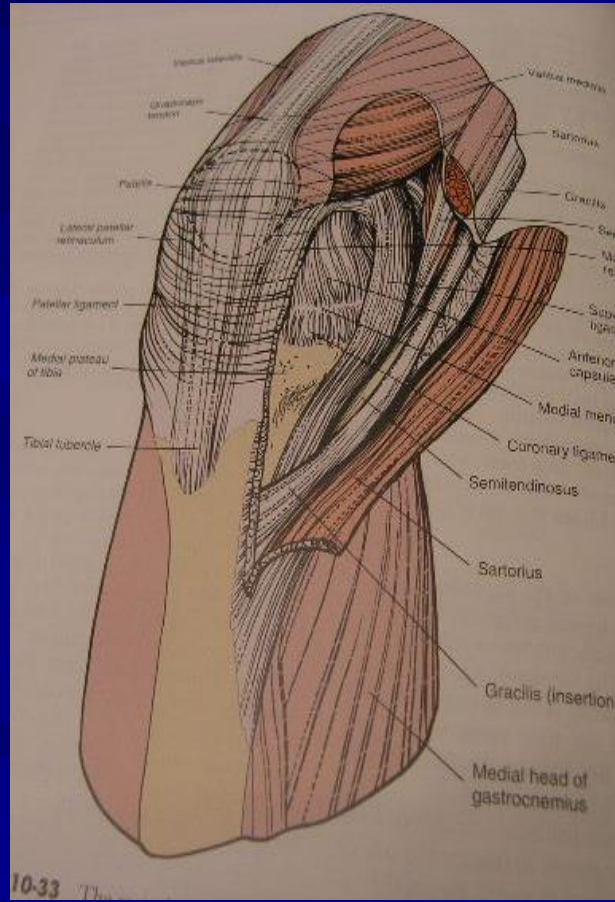
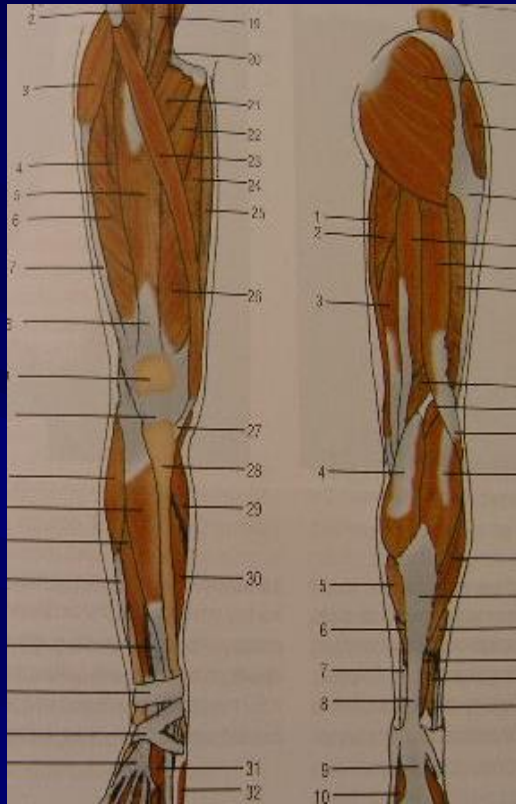
- Αρθρικός θύλακος
- Έσω πλάγιος
- Έξω πλάγιος
- Πρόσθιος χιαστός
- Οπίσθιος χιαστός
- Λοξός ιγνυακός
- Τοξοειδής
- Λαγονοκημιαία ταινία
- Εγκάρσιος σύνδεσμος μηνίσκων
- Στεφανιαίοι σύνδεσμοι μηνίσκων

## Δυναμικοί

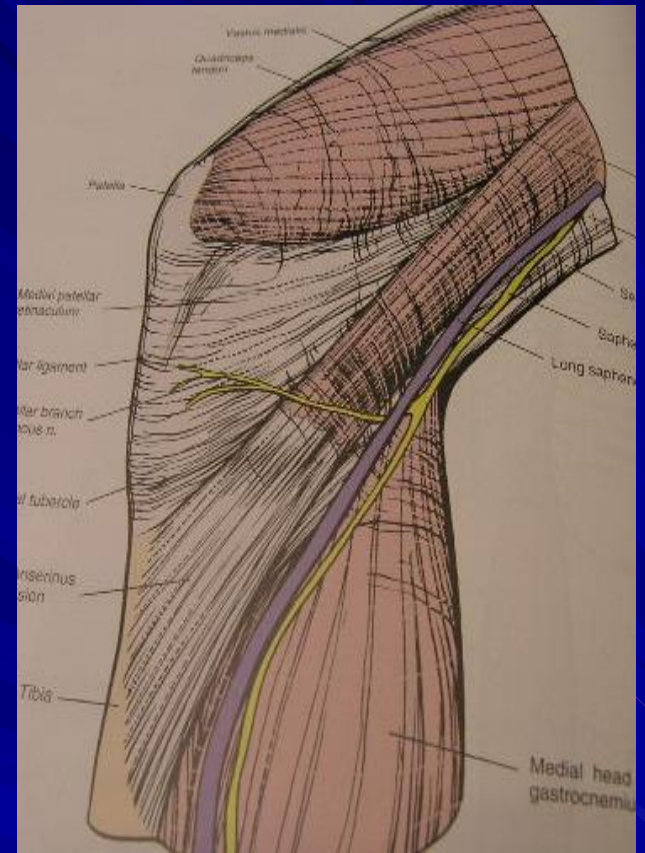
- Τετρακέφαλος μηριαίος
- Καθεκτικοί σύνδεσμοι επιγονατίδας
- Χήνιος πόδας
- Ιγνυακός μυς
- Δικέφαλος μηριαίος
- Ημιυμενώδης μυς

## Χήνιος πόδας

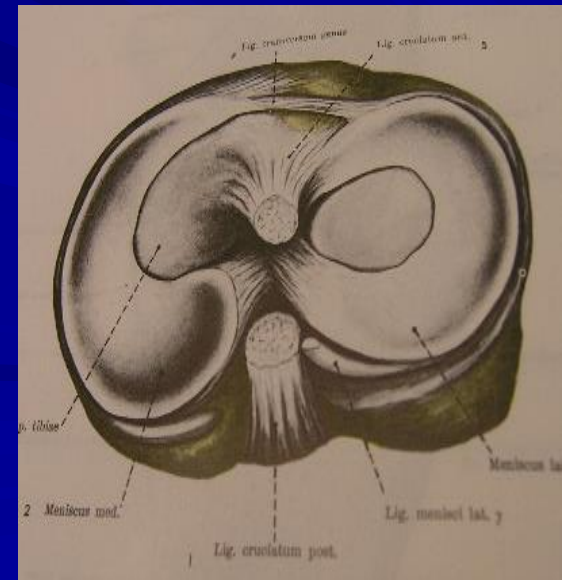
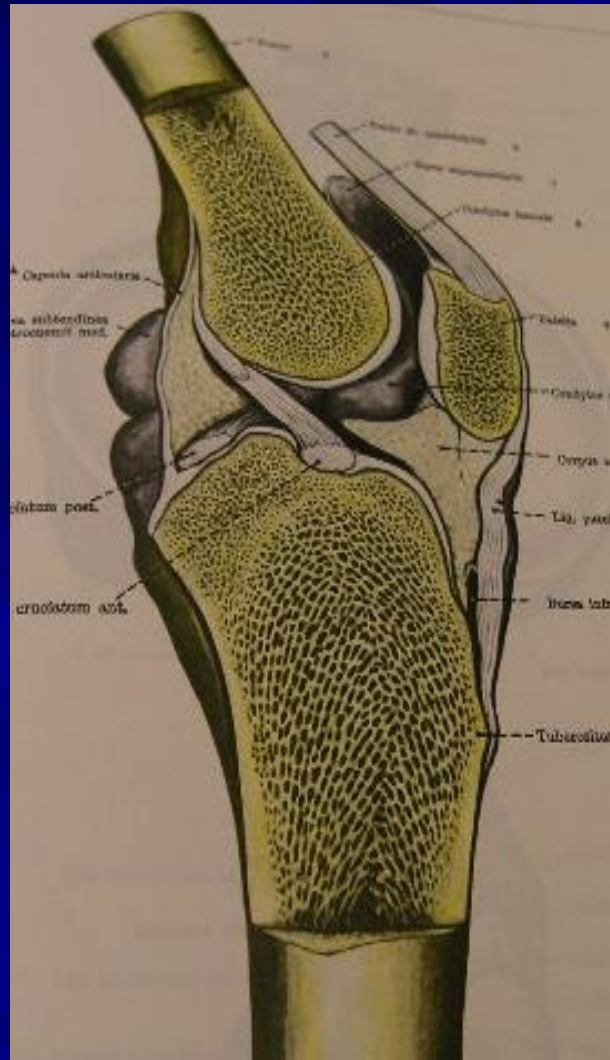
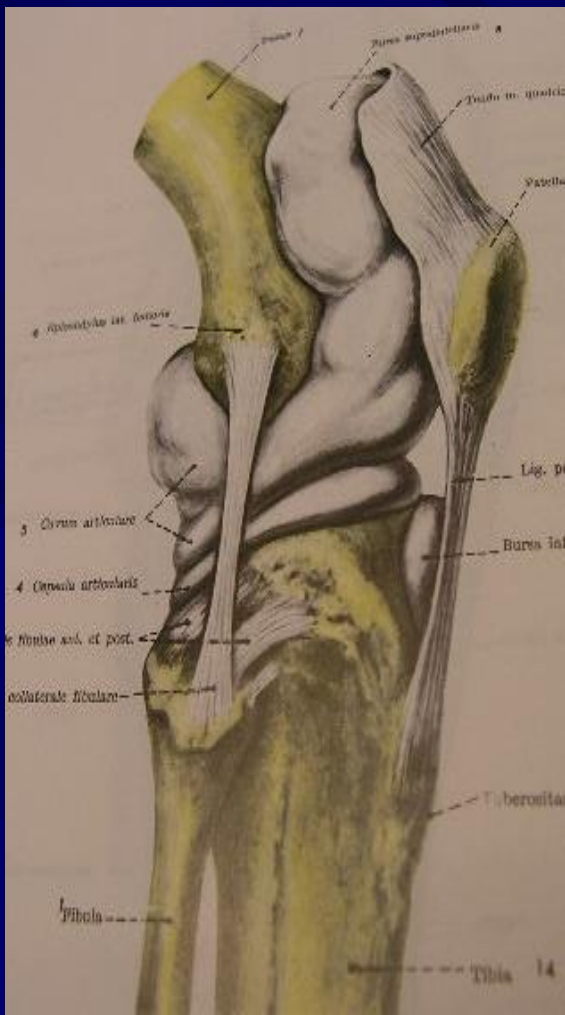
- ραπτικός
- ισχνός
- ημιτενοντώδης

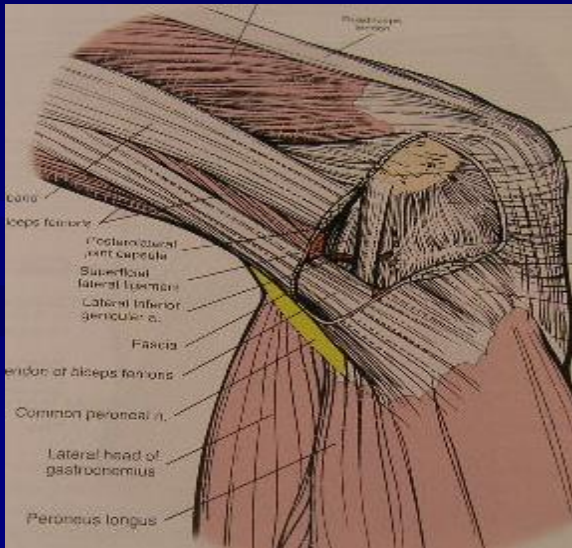
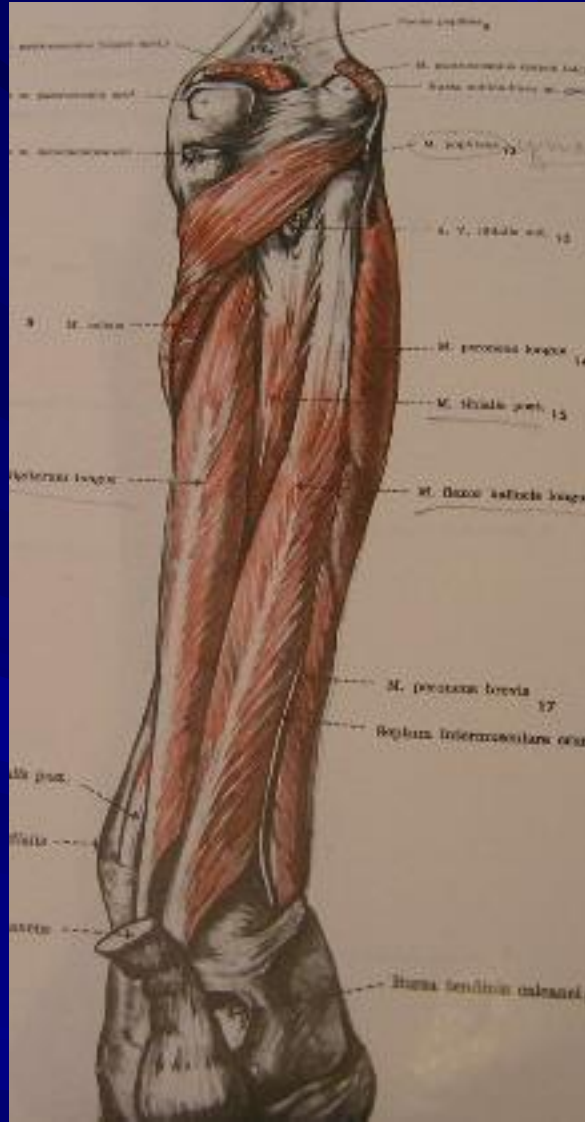
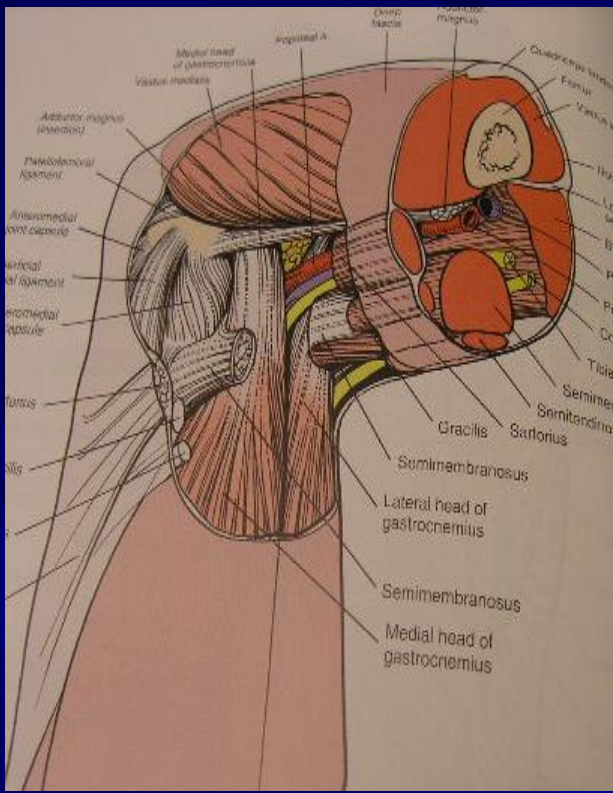


10-33





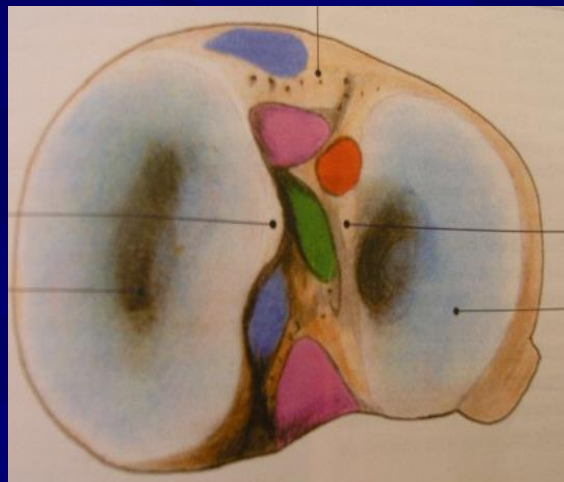






# Μηνίσκοι γόνατος

- Έσω μηνίσκος
- Έξω μηνίσκος



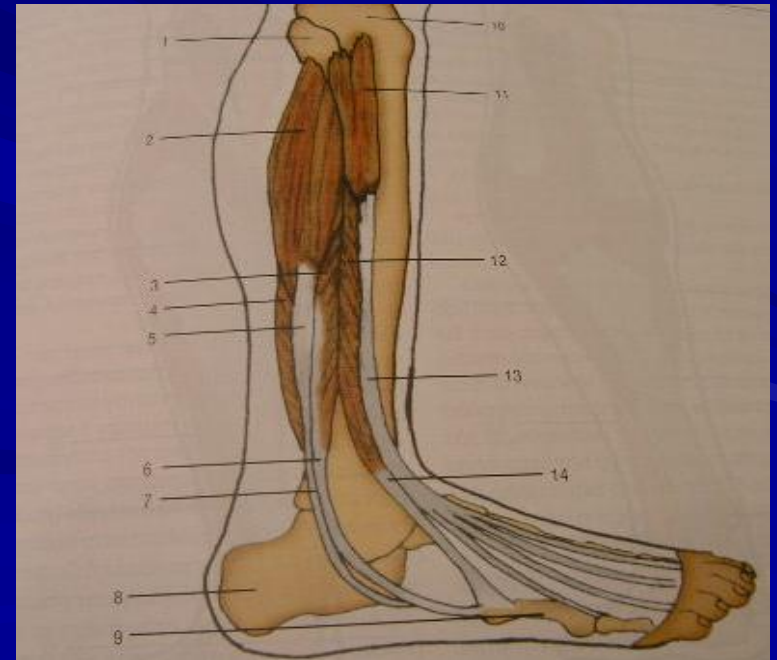
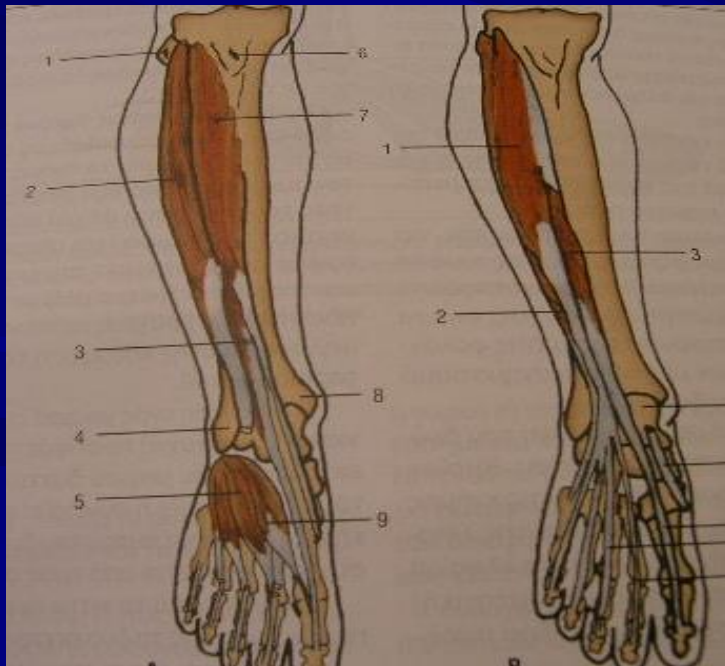
## Λειτουργία

- ✓ Μείωση δυνάμεων, πιέσεων
- ✓ Αυξάνουν τη στηρικτική επιφάνεια μηρού, κνήμης
- ✓ Κατάλληλη αρχιτεκτονική σταθερότητα γόνατος
- ✓ Λίπανση αρθρικών επιφανειών

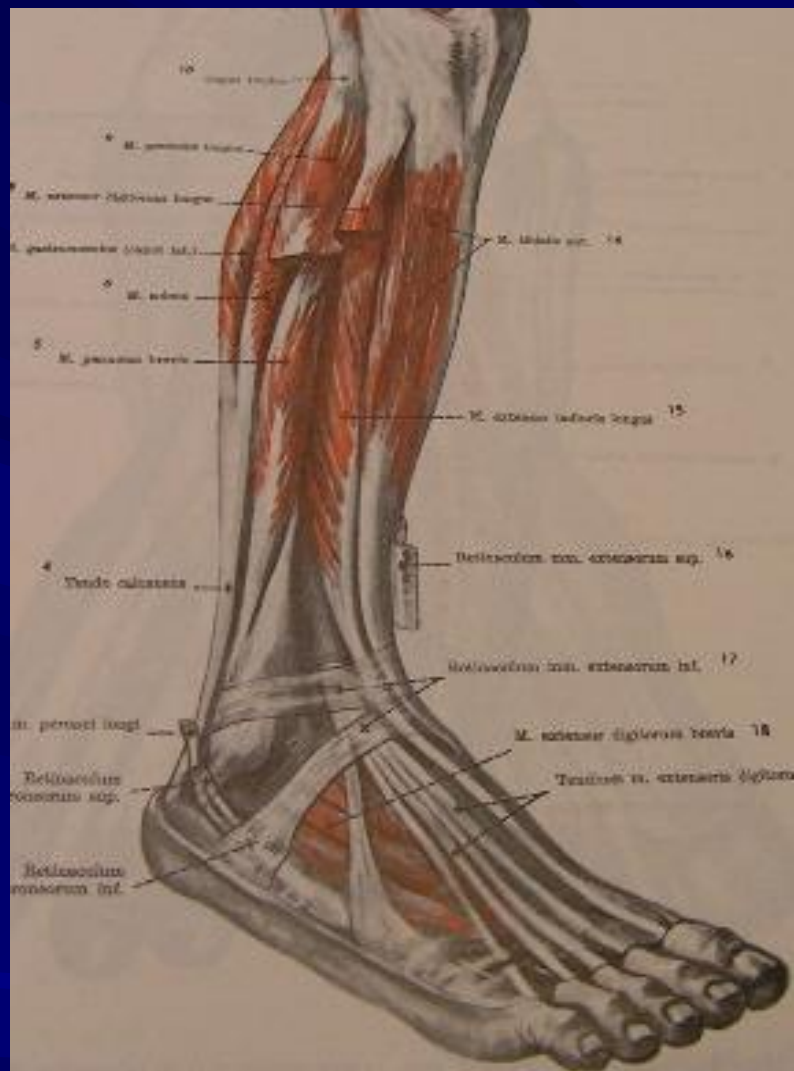
Μπαλτόπουλος σελ. I-274 , I-275 , I-270 , I-271 μπλε εδάφια

# Πρόσθιοι μύες κνήμης

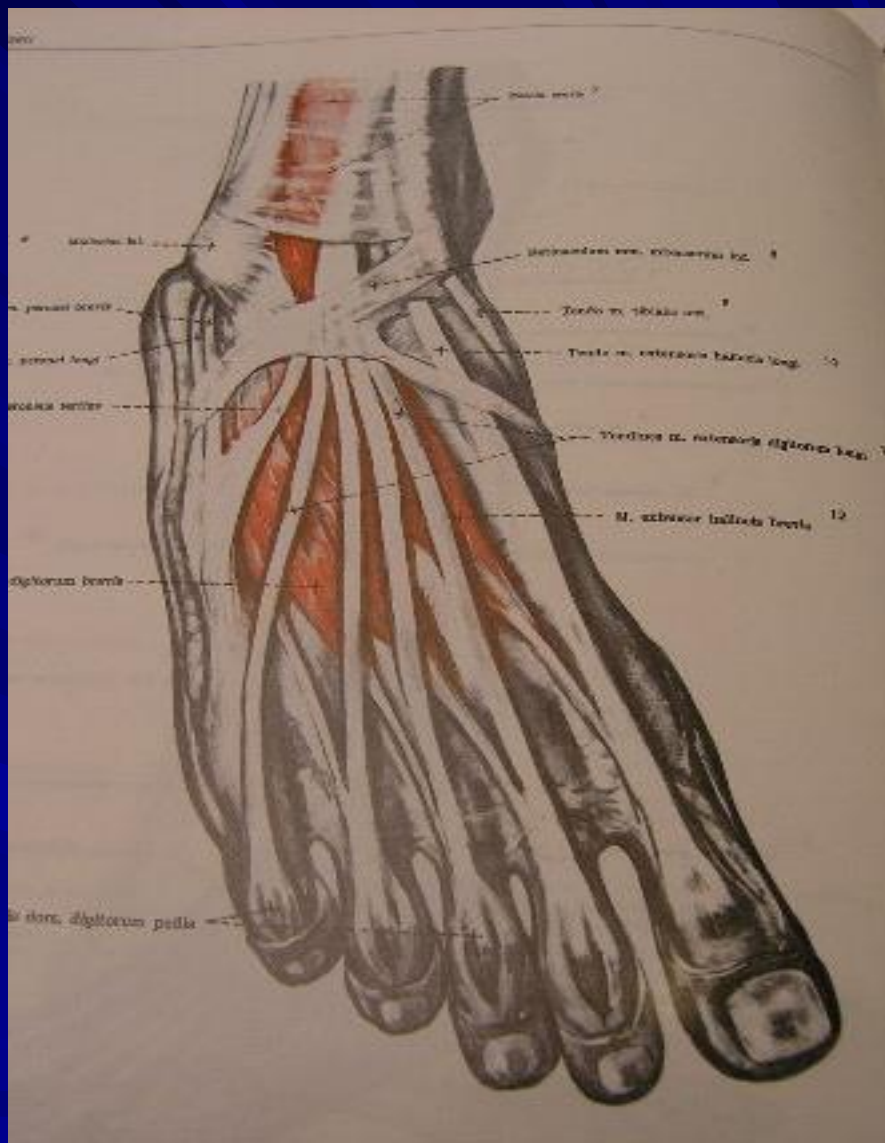
- ✓ Πρόσθιος κνημιαίος
- ✓ Μακρός εκτείνων το μεγάλο δάκτυλο
- ✓ Μακρός εκτείνων τους δακτύλους
- ✓ Πρόσθιος ή τρίτος περνιαίος





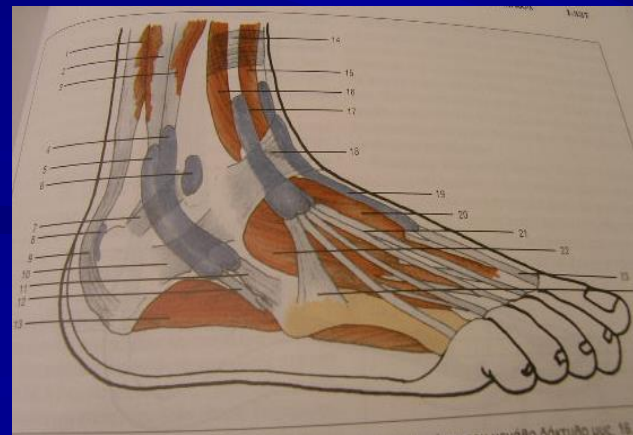
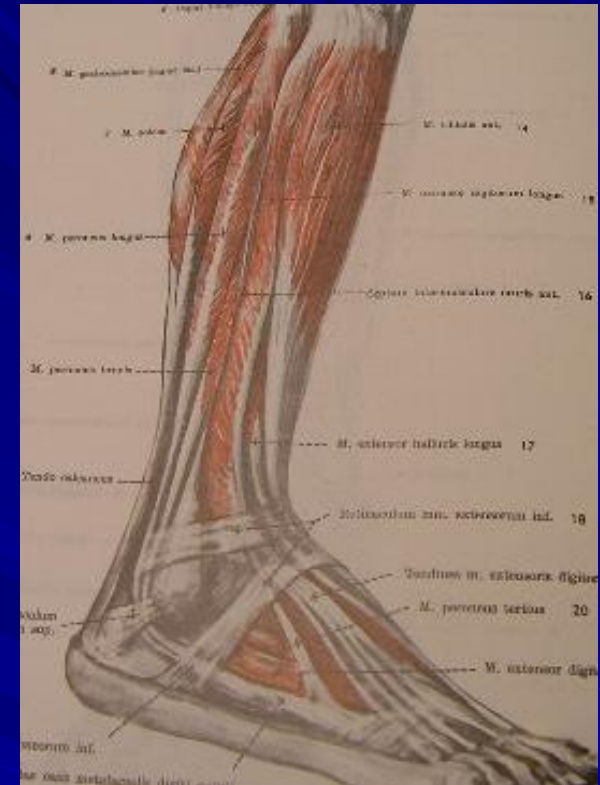
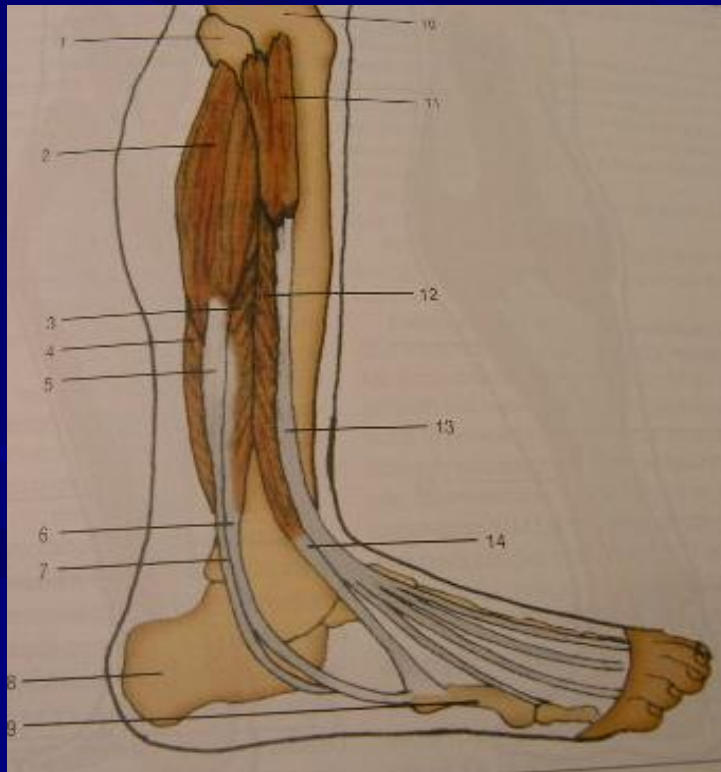


319: ΟΙ ΠΡΟΣΘΙΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΕΣΤΙ ΜΥΕΣ ΤΗΣ ΔΕΞΙΑΣ ΚΝΗΜΗΣ II  
 ΠΡΟΣΘΙΑΣ ΔΕΞΙΑΣ ΚΝΗΜΗΣ 3. Τένον του υπερόχου κεραιώδους μ. 4. Ἀχιλλεύς κ.



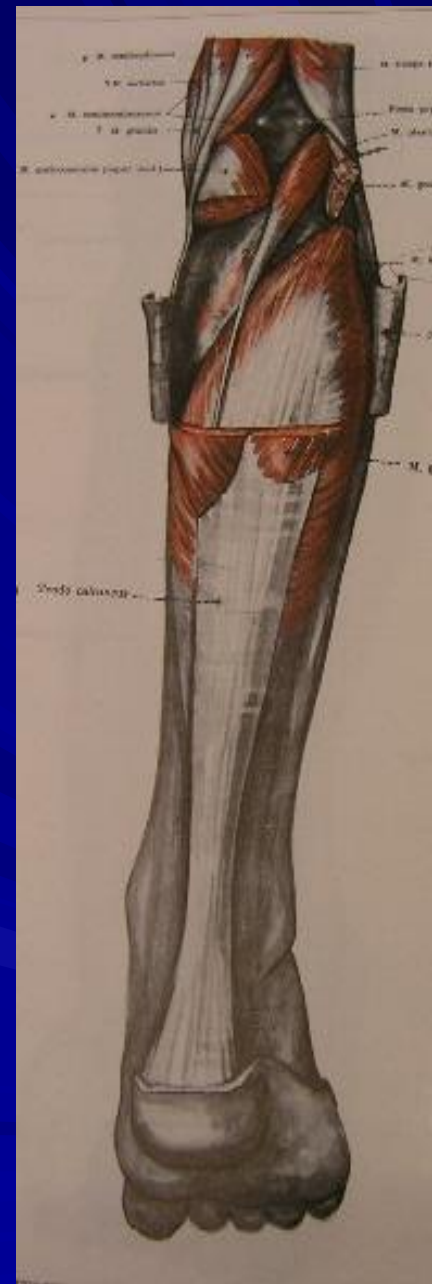
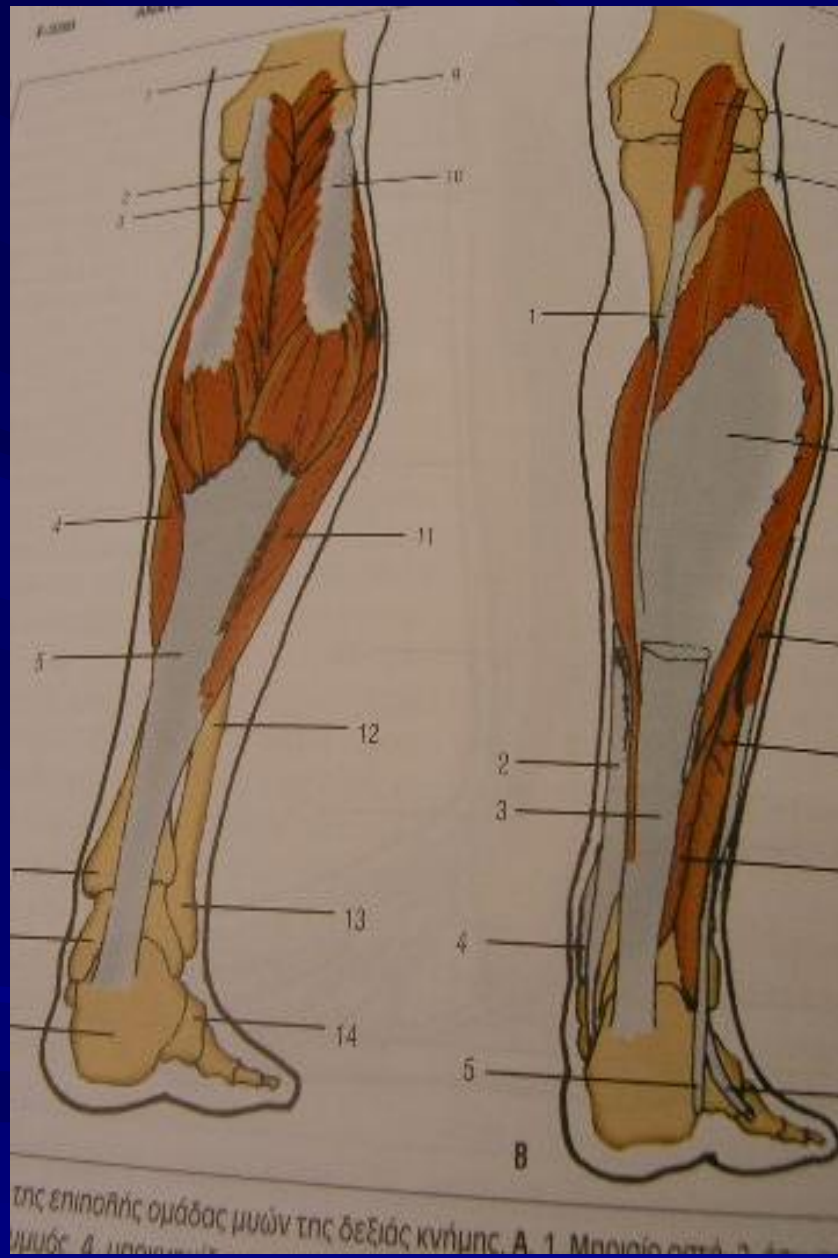
# Έξω ομάδα μυών κνήμης (περνιαίοι)

- ✓ Μακρός περνιαίος
- ✓ Βραχύς περνιαίος



# Οπίσθιοι μύες κνήμης

- Δικέφαλος γαστροκνήμιος
- Υποκνημίδιος
- Μακρός πελματικός
- Ιγνυακός
- Μακρός καμπτήρας των δακτύλων
- Οπίσθιος κνημιαίος
- Μακρός καμπτήρας του μεγάλου δακτύλου

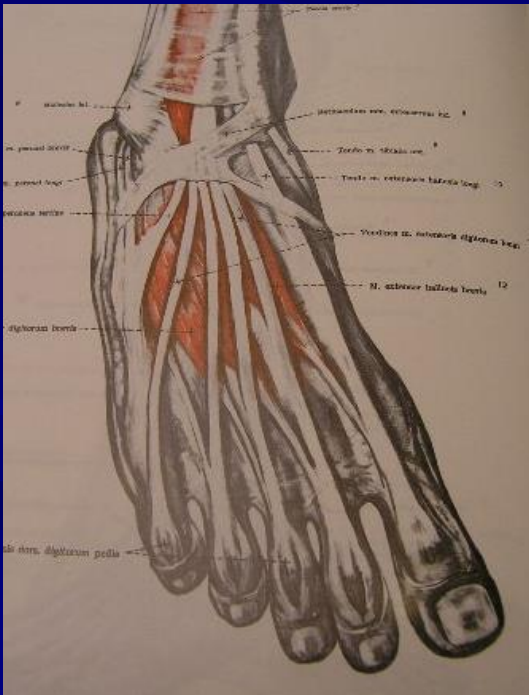






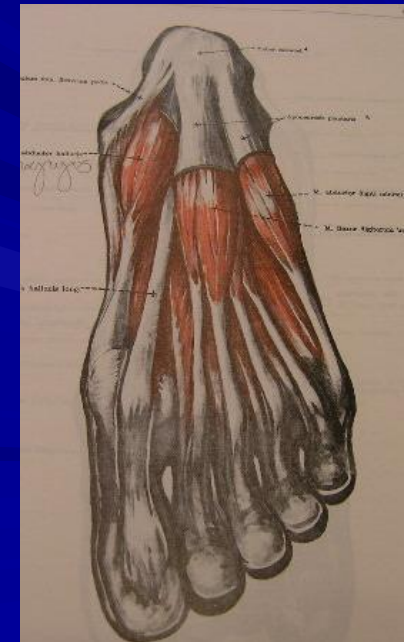
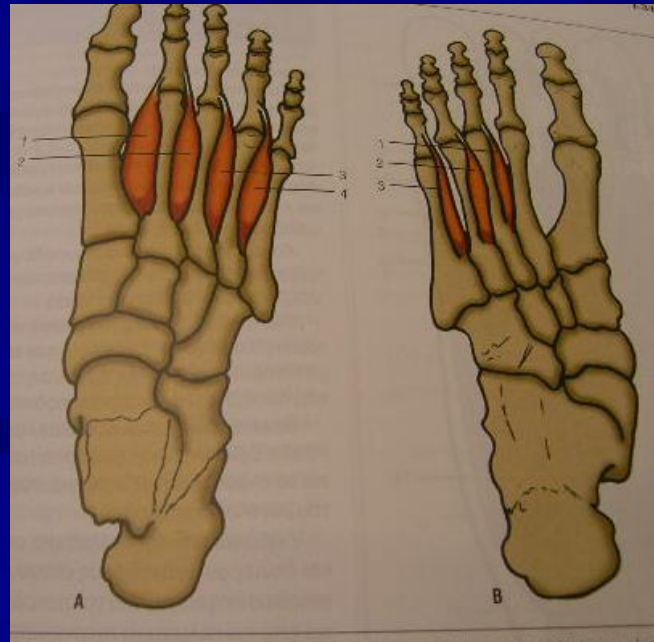
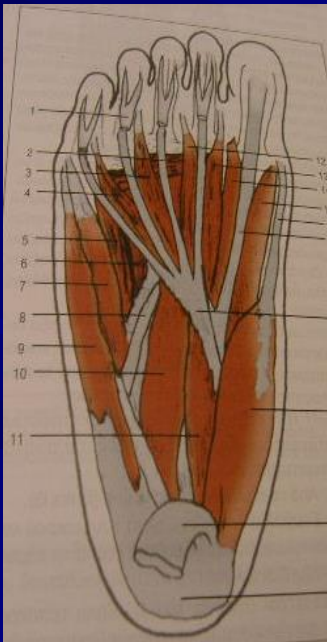
# Μύες της ράχης του άκρου ποδός

- ✓ Βραχύς εκτείνων τον μεγάλο δάκτυλο
- ✓ Βραχύς εκτείνων τους δακτύλους



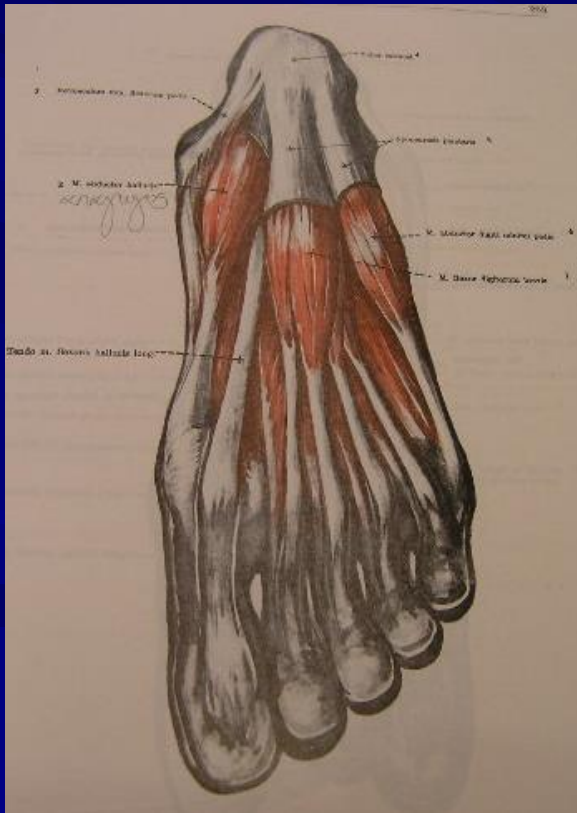
# Μύες του πέλματος

- ✓ Ελμινθοειδείς
- ✓ Τετράγωνος πελματικός
- ✓ Πελματιαίοι μεσόστεοι
- ✓ Βραχύς καμπτήρας των δακτύλων



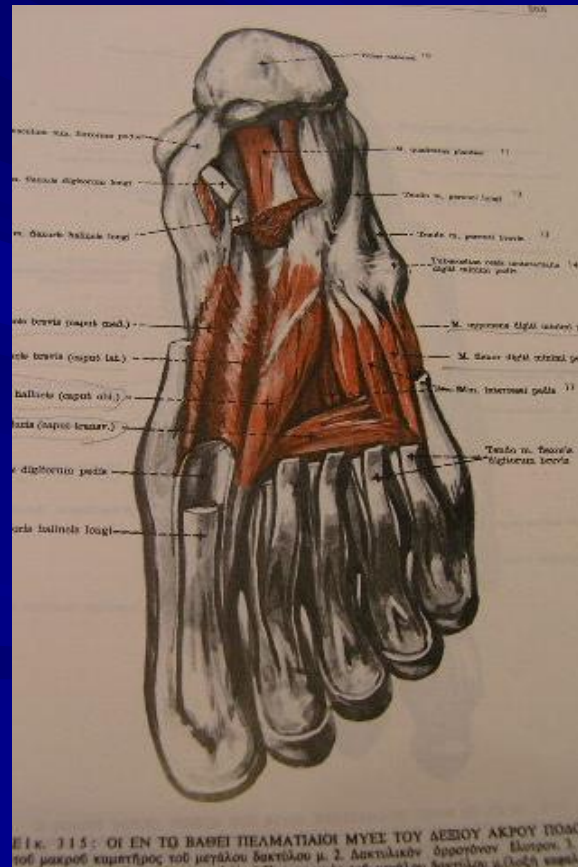
# Έσω πελματιαίοι μύες

- ✓ Απαγωγός του μεγάλου δακτύλου
- ✓ Βραχύς καμπτήρας του μεγάλου δακτύλου
- ✓ Προσαγωγός του μεγάλου δακτύλου



# Έξω πελματιαίοι μύες

- ✓ Απαγωγός του μικρού δακτύλου
- ✓ Βραχύς καμπτήρας του μικρού δακτύλου
- ✓ Αντιθετικός του μικρού δακτύλου



# Ο ρόλος της σωματικής άσκησης στη διατήρηση της στάσης

Μπαλτόπουλος, 1<sup>ος</sup> τόμος σελ. 368

- ✓ Κίνδυνος υπέρχρησης και τραυματισμού
- ✓ Η κολύμβηση βελτιώνει τη στάση
- ✓ 3 φορές την εβδομάδα αθλητικές δραστηριότητες και για μισή ώρα τουλάχιστον