

## INHALTSVERZEICHNIS

1. Puf III	1
1.1. WDH	1
1.2. Räume	1
1.3. Schulter	1
1.4. Rumpfbeugung	1
1.5. Weichteilshemmung	1
1.6. Bild Femurkopf	1
1.7. Glenktypen	2
1.8. Wirbel zwirbel	2
1.9. Mukkis allgemein	2
1.10. Sehnen	2

### 1. PUF III

#### 1.1. WDH.

- diarthrose, echt, nur echt mit Gelenkkapsel
- syndesmosen/synchrondrosen
- Bänder und Kapseln eigentlich eins
- intraartikulär wie Kreuzbänder
- ohne Kreuzband entsteht osteoarthrose
- Bandführung, -hemmung von Gelenken, Finger z.B. eigentlich Kugelgelenke - nur Bänder schränken Bewegung ein
- Rippen unterschiedlich, manchmal Diarthrosen, manchmal Dichrindrosen
- Schmerz kommt aus Kapsel
- Knochenführung andere Führungsmethode (Elle)
- Bänderschraube um Hüftgelenk, ligamentum ileofermorale stärkstes Band überhaupt, pubofermorale und ischiofermorale, die machen die Stabilität aus

#### 1.2. Räume.

- Flexion ist Beugung, Extension Streckung

- Abduktion ist Wegführen, Adduktion ist Heranführen
- Elevation: z.B bei Schulter bei über 90°
- Innenrotation, Außenrotation dritte Bewegungsmöglichkeit im Raum
- Zirkumduktion ist eine Kombination aus den anderen Bewegungen
- Extremitäten: Vorderseite/Hinterseite wegen Drehung, nicht ventral/dorsal

#### 1.3. Schulter.

- Rotatorenmanschette Klausurstoff
- M supraspinatus(ganz oben, Klinik: häufigste Degeneration), infraspinatus (hinten), teres minor(unten hinten), subcapularis (unten vorne) sind die Muskeln
- krasse Kapsel: Recessus axillaris ermöglicht erst die starke Bewegung dank Falte unten
- winzig kleine Auflagefläche (cavitas Glenoidalis) des Humeruskopfs
- wenig Bänder → Muskel müssen das meiste machen

#### 1.4. Rumpfbeugung.

- Rumpfbeugung ist muskelgehemmt (ischiochrurale Muskeln) sitzbeinschenkel
- ... mit den Fingern an den Fuß langen
- Muskeln Klausurstoff: M semitendinosus, semimembranosus, biceps femoris Caput longum

#### 1.5. Weichteilshemmung.

- wenn man sau dick ist, kann das natürlich auch die Bewegung einschränken
- Muskeln können auch hemmen

#### 1.6. Bild Femurkopf.

- Femurkopf hat Band in der Mitte, Humeruskopf hat das nicht
- Osteophyten: Ablagerungen am Knochen die im Röntgen zu sehen sind

### 1.7. Glenktypen.

- Scharnier in zwei Richtungen
- Zapfengelenk wie bei Atlas/Dens axis - nur Rotation, Bänderhemmung verhindert weiteres
- Radgelenk für Innen- und Außenrotation bei Elle und Speiche → ligamentum anulare radii ist eine ringförmige umfassung des Radius und ermöglicht Drehung eben
- Bänder zwischen Radius und Ulna Bandstruktur: semidesmose, fixiert Status zueinander im Sollbereich
- Eigelenk: Handgelenk, alle Richtungen aber keine Rotation möglich ist
- Zweikammerigkeit im Handgelenk an diesem Ei, Diskus unterteilt in die zwei Kammern
- Sattelgelenk - Bewegungen wie bei Handgelenk, Rotationsverhinderung, Daumensattelgelenk ist das Gelenk der Wahl
- Kugelgelenk: Rotation inklusive, Nussgelenk wenn durch Gelenkfläche stärker umfasst, Hüfte: Nuss, Schulter richtige Kugel
- Flaches Gelenk: kleine Wirbelgelenke, leichte Verschiebung in alle Richtungen und leichte Rotation

### 1.8. Wirbel zwirbel.

- 7 Hals, 12 Brust, 5 Lendenwirbel
- die eben besprochenen flachen Gelenke sind die nicht mit den Bandscheiben, auf der anderen Seite des Nervenkanals, hinten

### 1.9. Mukkis allgemein.

- Umscheidung & Bündelung generelle Merkmale wie in Histo besprochen
- Verankerung in Periost und Kompakta
- Infrastruktur immer im BW, Nerven, Gefäße, Lymphe ...

### 1.10. Sehnen.

- Zugsehen: Zurichtung Muskel und Sehne identisch
- Gleitsehne=Drucksehne: Zugrichtung der Sehne entspricht nicht der des Muskels, Bsp: Armstreckung
- Hypomochlion ist Umlenklager bei Gleitsehnenstrukturen, meist knöchern → Druckbeanspruchung auf Sehne und Knochen, Faserknorpel hilft hier
- Gerne degeneratives hier am Gleitarealsknorpel, bis zur Sehnenruptur
- Sehnenscheide nötig, Kapsel anscheinend angedockt hier