

INHALTSVERZEICHNIS

1. Zilkens: Oberflächenanatomie	1
1.1. O- und X-Beine	1
1.2. Tasten	1
1.3. Wirbelsäule	1
1.4. Wade	1
1.5. Knie	1
1.6. Fuß	2
1.7. Biceps	2
1.8. Daumen	2
1.9. Schulter	2
1.10. Schleim	2
1.11. Armaturen Brett	2

1. ZILKENS: OBERFLÄCHENANTOMIE

1.1. O- und X-Beine.

- O: Genu varum
- X: Genu valgum
- Linie von spina iliaca superior anterior, genannt Miculicz sollte durch das Knie gehen
- Nachteil: Knorpelungleichbelastung und Athrose, ferner Miniskusschäden
- O-Bein entsteht oft nach Miniskusentfernung

1.2. Tasten.

- Tuberculum minus zu spüren wenn man den Arm nach außen dreht, ebenso der Sulcus für die Bicepssehne
- Dreieck an der Elle wird zu Liniem wenn der gebeugte Arm gestreckt wird

1.3. Wirbelsäule.

- drehen nur bei den oberen beiden WK
- sonst nur vor/zurück/seitneigung

- Peitschenbewegungen bei KFZ-Unfällen
- WS ist verspannt, Federwirkung, daher gibt es die Lordies und Kypies
- Muskuläre gegenspieler: Rectus abdominis und den Rückenmuskeln
- Hohlkreuz und Gebeugte Arme bei ungleichmäßigem Bodybuilding, eine Seite wird zu stark
- Größenunterschied über den Tag aufgrund von Wasserabgabe der Bandscheiben
- → Gelenke der Wirbelkörper reiben aufeinander wenn Bandscheibe platt
- beim Vorfall ist auch Instabilität aufgrund der fehlenden elastischen Komponente der Banskeibe ein Problem
- Zwerchfell 4 Halswirbel, Markschäden darüber nicht mit dem Leben vereinbar

1.4. Wade.

- Muskelfaserrisse eher unkritisch
- Achillessehne: Peitschenschlag in der Wade
- Ruptur: Zehenspitzenstehen ist nicht möglich
- Bedeutung des dehnens vor und nach dem Sport wichtig, ansonsten gibt es leich z.B. in A- Sehne leichte Risse

1.5. Knie.

- Kniescheibe kann nur nach außen herausspringen
- oft bei schlanken mädels
- Reposition: Bein strecken und Druck von der Seite → Rö-Diagnostik
- Femurpatellares schmerz-Syndrom oder so ähnlich durch zu viel sitzen, Beine zu viel abgewinkelt, dadurch keine gescheite Entlastung des Knorpels zur Synovialen Versorgung
- Bauchlage für Dehnung am besten
- Hilfe bei sowas Physiotherapie, keine
- Tastbefund bei Trümmerfraktur schlecht, da zu starke Blutung
- Meniskus wird von außen mit Blut versorgt und → OP daher möglichst erhaltend
- Hinteres Kreuzband reißt gerne wenn man mit gestrecktem Bein in eine Kule tritt

- Schubladenphänomen
- bei Stoß von der Seite aufs Knie oft mehrere Bänder verletzt
- Schienbeinkopffraktur oft bei Stoßstangenverletzungen
- Schleimbeutel sind diese Verschiebeschicht am Ellenbogen

1.6. **Fuß.**

- Krallenzehen bei Highheels, Hallux wird eingekrümmt und Zeigzehne geht nach oben
- Hornhaut sollte unterbrochen sein zwischen Großzehe und kleiner, also am Ballen

1.7. **Biceps.**

- Caput longum reisst gerne ab bei Überkopfarbeitern, wird nicht gerichtet, caput breve reicht aus, kosmetisch evtl am Knochen befestigt

1.8. **Daumen.**

- Skidaumen, abklappbar bei innenbandriss

1.9. **Schulter.**

- Reposition bei Gefühlsstörungen
- nicht bei keinen Gefühlsstörungen
- Schonend ziehen mit dem Fuß in der Achselhöhle, Schmerzmittel oft nicht nötig

1.10. **Schleim.**

- unter dem Acromion liegt ein Schleimbeutel, wenn der einklemmt Elevationsprobleme wegen Schmerz - Deltamuskel oft zu stark trainiert

1.11. **Armaturenbrett.**

- je nach Winkel der anprallenden Beine unterschiedliche Brüche wie z.B. Sprengung der Sitz/Darmbeinfuge