

INHALTSVERZEICHNIS

1. Wirbelsäule und Rückenleube

1.1. Duales System

1.2. Bewegungen

1.3. Wirbelkö

1.4. HWS

1.5. BWS

1.6. LWS

1.7. Interaktion

1.8. Beweglichkeit

1.9. Band-Contest

1.10. Muskel-verspannung

1.11. Oberflächliche Rückenmuks

1.12. Tiefe Rückenmuks

1.13. Autochton: lateral

1.14. Autochton: medial

1.15. Auf den Schultern des Atlas ruht ...

1. WIRBELSÄULE UND RÜCKENLEUBE

1.1. Duales System.

- beweglich und statisch zugleich
- ferner Stoßbelastungen

1.2. Bewegungen.

- Beugung nach hinten ist Extension also Streckung, auch Reklination über 100°
- nach vorne: Inklinatation, Reklination, Flexion über 140°
- unterschiedliche Stellenwerte der WS-Regionen für Flexionsarten
- Rotation über 100°
- Lateralflexion ca 75°

1.3. Wirbelkö.

- Gelenke: Artt zygapophysiales übersetzt: jochbildend, starr

- trick: Gelenkfläche ist ja so schräg, damit die WK nicht nach vorne verrutschen

1.4. HWS.

- Foramen vertbralis groß, da viel inhalt
- WK klein da weniger Gewicht aufliegt
- Foramen für die A vertebralis beidseits

1.5. BWS.

- Kyphotisch
- processus spinosi sind ziemlich nach unten abgebogen, das begrenzt die Flektorität

1.6. LWS.

- vier seitenfortsätze, den Rippenartigen und einen weiteren kleinen nach hinten lateral jeweils
- WK dick, foramen eher dünn

1.7. Interaktion.

- Bauch und Rückenmuskulatur eine funktionelle Einheit

1.8. Beweglichkeit.

- relativ größte bewegungsmöglichkeit in HWS
- oberes und unteres Kopfgelenk tragen davon wiederum den Hauptanteil
- BWS vor/zurück bergent durch Fortsätze und Rippes
- LWS hingegen hat die geringste Rotationsfähigkeit

1.9. Band-Contest.

- lig longitudinale antarius begrenzt ventral auch die bewegungsfähigkeit
- lig long. post. und lig. supraspinale hemmen natürlich die Ventralflexion
- lig interspinalia/intertransversalia sind kurze Bänder zwischen den einzelnen Fortsätzen jeweils
- lig flava, gelb und elatisch dorsal des Marks

- Funktionell wirken die Bänder als Bewegungsbremse, halten Beweglichkeit im Normbereich

1.10. **Muskel-verspannung.**

- wie ein Schiffsmast Verspannt, aber Stabilität ausschließlich durch verspannung, nicht durch Eigenfestigkeit des Mastes - daher ist durch verspannungsanpassung Bewegung möglich

1.11. **Oberflächliche Rückenmuks.**

- eingewandert von Extremitäten
- ventral innerviert wie Extremitäten daher, Rr ventrales und N accessorius
- spinohimerales wie latissimus dorsi, rhomboidea, trapezius
- spinocostales wie M spinatus porterior superior

1.12. **Tiefe Rückenmuks.**

- autochton heißt ortsständig da eben nicht eingewandert
- dorsal innerviert, da ja schon immer hinten, also rr dorsales
- Muskeln präparatorisch kaum zu trennen
- daher nur ein Musk, der M erector spinae
- Bauprinzip: fein nach grob von oben nach unten (Kopfbewegungen)
- unterteilbar in lateralen und medialen Trakt, ferner Gradsystem und Schrägsystem

- erector spinae schön eingebettet zwischen den Fortsätzen, siehe Grillfest
- mächtige Fascie: fascia thoracolumbalis umgibt und geht in die fascia nuchae über

1.13. **Autochton: lateral.** weitere unterteilung in mehrere Systeme

- sakrospinal: M iliocostalis, zu den Rippen und M longissimus bis zum Kopf
- spinotransversal: M splenius der vom Hals am Kopf festmacht, trichterförmig
- intertransversal: Mm intertransversarii und Mm levatores costarum

1.14. **Autochton: medial.**

- spinal: Mm interspinales, seitlich beidseits
- transversospinal: M rotatores breves zwischen spinal und transversalfortsatz: und longi, gehen an nachbar bzw übernachbar; M multifidus überspringt gleich mehrere

1.15. **Auf den Schultern des Atlas ruht der Kopf**

- zwei Gelenke zw Atlas und Axis
- flaches Gelenkpaar Art. atlantoaxialis lateralis
- dens-Gelenk art. atlantoaxialis medialis