

Anatomie

**SPIEREN EN BOTTEN VAN
HET MENSELIJK LICHAAM**



Copyright 2017 Esoterra. Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook.

De uitgever is niet aansprakelijk voor schade die het gevolg zou zijn van verkeerde vermelding van enig gegeven in deze uitgave.

Inhoud

HOOFDSTUK 1	BOTTEN	1
HOOFDSTUK 2	SPIEREN	7
	Nek/romp	7
	Armen/handen	13
	Benen/voeten	16
	Romp (voorkant)	26
HOOFDSTUK 3	ANATOMISCHE TERMINOLOGIE	29
	Anatomische vlakken	29
	Richtingen	30
	Bewegingen	30
HOOFDSTUK 4	WOORDENLIJST	32



Hoofdstuk 1 Botten

SCHADEL

Voorhoofdsbeen
Wandbeen
Slaapbeen
Achterhoofdsbeen
Jukbeen
Bovenkaakbeen
Neusbeen
Onderkaak

os frontale
os pariëtale
os temporale
os occipitale
os zygomaticum
maxilla
os nasale
mandibula

ROMP

Sleutelbeen
Schouderblad
Borstbeen
Rib
Nekwervel
Borstwervel
Lendenwervel
Zitbeen
Darmbeen
Schaambeentjes
Heiligbeen
Stuit of staartbeen

clavicula
scapula
sternum
costa
vertebra cervicalis
vertebra thoracica
vertebra lumbalis
os isschi
os ilium
os pubis
os sacrum
os coccygis

ARM

Opperarmbeen
Ellepijp
Spaakbeen

humerus
ulna
radius

HAND

Middenhandsbeentjes
Vingers

metacarpalen
phalanxen

BEEN

Dijbeen

femur

Knieschijf

patella

Scheenbeen

tibia

Kuitbeen

fibula

VOET

Middenvoetsbeen

os metatarsale

Hielbeen

calcaneus

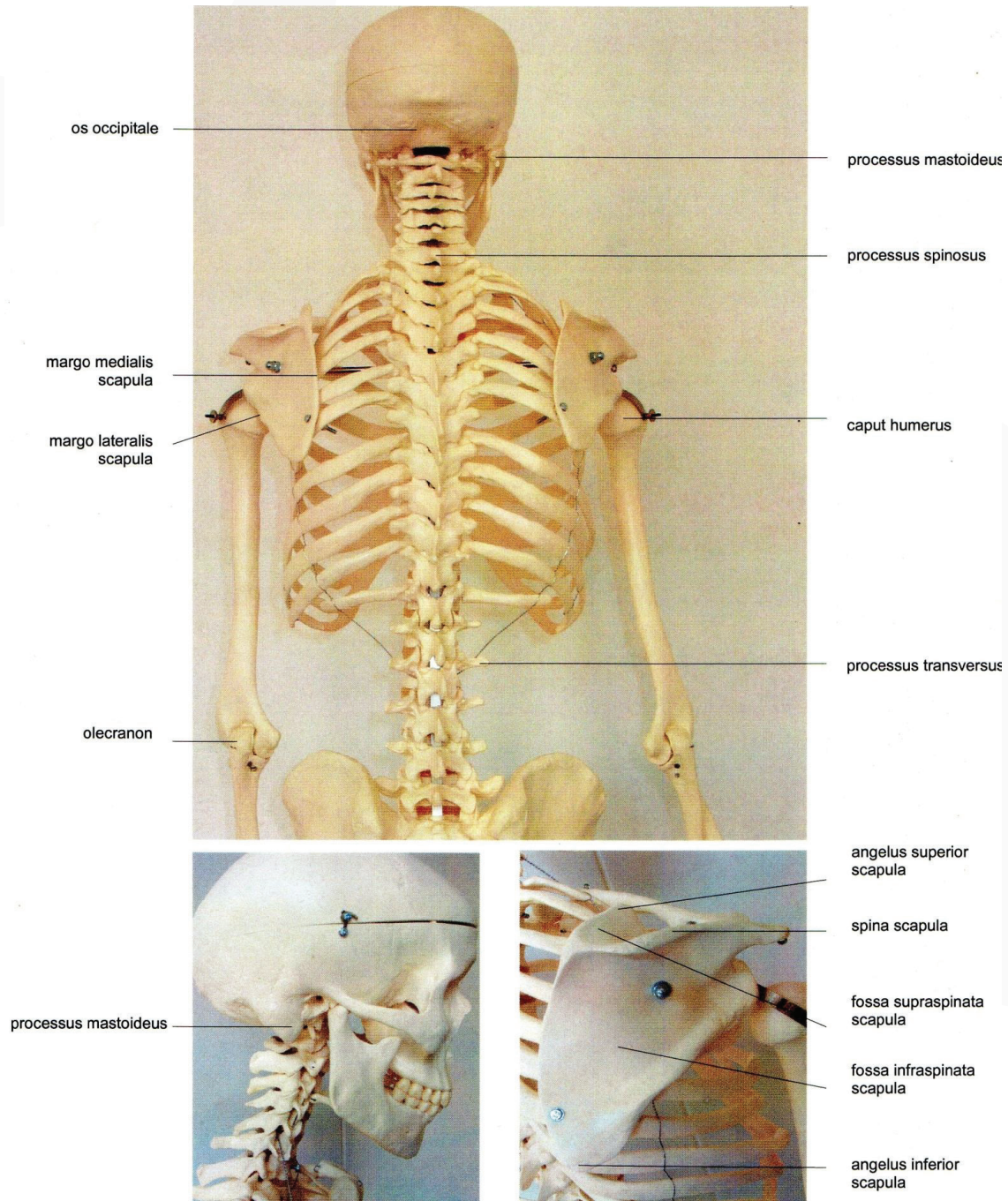
Sprongbeen

talus

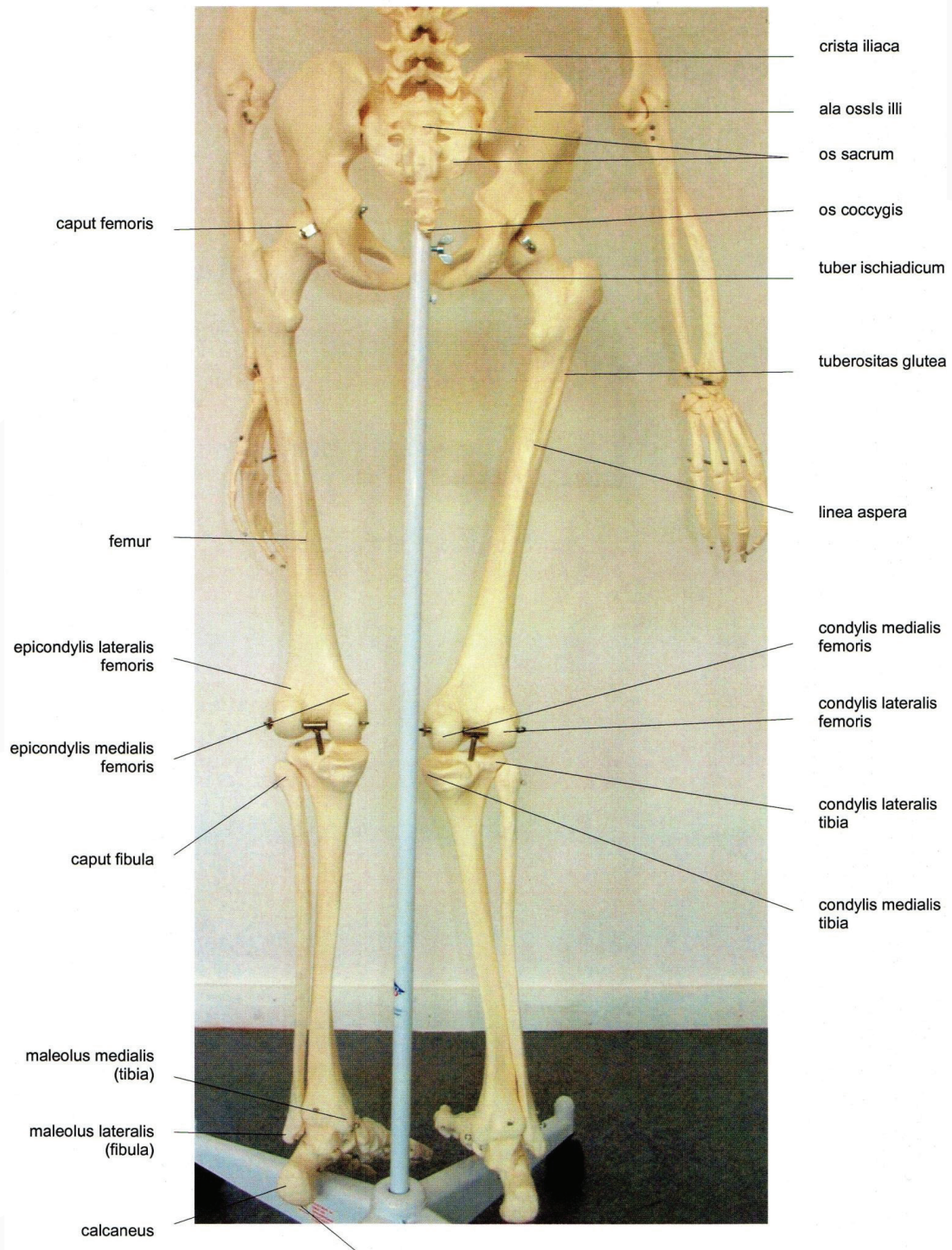
Tenen

phalanx

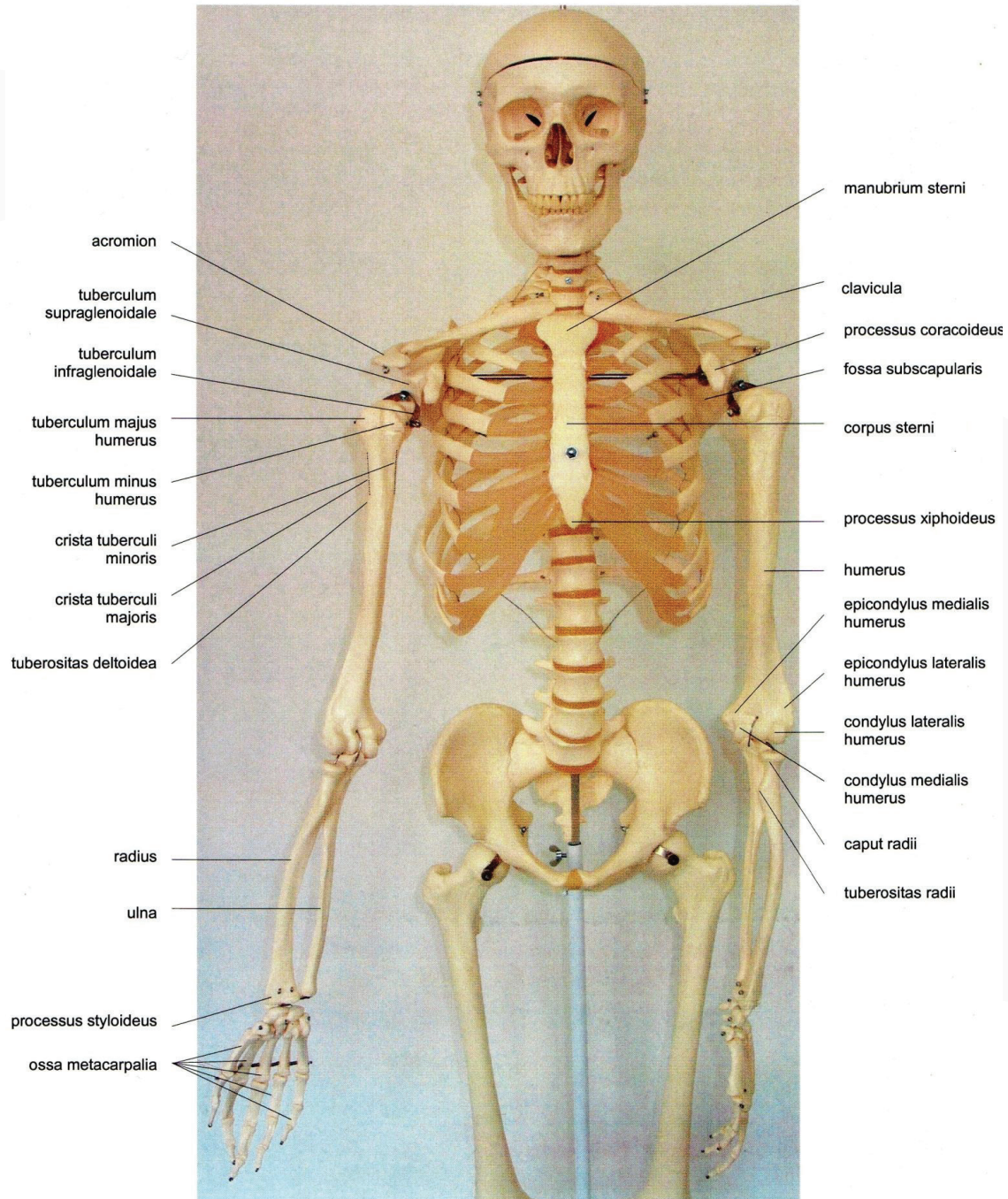
DORSAALZIJDE



DORSAALZIJDE



VENTRAALZIJDE



VENTRAALZIJDE

spina iliaca anterior superior

spina iliaca anterior inferior

trochanter major femur

os pubis

fibula

tibia

os ilium

os ischium

trochanter minor femur

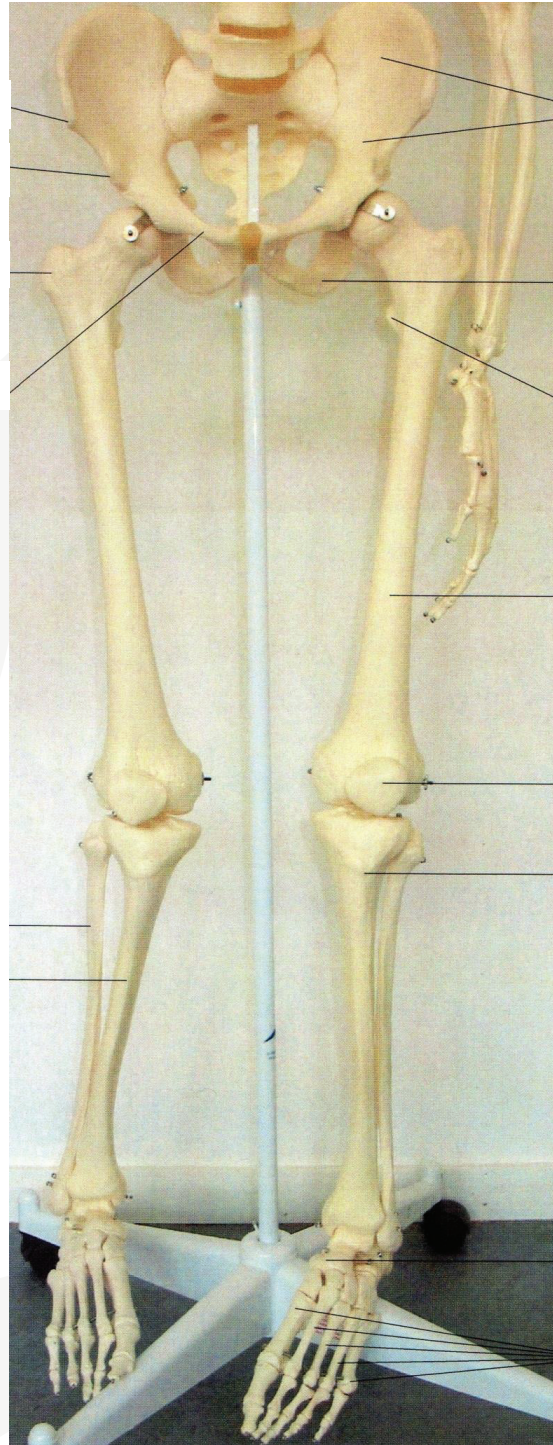
femur

patella

tuberositas tibia

os naviculare

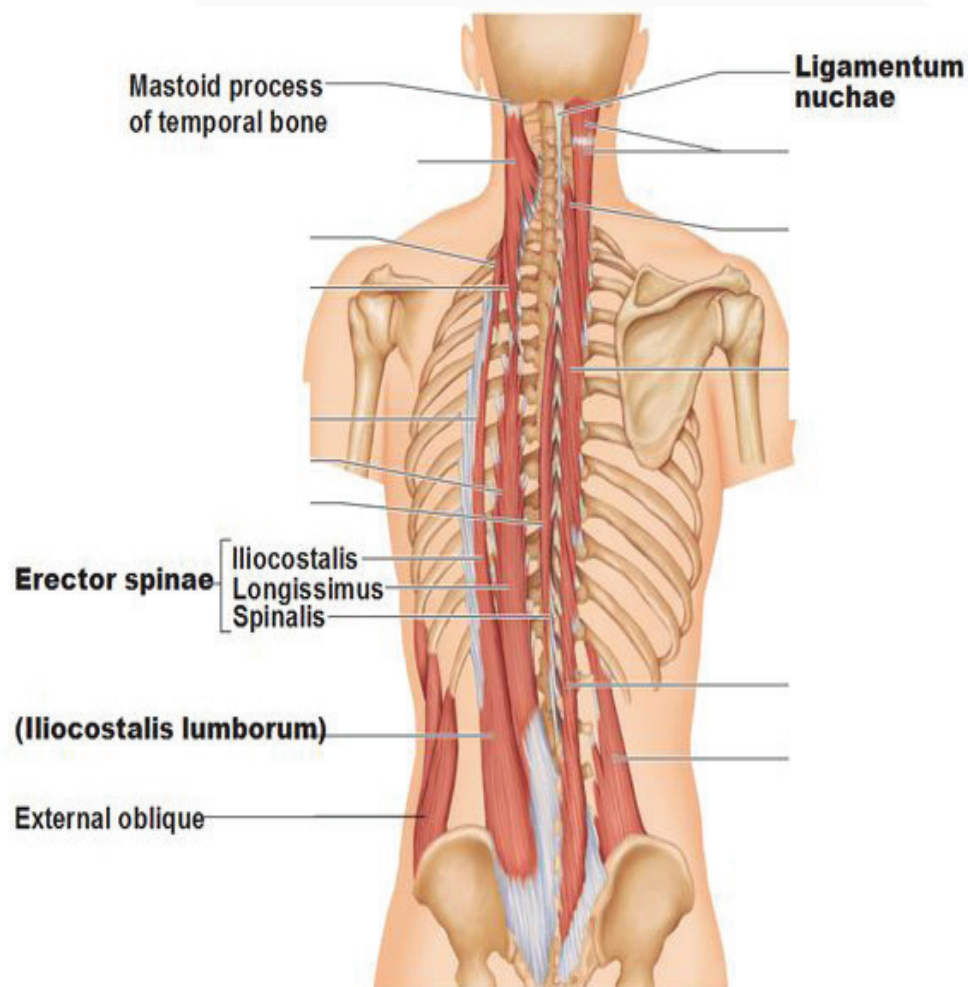
ossa metatarsalia



Hoofdstuk 2 Spieren

NEK/ROMP

M. ERECTOR SPINAE (LANGE RUGSTREKKER)



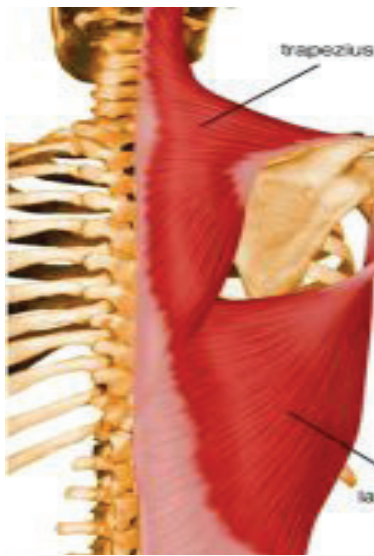
De erector is een verzamelnaam van allerlei spieren en wordt verdeeld in drie delen:

- musculus longissimus (middelste component)
- musculus iliocostalis (laterale component)
- musculus spinalis (mediale component)

De spieronderdelen hechten zich aan de processus spinosi of processus transversie van de wervels en aan de ribben.

Functie

Rechttop staan/overeind houden wervelkolom.



M. LATISSIMUS DORSI (BREDE RUGSPIER)

Origo

Th7 – L5, sacrum, crista iliaca (bekkenrand), laatste 4≈ribben

Insertie

Opperarmbeen (Humerus)

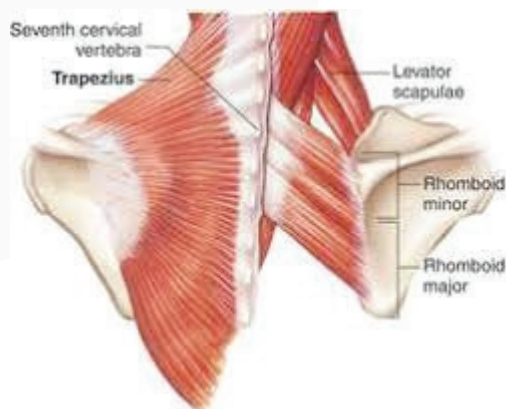
Functie

Adductie, retroflexie, endorotatie humerus; brengt lichaam naar armen bij wandklimmen.

Veel gebruikt bij sporten

Klimmen, gymnastiek, zwemmen, roeien.

M. TRAPEZIUS (MONNIKSKAPSPIER)



De Trapezius bestaat uit 3 delen:

- Pars descendens
- Pars transversus
- Pars ascendens

Origo

Linea semi-lunaris (halvemaanvormige lijn) van het achterhoofdsbeen, het ligament nuchae (nek-band) en de processus spinosi C7 - Th12.

Insertie

Pars descendens: Laterale deel van de clavicula.

Pars transversa: Het acromion.

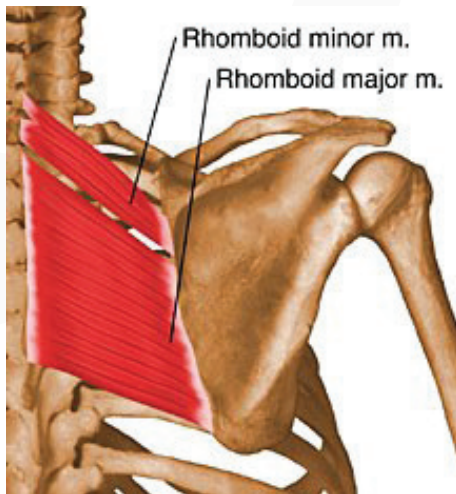
Pars ascendens: De spina scapulae.

Functie

fixatie, stabilisatie scapula, retractie scapula; een plafond verven.

Veel gebruikt bij sporten

Boksen.



M. RHOMBOIDEUS MAJOR EN MINOR (GROTE EN KLEINE RUITVORMIGE SPIER)

Origo

Minor: Processus spinosi C6 – C7.

Major: Processus spinosi Th1 – Th4.

Insertie

Margo medialis scapula (mediale rand schouderblad)

Functie

Fixatie scapula, retractie scapula, ook wel elevatie scapula; een kastdeur openen.

Veel gebruikt bij sporten

Windsurfen, tennis, squash.



M. SUBSCAPULARIS (ONDERSCHOUDEBLADSPIER)

Origo

Fossa subscapularis scapula ventrale zijde (achterkant schouderbladrand)

Insertie

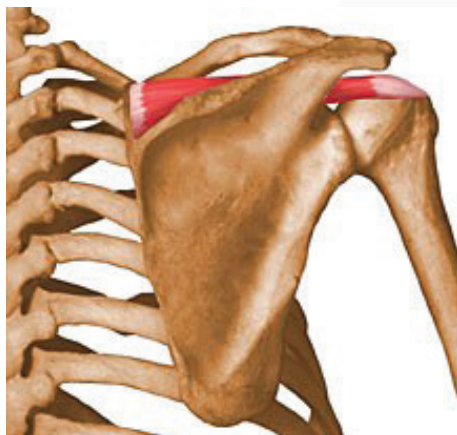
humerus

Functie

Endorotatie humerus; iets uit je (achter-)broekzak pakken.

Veel gebruikt bij sporten

Golf, tennis, squash.



M. SUPRASPINATUS (BOVENDOORNSPIER)

Origo

Fossa supraspinata scapula

Insertie

Tuberculum majus humerus

Functie

Abductie humerus; een zware tas dragend weghouden van je lichaam.

Veel gebruikt bij sporten

Golf, tennis, squash.



M. INFRASPINATUS (ONDERDOORNSPIER)

Origo

Fossa infraspinata scapula

Insertie

Tuberculum majus humerus

Functie

Exorotatie humerus; de achterkant van je hoofd kammen.

Veel gebruikt bij sporten

Badminton, tennis.



TERES MAJOR (GROTE RONDE ARMSPIER)

Origo

Angulus inferior scapula (lateraal)

Insertie

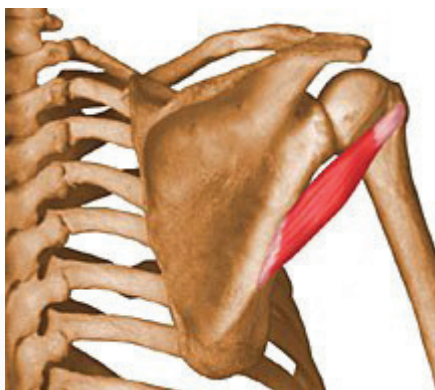
Crista tuberculum minoris humerus

Functie

Adductie, retroflexie, endorotatie humerus; iets uit je achterzak pakken.

Veel gebruikt bij sporten

Roeien, cross-country, skiën.



TERES MINOR (KLEINE RONDE ARMSPIER)

Origo

Margo lateralis scapula

Insertie

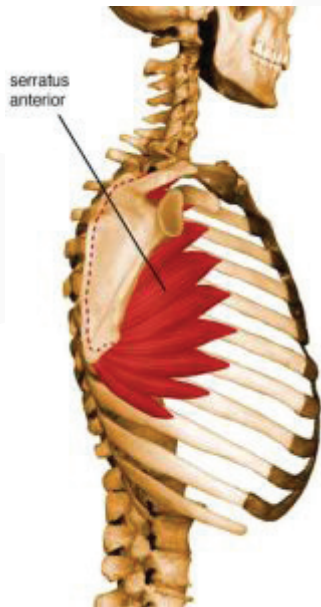
Tuberculum majus humerus

Functie

Exorotatie humerus (beetje); de achterkant van je hoofd kammen.

Veel gebruikt bij sporten

Badminton



SERRATUS ANTERIOR (VOORSTE GETANDE SPIER)

Origo

1e – 9e rib

Insertie

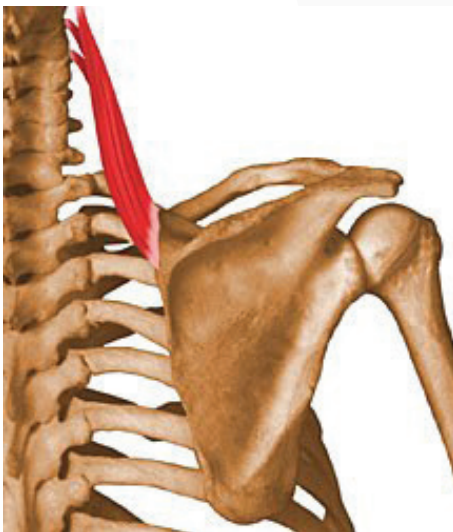
Margo medialis scapula (ventraal)

Functie

Protractie scapula; iets voor je pakken waar je net (niet) bij kan.

Veel gebruikt bij sporten

Boksen.



M. LEVATOR SCAPULAE (SCHOUDERBLADHEFFER)

Origo

Processus transversi C1-C4

Insertie

Angulus superior scapula
(bovenste hoek scapula mediaal)

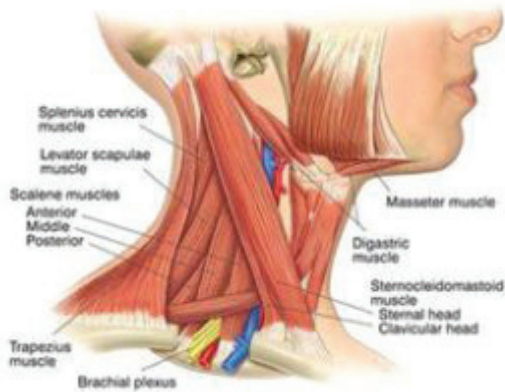
Functie

Elevatie en retractie scapula: een zware tas dragen.

Veel gebruikt bij sporten

Gewichtheffen, fitness.

M. STERNOCLEIDOMASTOIDEUS (BORSTBEEN-SLEUTELBEEN-TEPELSPIER)



Origo

Manubrium sterni (sternum), mediaal 1/3 deel clavicula (sleutelbeen)

Insertie

Processus mastoïdeus (tepelvormig aanhangsel)

Functie

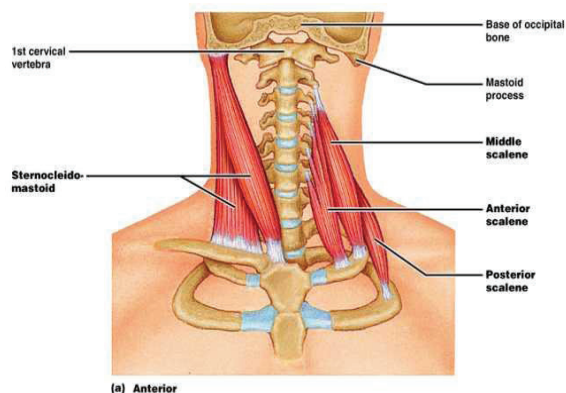
Eenzijdig: draait hoofd naar de andere kant en lateroflexie.

Dubbeltzijdig: buigen hoofd; je hoofd omdraaien.

Veel gebruikt bij sporten

Zwemmen, rugby.

M. SCALENII (SCHUINE SPIEREN)



Origo

Dwarsuitsteeksels 2^e tm. 7^e halswervels

Insertie

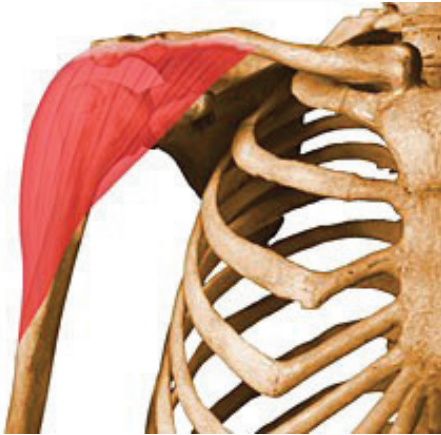
Bovenkant 1^e en 2^e rib

Functie

Helpen bij de inademing door eerste twee ribben op te trekken.

Lateroflexie en rotatie nek bij eenzijdige aanspanning.

ARMEN/HANDEN



M. DELTOIDEUS (DELTASPIER)

Bestaat uit drie delen:

- Pars anterior/clavicularis,
- Pars medialis/acromialis
- Pars posterior/spinalis

Origo

Clavicula, Acromion, Spina scapula

Insertie

Tuberositas deltoidea humerus

Functie

Anteflexie/endorotatie Humerus. Abductie humerus retroflexie/exorotatie Humerus.; iets aan je zijkant pakken of de wave doen.

Veel gebruikt bij sporten

Speerwerpen, tennis, squash, windsurfen, gewichtheffen.



M. BICEPS BRACHII (TWEELHOOFDIGE ARMBUIGER)

Origo

Korte hoofd: Processus Coracoideus (ravebek-uitsteeksel)

Lange hoofd: tuberculum supraglenoidale scapula (boven de kom van scapula)

Insertie

Tuberositas radius

Functie

Anteflexie humerus, flexie ellebooggewricht, supinatie onderarm; eten naar je mond brengen.

Veel gebruikt bij sporten

Boksen, klimmen, roeien, kanoën.



M. TRICEPS BRACHII (DRIEHOOFDIGE ARMSTREKKER)

Origo

Lange hoofd: tuberculum infraglenoidale scapula (onder de kom van scapula)

Laterale en mediale hoofd: dorsale vlak humerus

Insertie

Olecranon

Functie

Retroflexie & adductie humerus, extensie ellebooggewricht; iets weggooien of een deur dichtslaan.

Veel gebruikt bij sporten

Basketball, korfbal en volleybal.



M. BRACHIORADIALIS (OPPERARMSPAARBEEN-SPIER)

Origo

Humerus (lateraal, onder)

Insertie

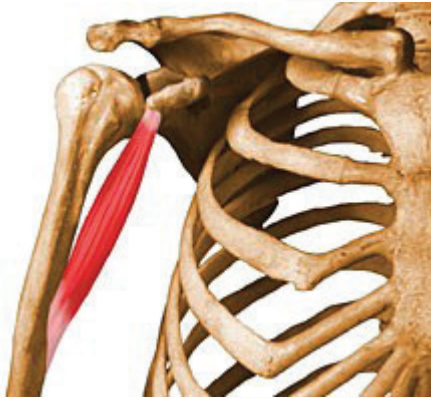
Processus Styloideus radius

Functie

Flexie ellebooggewricht, brengt hand in neutraalstand (hand schudden); een fles ontkurken.

Veel gebruikt bij sporten

Golf, tennis, squash, badminton, roeien.



M. CORACOBRACHIALIS (RAVENBEKARMSPIER)

Origo

Processus Coracoideus (ravenbekuitsteeksel)

Insertie

Mediale kant humerus, onder crista tuberculum minoris humerus

Functie

Anteflexie arm, (zwakke adductie, horizontale adductie en endorotatie arm + houdt kop humerus in gewricht); de vloer dweilen.

Veel gebruikt bij sporten

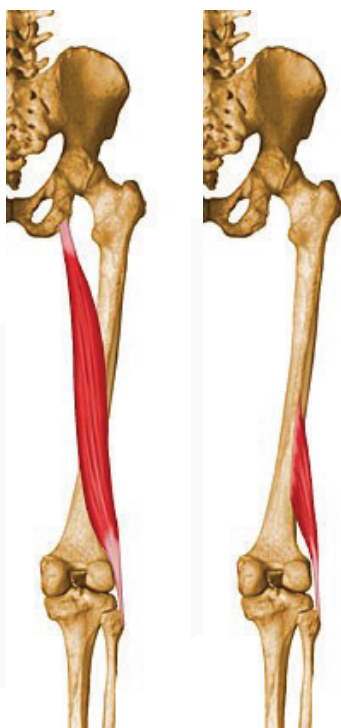
Golf, cricket

BENEN/VOETEN

HAMSTRINGS

M. BICEPS FEMORIS, M. SEMITENDINOSUS EN M. SEMIMEMBRANOSUS

De Hamstrings bevat de volgende spieren:



M. BICEPS FEMORIS (TWEELHOOFDIGE DIJBEENSPIER)

Origo

Caput longum: Tuber ischiadicum

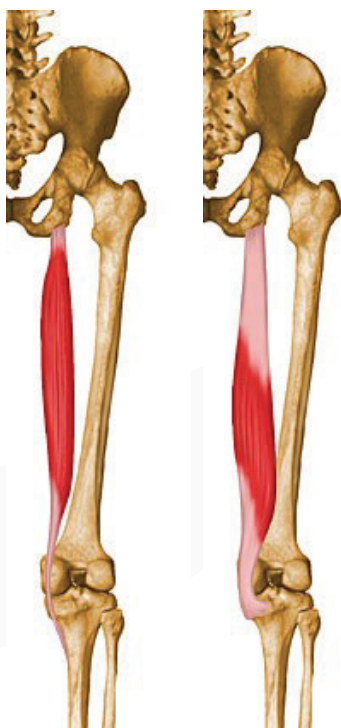
Caput breve: Linea Aspere (achterzijde femur)

Insertie

Caput fibula

Functie

Retroflexie femur en flexie kniegewricht



M. SEMIMEMBRANOSUS (HALFVLIEZIGE SPIER)

Origo

Tuber ischiadicum

Insertie

Condylus medialis tibia

Functie

Retroflexie femur en flexie kniegewricht

M. SEMITENDINOSUS (HALFPEZIGE SPIER)

Origo

Tuber ischiadicum

Insertie

Pes anserinus superficialis

Functie

Flexie en endorotatie in het kniegewricht, retroflexie in het heupgewricht

QUADRICEPS FEMORIS (VIERHOOFDIGE DIJSPIER)

M. RECTUS FEMORIS, M. VASTUS LATERALIS, M. VASTUS MEDIALIS EN DE M. VASTUS INTERMEDIUS

De quadriceps bestaat uit de volgende spieren:



M. RECTUS FEMORIS (RECHTE DIJSPIER)

Origo

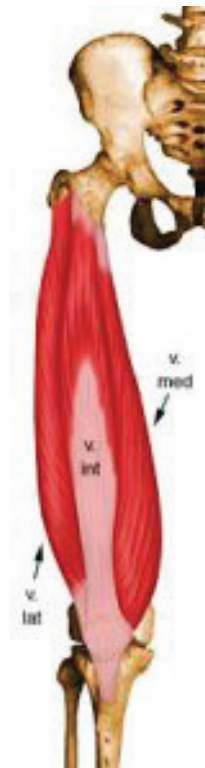
Spina iliaca anterior inferior

Insertie

Alle vier gaan ze via de patella naar de tuberositas tibia

Functie

Anteflexie femur, extensie kniegewricht



M. VASTUS LATERALIS (LATERALE BREDE DIJSPIER)

Origo

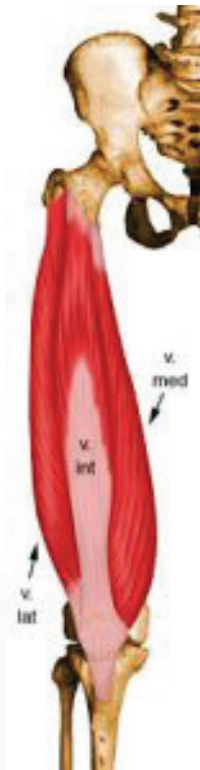
Laterale deel linea aspera (laterale femurvlak)

Insertie

Alle vier gaan ze via de patella naar de tuberositas tibia

Functie

Extensie kniegewricht



M. VASTUS INTERMEDIUS (MIDDELSTE BREDE DIJSPIER)

Origo

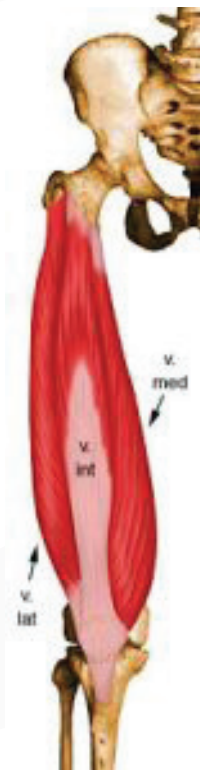
Voorzijde en laterale femurvlak

Insertie

Alle vier gaan ze via de patella naar de tuberositas tibia

Functie

Extensie kniegewricht



M. VASTUS MEDIALIS (MEDIALE BREDE DIJSPIER)

Origo

Mediale deel linea aspera (mediale femurvlak)

Insertie

Alle vier gaan ze via de patella naar de tuberositas tibia

Functie

Extensie kniegewricht



M. ILIOPSOAS (GROTE LENDENSPIER + HEUPBEENSPIER)

Bestaat uit:

- Psoas major
- Iliacus

Origo

Fossa iliaca en lumbale wervelkolom (lateraal)

Insertie

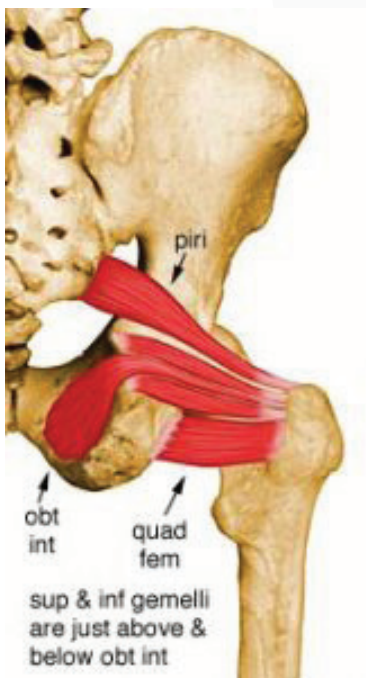
Trochanter minor femur

Functie

Flexie heupgewricht; de trap oplopen

Veel gebruikt bij sporten

Hardlopen, vechtsporten (trappen).



M. PIRIFORMIS (PEERVORMIGE SPIER)

Origo

Sacrum.

Insertie

Trochanter major van het femur.

Functie

Exorotatie, abductie femur, beetje retroversie femur; uit de auto stappen.

Veel gebruikt bij sporten

Zwemmen, voetbal.



M. GLUTEUS MAXIMUS (GROTE BILSPIER)

Origo

Os coccygis (staartbeen), sacrum, crista iliaca (bekkenrand), os ilium (darmbeen).

Insertie

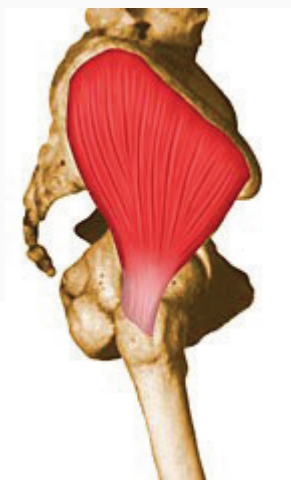
Tuberositas glutea femur, deel tractus iliotibialis.

Functie

Retroflexie, exorotatie femur (en helpt mee bij abductie femur); een trap oplopen en opstaan uit zit.

Veel gebruikt bij sporten

Hardlopen, schaatsen, springen.



M. GLUTEUS MEDIUS (MIDDELSTE BILSPIER)

Origo

Ilium.

Insertie

Trochanter major.

Functie

Abductie heup, anterior: mediale rotatie en assistentie bij flexie heup, posterior: laterale rotatie heup

Veel gebruikt bij sporten

Skiën en schaatsen.



M. GLUTEUS MINIMUS (KLEINSTE BILSPIER)

Origo

Ilium.

Insertie

Trochanter major femur.

Functie

Abductie, mediaal rotatie en assistentie bij flexie heup; zijwaarts over een hekje stappen.

Veel gebruikt bij sporten

Skiën en schaatsen.



M. GASTROCNEMIUS (OPPERVLAKKIGE KUITSPIER)

Origo

Caput mediale: Condylus medialis femoris

Caput laterale: Condylus lateralis femoris

Insertie

Tuber calcanei (via de achillespees).

Functie

Plantairflexie van de voet en flexie van het kniegewricht.

Veel gebruikt bij sporten

Hardlopen, fietsen, schaatsen.



M. SOLEUS (SCHOLSPIER)

Origo

Caput fibula, achtervlak tibia.

Insertie

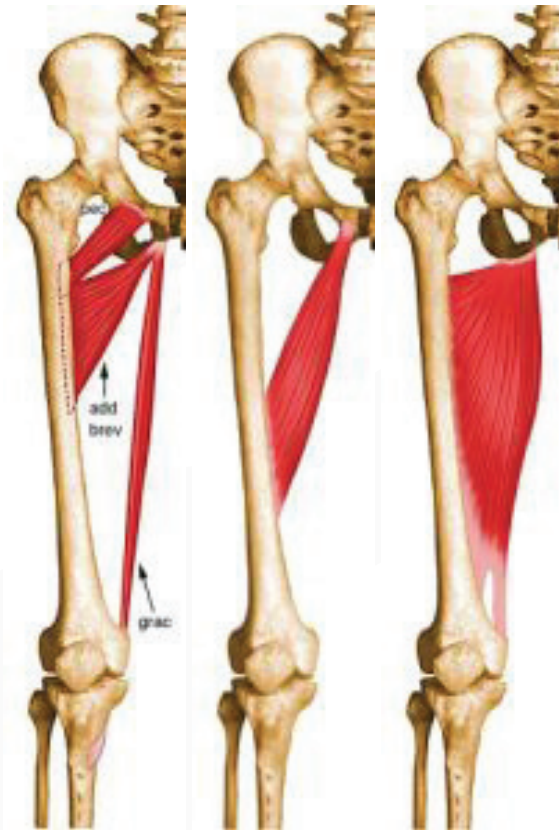
Tuber calcanei (via de achillespees).

Functie

Plantairflexie van de voet.

Veel gebruikt bij sporten

Hardlopen, fietsen, schaatsen.



ADDUCTORES (ADDUCTOREN) (M. ADDUCTOR BREVIS, M. ADDUCTOR LONGUS, M. ADDUCTOR MAGNUS)

Origo

Os pubis, os ischium, tuber ischiadicum.

Insertie

Mediale kant dijbeen.

Functie

Adductie femur.

Veel gebruikt bij sporten



M. TIBIALIS ANTERIOR (VOORSTE SCHEENBEENSPIER)

Origo

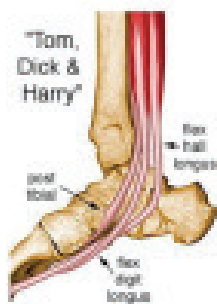
Bovenste laterale helft van het tibia

Insertie

Os metatarsale I (via de mediale zijde van de voet).

Functie

Inversie en dorsaalflexie voet.



TIBIALIS POSTERIOR (ACHTERSTE SCHEENBEENSPIER)

Origo

Achtersvlak tibia en fibula

Insertie

Os naviculare (scheepsvormig been), via mediale zijde voet

Functie

Inversie en plantairflexie van de voet



M. PERONEUS BREVIS (KORTE KUITBEENSPIER)

Origo

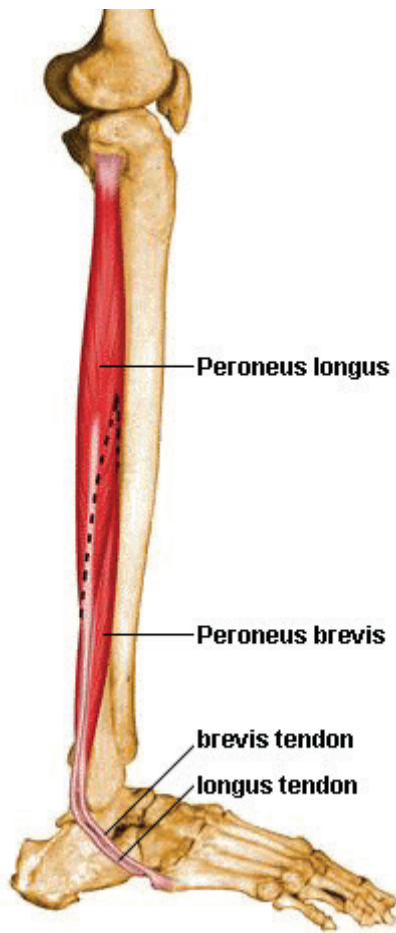
Fibula (lateraal)

Insertie

5e metatarsale (via laterale zijde van de voet)

Functie

Eversie, plantairflexie voet



M. PERONEUS LONGUS (LANGE KUITBEENSPIER)

Origo

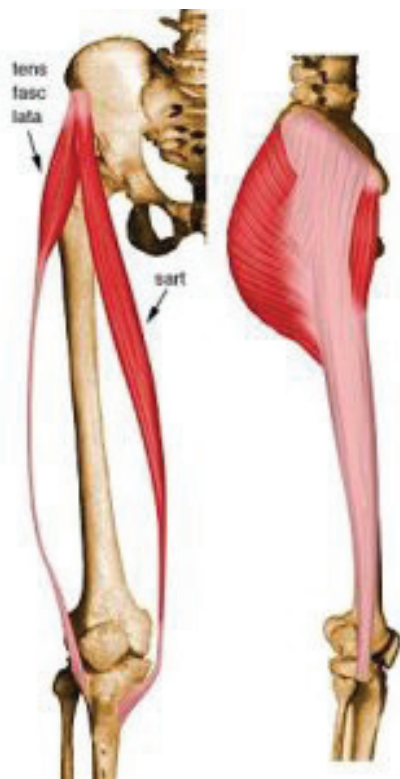
Caput fibula, fibula (lateraal)

Insertie

1^e metatarsale (via laterale zijde van de voet)

Functie

Eversie, plantairflexie voet



M. TENSOR FASCIAE LATAE (SPANNER VAN PEESBLAD BOVENBEEN)

Origo

Spina iliaca anterior superior

Insertie

Tractus iliotibialis

Functie

Flexie heupgewricht, abductie en beetje endorotatie femur



M. SARTORIUS (KLEERMAKERSPIER)

Origo

Spina iliaca anterior superior

Insertie

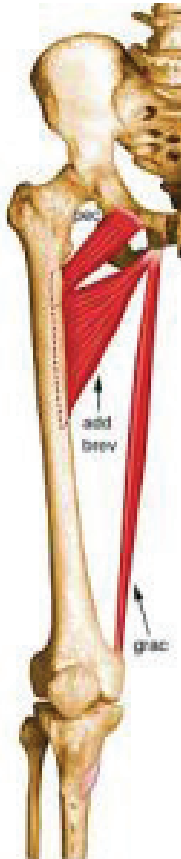
Mediale zijde tuberositas tibia

Functie

Anteflexie en exorotatie femur, flexie kniegewricht (en endorotatie onderbeen -> kleermakerszit)

Veel gebruikt bij sporten

Yoga, meditatie



M. GRACILIS (SLANKE SPIER)

Origo

Mediale deel os pubis

Insertie

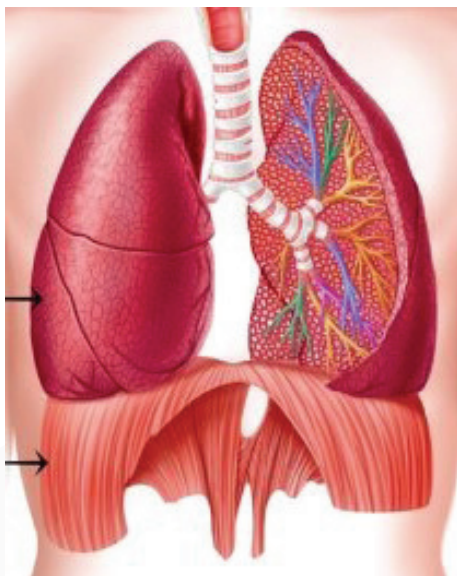
Mediale kant tibia

Functie

Bij gestrekte knie: adductie femur, flexie heupgewricht.

Tevens flexie kniegewricht.

ROMP (VOORKANT)



DIAPHRAGMA (MIDDENRIF)

Origo

Pars sternalis:

Binnenvlak processus xiphoideus (en kraakbeenderen 5e en 6e rib)

Pars costalis:

Binnenvlak kraakbeen 7e tm 12e rib

Pars lumbalis:

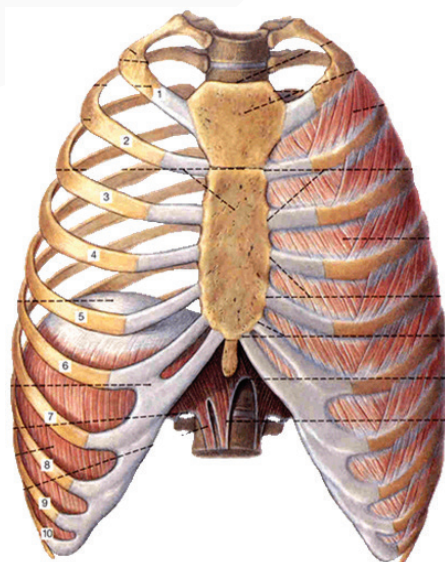
Lumbale wervelkolom

Insertie

Centrum tendineum (centrale peesplaat)

Functie

Ademhalingsspier. Bij contractie (aanspanning) vindt inademing plaats, bij ontspanning uitademing.



M. INTERCOSTALIS EXTERNI EN INTERNI (BUITENSTE EN BINNENSTE TUSSENRIBSPIEREN)

Origo

Onderrand van de ribben.

Insertie

M. Intercostalis externi:

Bovenrand van de onderliggende rib, vezelverloop van lateraal-boven naar mediaalonder.

M. Intercostalis interni:

Bovenrand van de onderliggende rib, vezelverloop van mediaal-boven naar lateraalonder.

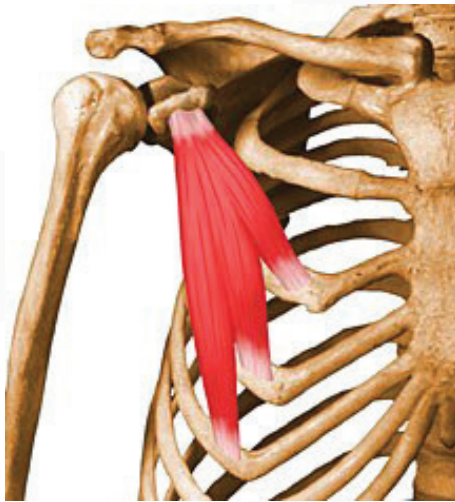
Functie

M. Intercostalis externi:

- Elevatie van de ribben (vergroting van de thorax).
- Inspiratiespiers (inademing).

M. Intercostalis interni:

- Depressie van de ribben (verkleining van de thorax).
- Expiratiespiers (uitademing).



M. PECTORALIS MINOR (KLEINE BORSTSPIER)

Origo

3e tot 5e rib ventraal

Insertie

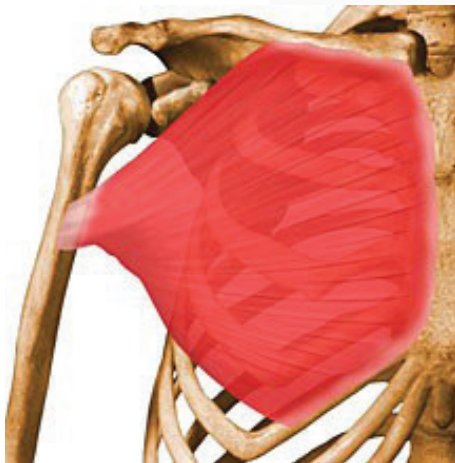
processus coracoideus

Functie

Depressie en protractie scapula

Veel gebruikt bij sporten

Gewichtheffen



M. PECTORALIS MAJOR (GROTE BORSTSPIER)

Origo

Mediale helft clavicula (pars clavicularis) sternum (pars sternocostalis, kraakbeen 2-6e rib (pars abdominalis)

Insertie

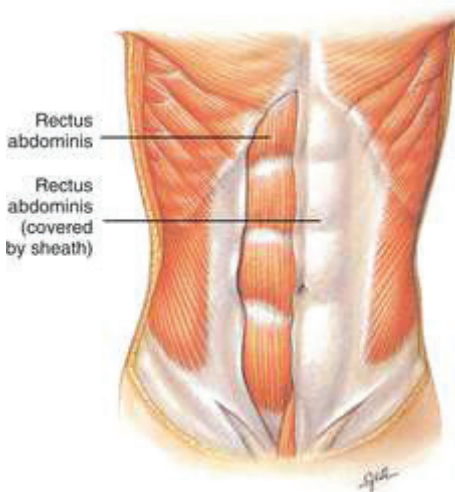
Crista tuberculum majoris humerus

Functie

Adductie (ook horizontale adductie), endorotatie en anteflexie humerus, borstcrawlbeweging

Veel gebruikt bij sporten

Rotsklimmen, zwemmen



M. RECTUS ABDOMINIS (RECHTE BUIKSPIER)

Origo

Bovenrand os pubis

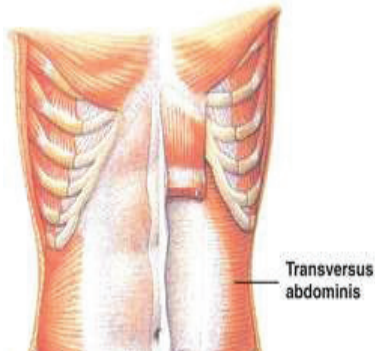
Insertie

Processus xiphoideus, kraakbeen 5e tot 7e rib

Functie

Vooroverbuigen romp (flexie wervelkolom)

M. TRANSVERSUS ABDOMINIS (DWARSE BUIKSPIER)



Origo

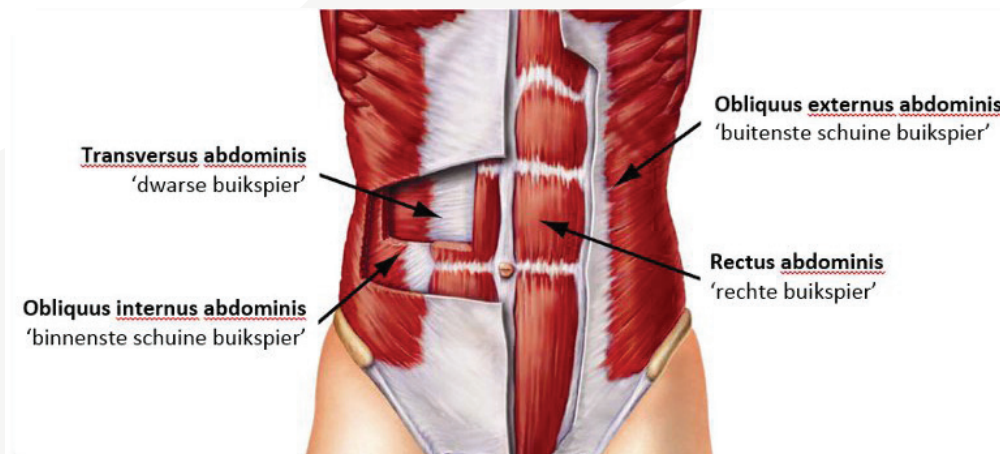
Binnenvlak kraakbeen 7^e – 12^e rib, binnenzijrand crista iliaca en spina iliaca anterior superior

Insertie

Linea alba, (proc. xiphoideus, bovenrand os pubis)

Functie

Buikpers, urineren, braken, bevalling, uitademing, ofwel samendrukken buikinhoud



M. OBLIQUUS INTERNUS ABDOMINIS (BINNENSTE SCHUINE BUIKSPIER)

Origo

Binnen-zijrand crista iliaca en spina iliaca anterior superior

Insertie

Linea alba, bovenrand os pubis, onderrand 10^e – 12^e rib

Functie

Eenzijdig: rotatie en lateroflexie wervelkolom

Tweezijdig: flexie romp, uitademen

M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS (BUITENSTE SCHUINE BUIKSPIER)

Origo

Onderste 8 ribben

Insertie

Linea alba en crista iliaca

Functie

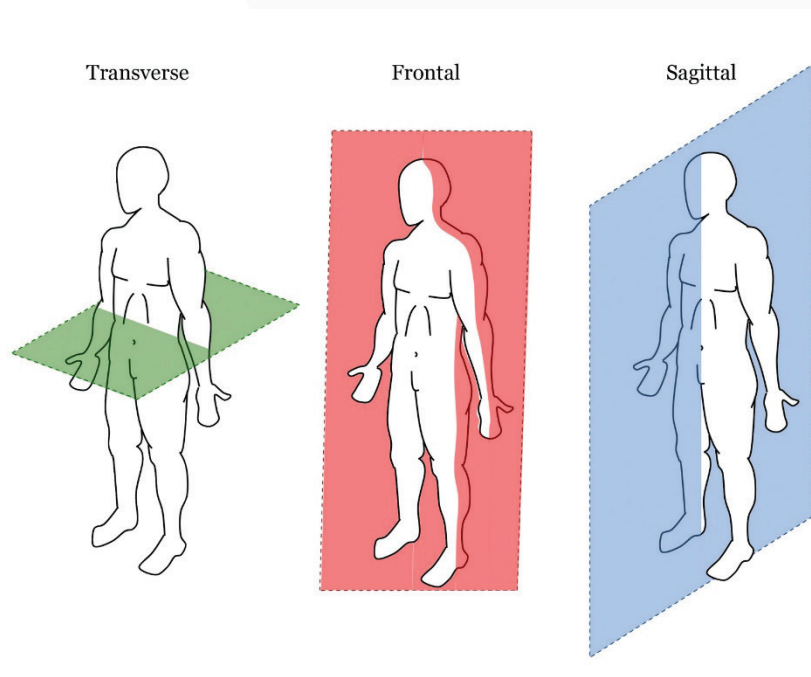
Eenzijdig: rotatie en lateroflexie wervelkolom.

Tweezijdig: flexie romp, uitademen

Hoofdstuk 3 Anatomische terminologie

Om de ligging van verschillende lichaamsdelen te beschrijven wordt een internationale standaard naamgeving gebruikt, uitgaande van de anatomische houding. Hierbij wordt de locatie van een orgaan of ander weefsel in het lichaam beschreven. Termen als onder en boven kunnen verwarrend zijn. Het lichaam staat hierbij rechtop, de voeten plat op de grond, de knieën gestrekt, het hoofd naar voren gericht. De armen hangen gestrekt langs het lichaam.

ANATOMISCHE VLAKKEN



Transversale vlak (horizontaal)

- Transversaal betekent in dwarse ligging.
- Dit vlak loopt loodrecht op de andere vlakken en verdeelt het lichaam of lichaamsdelen in een onder en bovenkant. (craniaal en caudeel gedeelte)

Frontale vlak (coronaal)

- Coronaal heeft betrekking op de sutura coronalis van de schedel
- Evenwijdig aan het voorhoofd
- Verdeelt het lichaam in een voor- en achterzijde. (ventraal en dorsaal)
- Evenwijdig aan de borst, buik en rug

Sagitale vlak

- Sagitaal heeft betrekking op de sutura sagittalis van de schedel
- Sagitta is pijl
- Verdeelt het lichaam in een linker en rechterzijde
- Het vlak loopt van voor naar achter

RICHTINGEN

Superior	hoger gelegen
Inferior	lager gelegen
Craniaal	richting de schedel
Caudaal	richting het staartbeen
Anterior	aan de voorzijde
Posterior	aan de achterzijde
Ventraal	richting de buik
Dorsaal	richting de rug
Lateraal	naar de zijkant toe
Mediaal	naar het midden toe
Proximaal	dichtstbijzijnde punt t.o.v. lichaam op dezelfde extremiteiten
Distaal	verst gelegen punt t.o.v. lichaam naar het einde van dezelfde
Centraal	in de omgeving of midden van het lichaam
Perifeer	aan de omtrek of buitenkant van een structuur
Palmar	zijde van de handpalm
Plantair	zijde van de voetzool

BEWEGINGEN

Abductie	zijwaarts afvoeren van arm of been
Adductie	zijwaarts aanvoeren van arm of been
Anteflexie	voorwaarts buigen van de romp / voorwaarts heffen van arm of been
Retroflexie	achterwaarts buigen
Circumductie	cirkelbeweging met hand, voet of vinger
Depressie of detractie	schouderblad omlaag brengen
Dorsalflexie	buigen in de richting van de handrug of voetrug
Elevatie	heffen van schouderblad
Endorotatie	binnenwaarts draaien van arm of been
Exorotatie	buitenwaarts draaien van arm of been
Extensie	strekken van knie, elleboog, vingers, tenen of voet

Flexie
Lateroflexie
Palmairflexie
Plantairflexie
Pronatie
Protractie
Retractie
Retroflexie

Rotatie
Supinatie
Torsie

buigen van knie, elleboog, vingers, tenen of voet
zijwaarts buigen van de romp
buigen hand in de richting van de handpalm
buigen van de voet (spitsen) = extensie
handpalm / onderarm binnenwaarts draaien
schouderbladen van elkaar af bewegen
schouderbladen naar elkaar toe brengen
achterwaarts buigen van de romp/
achterwaarts heffen van arm of been
draaiing
handpalm / onderarm buitenwaarts draaien
teggengestelde draaiing in de wervelkolom

Hoofdstuk 4

Woordenlijst

abductor	spier die een arm/been van het lichaam afvoert (zijwaarts)
acromion	schouderkop (onderdeel van het schouderblad)
adductor	spier die een arm/been naar het lichaam toebrengt (zijwaarts)
adhesie	verkleving
agonist	bewegende spier
ala ossis ilii	vleugel van het darmbeen
angulus	hoek
antagonist	spier die een beweging (kan) tegenwerken (bijvoorbeeld de mm. Rhomboidei en de m. Serratus anterior)
ascendens	stijgend
atonie	verslapping van de weefselspanning, totaal geen spierspanning (verlamd)
blussure	verwonding
bracelet	omvattende strijking (arm of been)
calcaneus	hielbeen
caput femoris	kop van het dijbeen
caput fibula	kop van het kuitbeen
caput humerus	kop van het opperarmbeen
caput radii	kop van het spaakbeen
caput	kop
cavitas glenoidalis	gewrichtsholte (bestemd voor de kop van de humerus)
clavicula	sleutelbeen
condylus humerus	gewrichtsknobbeltje van de opperarm
condylus	gewrichtsknobbeltje
contractie	samentrekking van een spier
contra-indicatie	een aanwijzing dat een bepaalde behandeling, bijvoorbeeld een massage, moet worden ontraden
corpus sterni	middendeel van het borstbeen
crista iliaca	kam van het darmbeen
crista tuberculi majoris	kam van de grote knobbeltje
crista tuberculi minoris	kam van de kleine knobbeltje
crista	kam
descendens	dalend
effleureren	strijken
epicondylus humerus	knobbeltje boven de gewrichtsknobbeltje van de opperarm
epicondylus	knobbeltje aan de binnen- en buitenzijde boven de condylus

eutonie	de juiste spierspanning voor een beweging
extensor	spier die een strekking van een gewricht veroorzaakt
fascia latae	peesblad dat de gezamenlijke dijspiers omgeeft
fascie	bindweefselachtig vlies dat de spieren omgeeft
femur	dijbeen
fibula	kuitbeen
flexor	spier die een buiging van een gewricht veroorzaakt
fossa	holte/groeve
frictioneren	constante druk met de vingertoppen of duim
humerus	opperarmbeen
hypertonie	verhoogde weefselspanning
hypotonie	verlaagde weefselspanning
indicatie	een aanwijzing dat een bepaalde behandeling, bijvoorbeeld een massage, mag worden gegeven
insertie	aanhechting van een spier (meest distaal, op het bewegende bot)
intermitterend drukken	het geleidelijk doen toenemen, handhaven en afnemen van druk waarbij met beide handen een zo groot mogelijk oppervlak wordt omvat
ligamentum	versterkingsband bij een gewricht
linea aspera	aanhechtingslijn op de femur (dorsaal)
malleolus lateralis (fibula)	buitenenkel
malleolus medialis (tibia)	binnenenkel
manubrium sterni	handvat van het borstbeen
margo anterior tibia	voorrand op het scheenbeen
margo	rand
musculatuur	spiergroep
musculi (mm)	spieren
musculus (m)	spier
myogelose	spierverharding
olecranon	ellepijpshoofd
origo	oorsprong van een spier (meest proximaal, op het niet bewegende bot)
os coccygis	staartbeen (stuitje)
os cuboideum	teerlingbeen
os ilium	darmbeen
os ischium	zitbeen
os naviculare	scheepsvormig been
os occipitale	achterhoofdsbeen

os pubis	schaambeen
os sacrum	heiligbeen
ossa cuneiformia	wigvormige beentjes
ossa digitorum pedis	teenbotjes
ossa metacarpalia	middenhandsbeentjes
ossa metatarsalia	middenvoetsbeentjes
palmar	handpalmzijde
palpatie	betasten, aftasten
pars	deel
patella	knieschijf
pedis	van de voet
permeabiliteit	doorlaatbaarheid van weefsel
pes	voet
petrissage	kneding
phalanges	vingers
processus coracoideus	ravebekvormig uitsteeksel (onderdeel van het scapula)
processus mastoideus	tepelvormig uitsteeksel van het slaapbeen
processus spinosus	doornvormig uitsteeksel van de wervel
processus styloideus	(stiftvormig) uitsteeksel van het spaakbeen
processus transversus	dwarsuitsteeksel van de wervel
processus xiphoideus	zwaardvormig aanhangsel van het borstbeen
processus	uitsteeksel
radius	spaakbeen
scapula	schouderblad
spina iliaca anterior inferior	voorst, onderste punt van de spina iliaca
spina iliaca anterior superior	voorst, bovenste punt van de spina iliaca
spina iliaca	graat van het darmbeen
spina scapulae	schouderbladgraat
sternum	borstbeen
synergist	spier die met een andere spier samenwerkt
talus	sprongbeen
tendo	pees- (smst. van woord)
thorax	borstkas
tibia	scheenbeen
tonus	spanningstoestand van weefsel en/of spieren
tractus iliotibialis	darmbeen- scheenbeenstreng

transversaal	dwaarsliggend
trochanter major	draaiër (groot) uitsteeksel van het dijbeen (zijkant)
trochanter minor	draaiër (klein) uitsteeksel van het dijbeen (voorkant)
tuber calcanei	knobbel van het hielbeen
tuber ischiadicum	knobbel aan het zitbeen
tuberculum infraglenoidale	knobbel onder de gewrichtsholte (voor kop humerus)
tuberculum majus	grote knobbel
tuberculum minus	kleine knobbel
tuberculum supraglenoidale	knobbel boven de gewrichtsholte (voor de kop humerus)
tuberositas glutea	knobbeltje bij de linea aspera (een kleine verdikking)
tuberositas	knobbelachtige verhevenheid
ulna	ellepijp
vasodilatatie	verwijding van bloedvaten
vertebra	wervel
vertebrae	wervels
vertebra cervicalis (C1 t/m C7)	halswervel
vertebra lumbalis (L1 t/m L5)	lendewervel
vertebra thoracica (Th1 t/m Th12)	borstwervel

