

Spis treści

Przedmowa	7
Informacje wstępne	8
Informacje ogólne	9
Pozycja anatomiczna	9
Płaszczyzny ruchu	10
Szkielet	14
Kość	15
Stawy	16
Chrząstka	18
Torebka stawowa	19
Błona maziowa	19
Więzadło	20
Mięśnie	21
Sprężystość mięśnia	22
Rodzaje mięśni	22
Rodzaje skurczów	27
Tułów	31
Morfologia tułowia: obserwacje wzrokowe i palpacyjne	32
Ruchy tułowia	34
Kręgosłup (<i>rachis</i>)	36
Kręg	38
Połączenia kręgów	39
Więzadła kręgosłupa	40
Kręgi podczas ruchów	42
Krążek międzykręgowy jako amortyzator	44
Miednica (<i>pelvis</i>) lub obręcz biodrowa	45
Dwie obręcze	51
Staw krzyżowo-biodrowy	54
Więzadła stawu krzyżowo-biodrowego	55
Kręgosłup lędźwiowy	56
Staw lędźwiowo-krzyżowy	58
Kręgosłup piersiowy (grzbiet)	60
Klatka piersiowa (<i>thorax</i>)	62
Ruchy żebra	64
Staw piersiowo-lędźwiowy	66
Kręgosłup szyjny	67
Górna część kręgosłupa szyjnego (podpotyliczna)	70
Lista mięśni tułowia wraz z odpowiadającymi im kośćmi	74
Mięśnie tylne tułowia	75
Mięśnie tylne szyi	78
Mięśnie przednie i boczne szyi	86
Przepona	92
Mięśnie przednie i boczne brzucha	96
Jama brzuszna	101
Bark	105
Morfologia barku: obserwacje wzrokowe i palpacyjne	106
Ruchy barku	108
Obręcz barkowa	113
Obojczyk	113
Łopatką (<i>scapula</i>)	115
Kość ramienna	119
Staw ramiennie-łopatkowy	120

Mięśnie kompleksu łopatkowo-piersiowego	123
Mięśnie stawu ramiennie-łopatkowego	129
Oddziaływanie mięśni na staw ramiennie-łopatkowy podczas ruchów	136
Łokieć	139
Morfologia łokcia i przedramienia: obserwacje wzrokowe i palpacyjne	140
Ruchy zgięcia i wyprostu łokcia	141
Kość promieniowa i kość łokciowa (łokieć)	142
Łokieć: kości oraz powierzchnie stawowe przy zgięciu i wyproście	143
Rotacja wewnętrzna i rotacja zewnętrzna	151
Łokieć i dwie kości przedramienia podczas obu rotacji: powierzchnie stawowe i rodzaje połączeń	152
Mięśnie biorące udział w rotacjach	155
Nadgarstek i ręka	159
Morfologia nadgarstka i palców: obserwacje wzrokowe i palpacyjne	160
Aparat kostny ręki	161
Staw nadgarstka: ruchy	166
Śródręcze i paliczki	169
Mięśnie nadgarstka	174
Mięśnie zginacze zewnętrzne palców	178
Mięśnie wewnętrzne krótkie palców	182
Budowa kostna kciuka	185
Mięśnie zewnętrzne kciuka	188
Mięśnie krótkie kciuka	190
Biodro i kolano	193
Morfologia biodra i kolana: obserwacje wzrokowe i palpacyjne	194
Ruchy biodra	196
Kość udowa	202
Staw biodrowy	203
Ruchy kolana	210
Kość udowa i kość piszczelowa (piszczel)	213
Staw kolanowy	214
Rzepka (<i>patella</i>)	226
Mięśnie głębokie biodra	230
Mięśnie biodra i mięsień kolana	240
Mięśnie kolana	253
Mięśnie biodra i kolana podczas chodzenia	257
Kostka i stopa	259
Morfologia kostki i stopy: obserwacje wzrokowe i palpacyjne	260
Aparat kostny stopy	261
Ruchy stopy	262
Kość piszczelowa (piszczel) i kość strzałkowa (strzałka)	264
Staw skokowy (kostka): powierzchnie stawowe	265
Kości tyłostopia lub kości stępu	268
Kość skokowa i kość piętowa	269
Kości śródstopia	275
Przodostopie	278
Mięśnie krótkie stopy	283
Mięśnie zewnętrzne stopy (goleni) – grupa przednia	288
Mięśnie zewnętrzne stopy (goleni) – grupa boczna	290
Mięśnie zewnętrzne stopy – grupa tylna	292
Łuk podszwowy	298
Mięśnie stopy podczas chodzenia	300
Indeks	301
Bibliografia	305