

Vokabeln zu „Bewegung und Bewegungsrichtungen“

Lösungsblatt

Begriff	Bedeutung
• Kontraktur	= Funktions- und Bewegungseinschränkungen von Gelenken
• Abduktion	= Bewegungsrichtung des Gelenkes vom Körper weg
• Adduktion	= Bewegungsrichtung des Gelenkes vom Körper hin
• Extension:	= Streckung
• Flexion:	= Beugung
• Innenrotation	= Einwärtsdrehung
• Außenrotation	= Auswärtsdrehung
• Pronation	= Einwärtsdrehung des Handtellers/Fußrandes
• Supination	= Auswärtsdrehung des Handtellers/Fußrandes
• Passive Übung	= Die Bewegungsübung wird von der Pflegeperson durchgeführt, der Ältere kann nicht mithelfen
• Assistive Übung	= Der Ältere führt die Übung mit Unterstützung einer zweiten Person durch
• Aktive Übung	= Der Ältere führt die Übung selbständig durch, er bekommt nur eine Anleitung
• Resistive Übung	= Die Übung wird gegen Widerstand ausgeführt, z.B. Hand wegdrücken.
• Isotonische Übung	= Die Übung erzeugt keine Erhöhung des Muskeltonus und keine Veränderung der Muskellänge, z.B. Gewichte anheben
• Isometrische Übung	= Die Übung erzeugt eine Erhöhung des Muskeltonus bei gleichbleibender Muskellänge, z.B. Gewichte heben und halten
• anterior	= nach vorne
• distal	= von der Rumpfmittle entfernt liegend
• dorsal	= rückenwärts
• inferior	= nach unten (bei aufrechtem Körper)
• kaudal	= steißwärts, nach unten (bei aufrechtem Körper)
• kranial	= kopfwärts (zum Schädel hin)
• lateral	= von der Mitte weg, seitwärts
• medial	= zur Mitte, auf die Medianebene zu
• posterior	= nach hinten
• superior	= nach oben (bei aufrechtem Körper)
• ventral	= bauchwärts
• zentral	= auf das Innere des Körpers zu, zur Mitte hin

Weitere Richtungsbeschreibungen:

• **fibular:** zum Wadenbein (Fibula) hin; • **palmar** oder **volar:** zur Hohlhand hin; • **peripher:** auf den Rand des Körpers zu, von der Mitte weg; • **plantar:** zur Fußsohle hin; • **proximal:** auf den Rumpfansatz der Gliedmaßen zu; • **radial:** zur Speiche (Radius) hin; • **ulnar:** zur Elle (Ulna) hin