

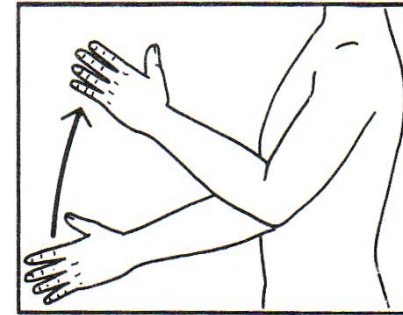
Helstu hreyfingar beina út frá  
liðum

# Inngangur

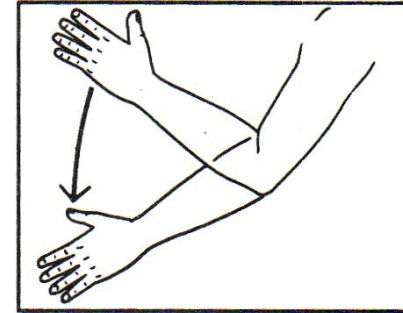
- Til að átta sig á hreyfingu beins/beina út frá lið er nauðsynlegt að átta sig á mismunandi hreyfingum og vita hvað hver hreyfing er kölluð
- Helstu hreyfingarnar eru:
  - Flexio (beygja, kreppa), extensio (réttá), adduction (aðfærsla), abduction (fráfærsla), rotation (snúningur)
- Aðrar hreyfingar sem einnig eru töluvert notaðar eru:
  - Circumductio (hringhreyfing), pronatio (ranghverfa), supinatio (rétthverfa), inversio (innskeifa) og eversio (útskeifa)

**Hreyfing****Lýsing****Mynd****Beygja  
flexio**

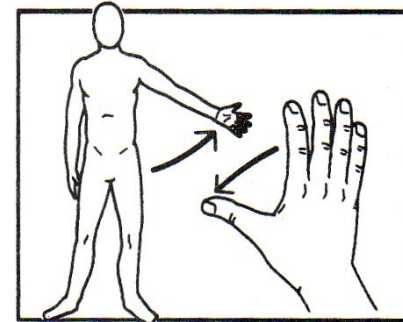
Hreyfing miðar að því að færa tvö bein nær hvort öðru. Þegar olnbogi er snertur skapast beygja.

**Rétta – teygja  
extensio**

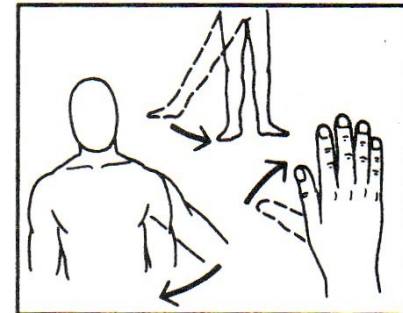
Gagnhreyfing beygju. Eykur fjarlægð milli tveggja beina. Reigja skapast ef hreyfing fer fram úr 180 gráðum. Rétt er úr hné eða olnboga.

**Fráfærsla  
abductio**

Hreyfing beins eða útlims í átt frá miðlínu búks. Dæmi um það eru útglenntir fingur.

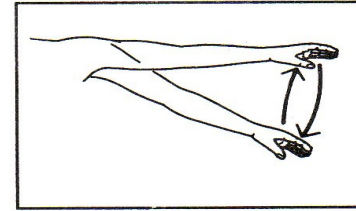
**Aðfærsla  
adductio**

Hreyfing beins eða lims í átt að miðju. Gagnhreyfing fráfærslu.

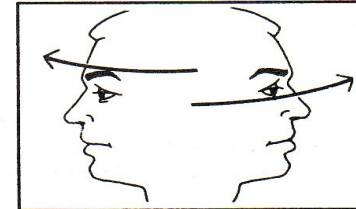


**Hreyfing****Lýsing****Mynd****Hringhreyfing  
circumductio**

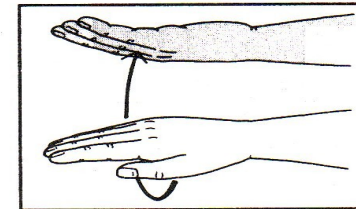
Samsettar hreyfingar  
sem einkenna kúluliðina.

**Snúningur  
rotatio**

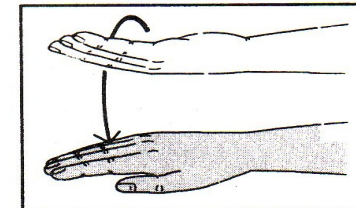
Líkamshluta er snúið  
á öxli. Dæmi um það er þegar  
neitað er með því að hrista  
höfuðið.  
Engin snúningshreyfing er  
fullkomin (þ.e. 360 gráður).

**Ranghverfa  
pronatio**

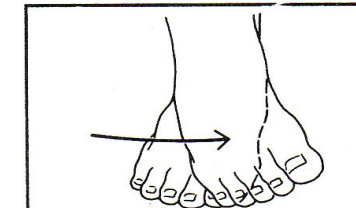
Hreyfingar framhandleggjar.  
Dæmi um það er þegar lófi  
snýr niður. Hér er aðeins átt  
við framhandlegg. Hreyfing  
færir fjærenda sveifar yfir  
ölnina.

**Rétthverfa  
supinatio**

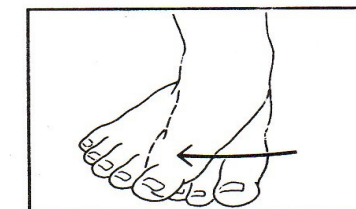
Gagnhreyfing  
ranghverfu.  
Lófi snýr upp.

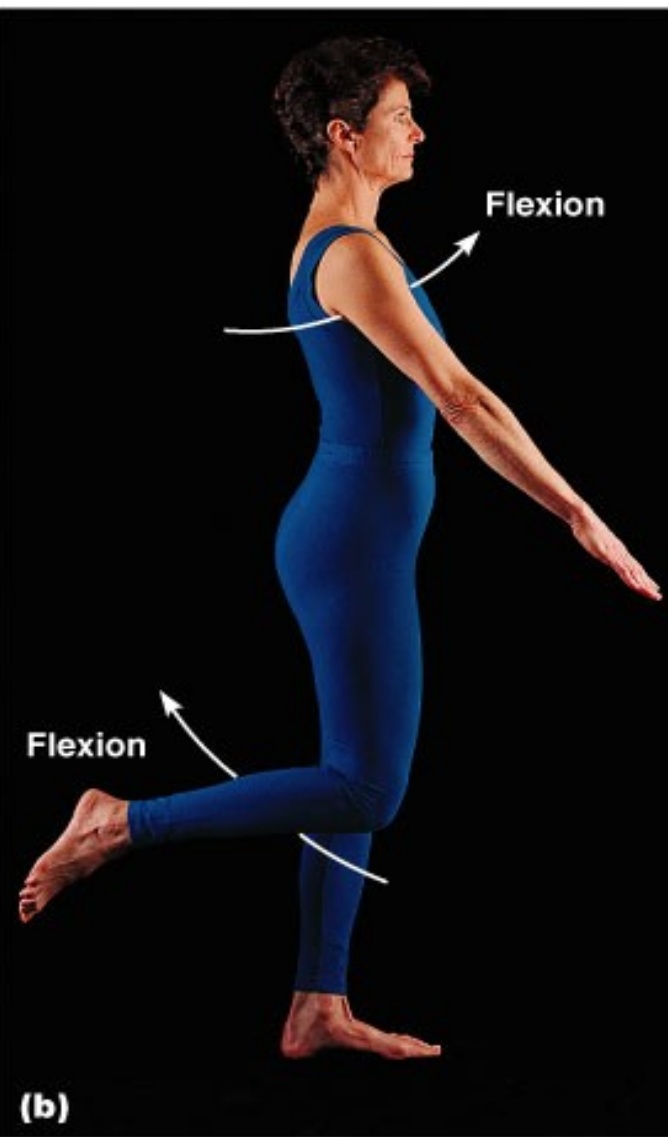
**Innskeifa  
inversio**

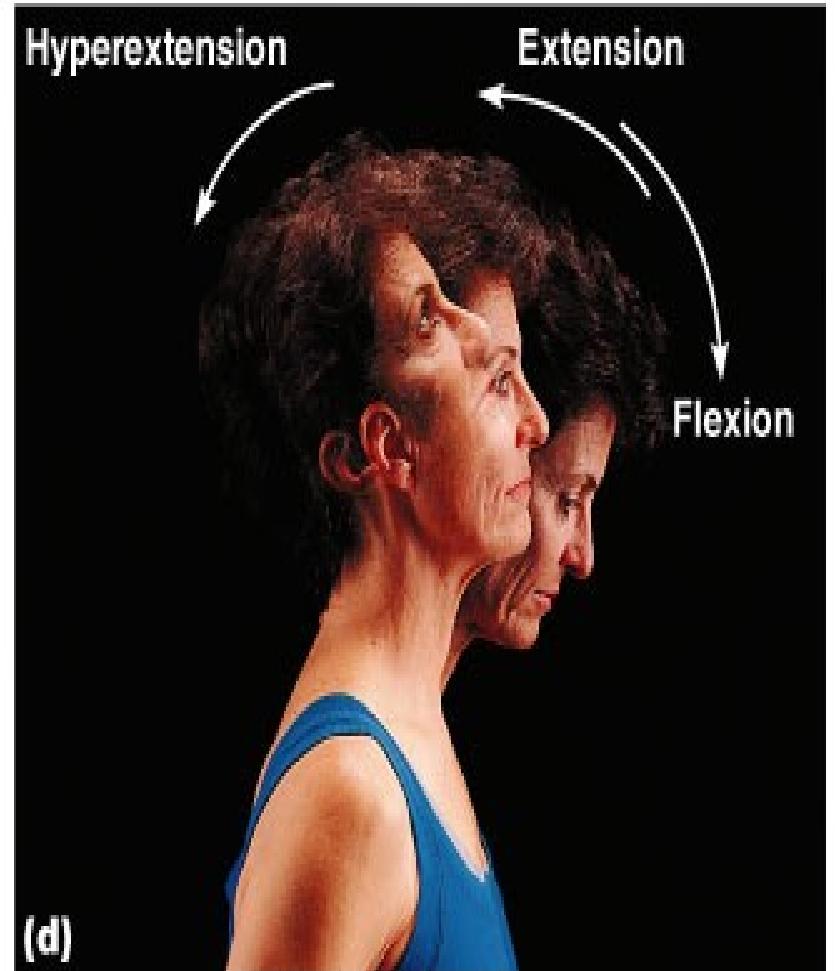
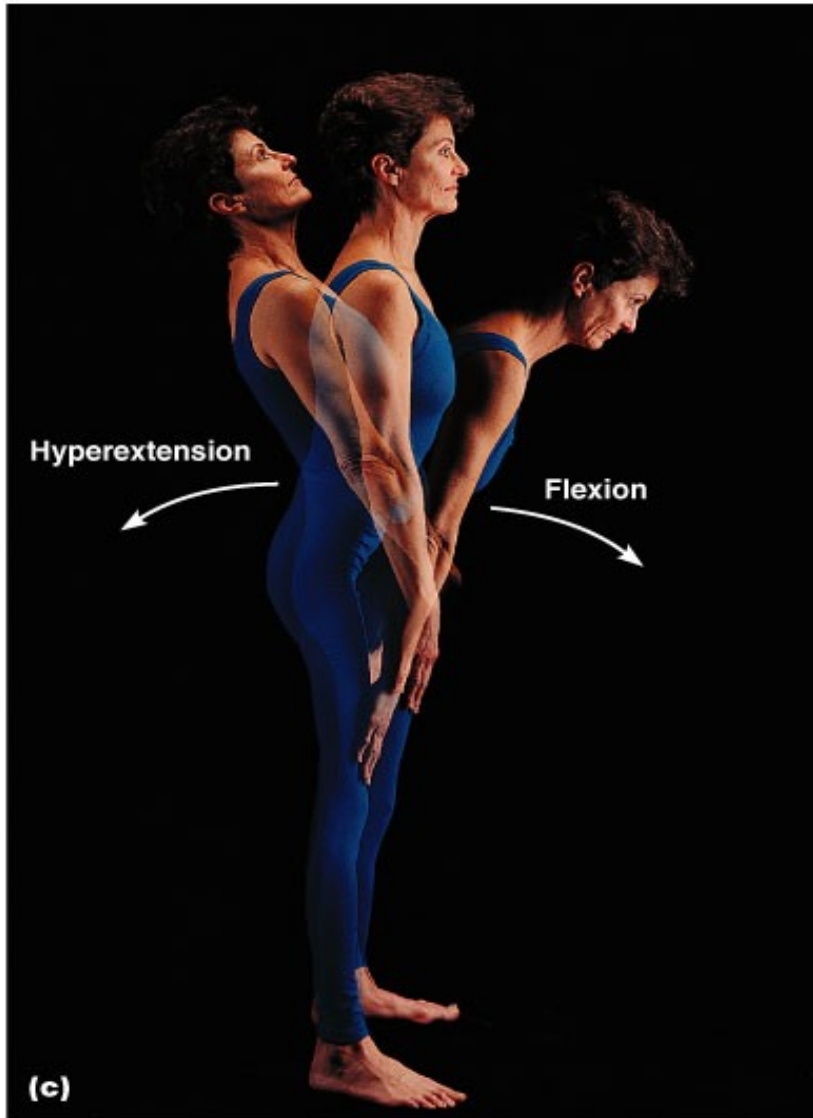
Ökli snýr fæti  
að miðju. Á aðeins  
við um fótinn.

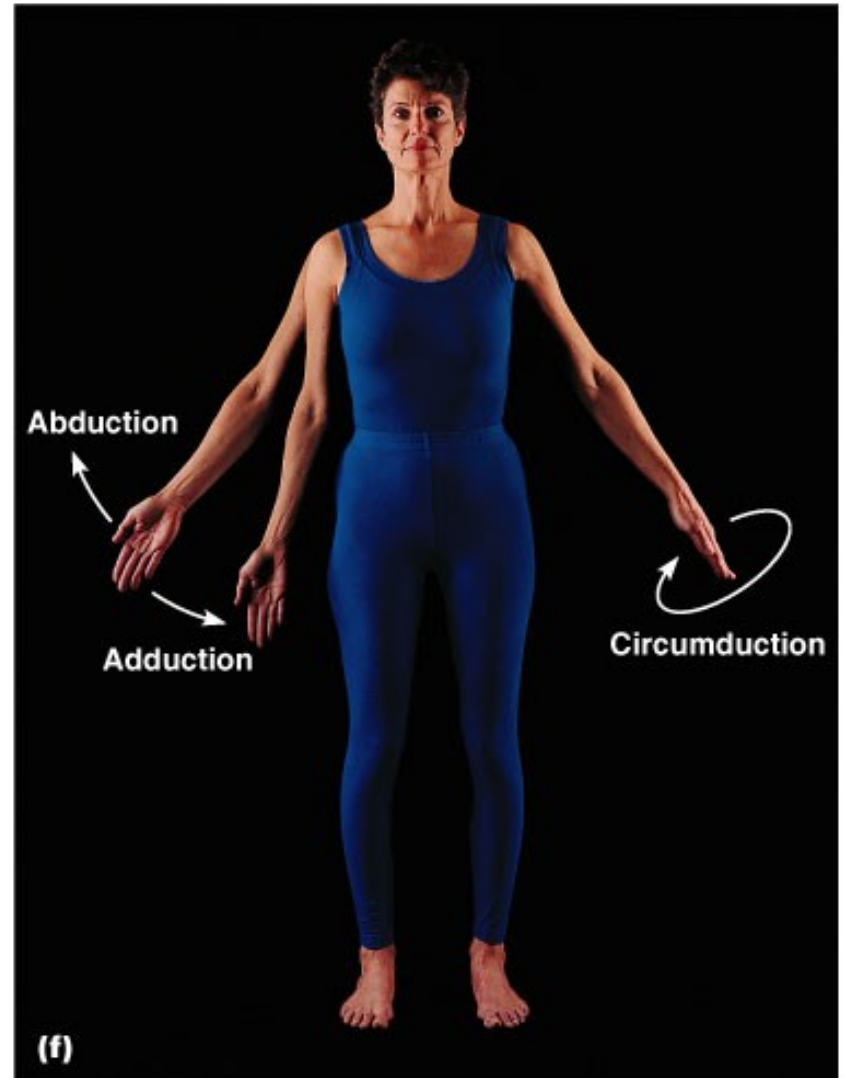
**Útskeifa  
eversio**

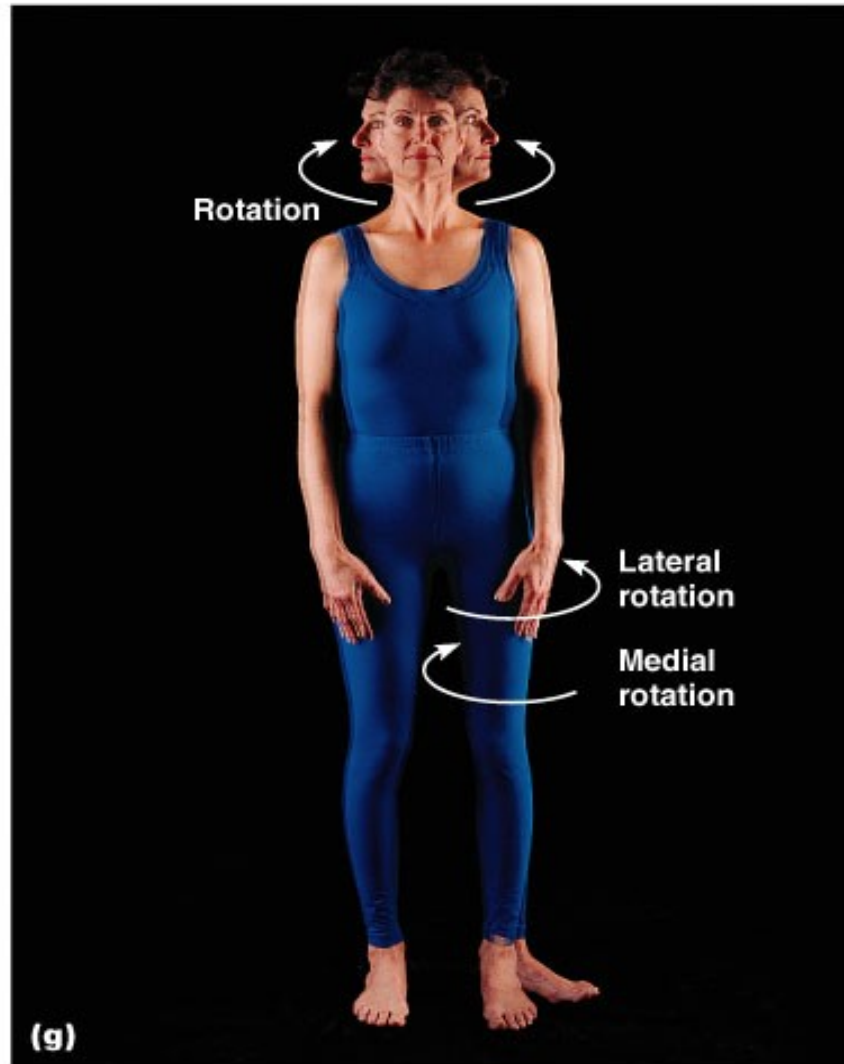
Gagnhreyfing  
innskeifu.  
Fæti snúið  
til hliðar.





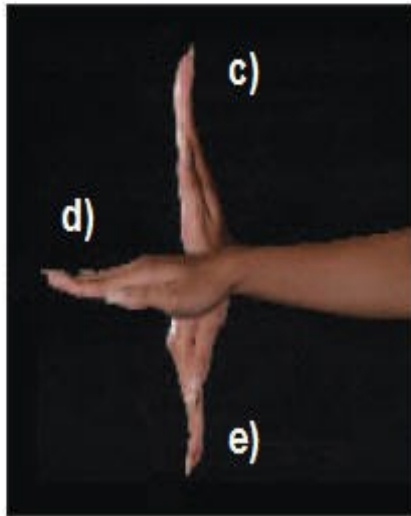
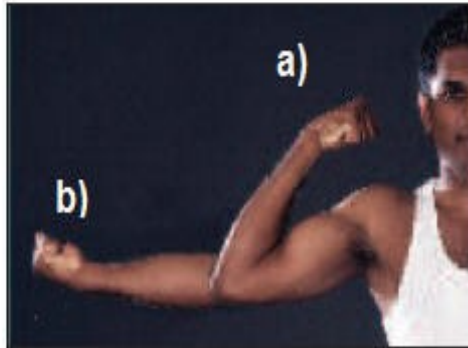








# Dæmi um algengar hreyfingar



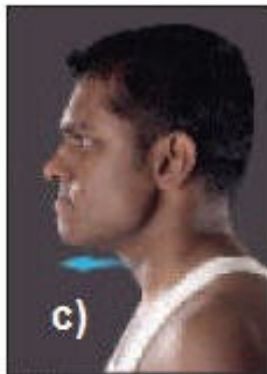
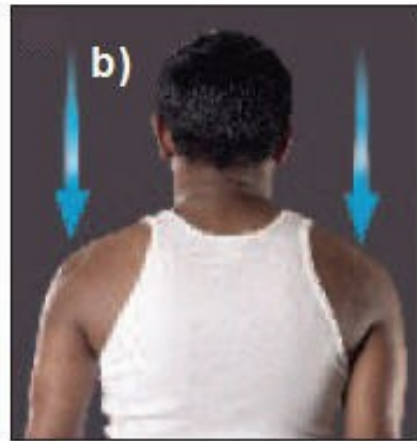
- a) Flexio framhandlegg
- b) Extensio framhandlegg
- c) Hyperextension handar
- d) Extension handar
- e) Flexion handar
- f) Flexion hrygg
- g) Extensio hrygg

# Dæmi um algengar hreyfingar



- a) Abduction handa og fóta
- b) Adduction handa og fóta
- c) Lateral flexion hryggjar
- d) Abduction fingra
- e) Adduction fingra

# Dæmi um algengar hreyfingar



- a) Elevation herðarblaðs
- b) Depression herðarblaðs
- c) Protraction kjálka
- d) Retraction kjálka

# Dæmi um algengar hreyfingar



- a) Circumduction handar og lateral snúningur fótar
- b) Medial snúningur fótar
- c) Rotation hryggjar
- d) Lateral snúningur handar
- e) Medial snúningur handar
- f) Rotation háls

# Dæmi um algengar hreyfingar



- a) Supination framhandleggs
- b) Pronation framhandleggs