

# ANATOMIE

## 1. Was sind Bestandteile eines echten Gelenks?

- Gelenkkapsel
- Gelenkknorpel
- Bänder
- Gelenkspalt
- Gelenkfläche

## 2. Zur Wirbelsäule gehören:

- 12 Brustwirbel, 5 Kreuzwirbel
- 7 Halswirbel, 6 Lendenwirbel
- 10 Brustwirbel, 4-5 Steißwirbel
- 5 Lendenwirbel, 4-5 Steißwirbel
- 5 Lendenwirbel, 5 Kreuzwirbel

## 3. Aussagen zum Kniegelenk:

- Drehwinkelgelenk mit zwei Freiheitsgraden
- Beuge- und Streckbewegung sowie Drehbewegungen sind möglich
- Im Kniegelenk findet man 4 Menisken
- Im Kniegelenk findet man 2 Kreuzbänder
- Im Kniegelenk findet man 2 Seitenbänder

## 4. M. Rectus abdominis (gerader Bauchmuskel):

- Ursprung: 5. – 7. Rippenknorpel, Schwertfortsatz des Brustbeins
- Ansatz: vorderer Beckenkamm
- Funktion: Rumpfrotation
- Funktion: Bauchpresse und Expiration
- Funktion: Rumpfbeugung

#### 5. M. Trapezius (Kapuzenmuskel):

- Ursprung: an den Querfortsätzen der Hals- und Brustwirbel
- Ansatz: großer Oberarmbeinhöcker
- Wird in 3 Anteile gegliedert
- Funktion: Heben und Senken der Schultern
- Funktion: Retroversion des Oberarmes

#### 6. zu den Rotatoren im Schultergelenk gehören:

- M. Supraspinatus (Obergrätenmuskel)
- M. Infraspinatus (Untergrätenmuskel)
- M. Coracobrachialis (Hakenarmmuskel)
- M. Teres minor (kleiner Rundmuskel)
- M. Subscapularis (Unterschulterblattmuskel)

#### 7. M. Triceps brachii (dreiköpfiger Oberarmmuskel):

- Dieser Muskel ist dreigelenkig
- Ansatz: Processus styloideus (Griffelfortsatz der Speiche)
- Ursprung mittlerer Kopf: Schulterblatt
- Funktion: Streckung des Ellbogengelenks
- Funktion: unterstützt den M. Brachioradialis (Oberarmspeichenmuskel)

#### 8. M. Gluteus maximus (großer Gesäßmuskel):

- Ursprung: Oberschenkelfaszie und Gesäßmuskelrauigkeit
- Funktion: Hüftstrecker
- Funktion: Außenrotation im Hüftgelenk
- Funktion: Adduktion
- Funktion: Abduktion

#### 9. Ischiocrurale Muskulatur (Oberschenkelrückseite):

- Besteht aus 3 Muskeln, unter anderen aus M. Rectus femoris (gerader Schenkelmuskel)
- Alle 3 Muskeln sind zweigelenkig
- Alle 3 Muskeln setzen am Wadenbeinkopf (Caput fibulae) an
- M. Semitendinosus und M. Semimembranosus haben die gleiche Funktion
- Ursprung M. Semitendinosus und M. Semimembranosus: Sitzbeinhöcker

#### 10. M. Deltoideus (Deltamuskel):

- Ist zweigelenkig
- Wird unterteilt in einen vorderen, mittleren und hinteren Anteil
- Besteht aus drei Muskeln
- Ist bei der Übung „Liegestütz“ nicht beteiligt
- Ist bei der Übung „Rudern“ beteiligt

#### 11. M. Quadriceps femoris (vierköpfiger Oberschenkelmuskel):

- Zwei Anteile sind zweigelenkig, die anderen beiden eingelenkig
- Der M. Rectus femoris ist an der Hüftbeugung beteiligt
- Alle vier Muskeln vereinigen sich zu einer gemeinsamen Sehne, die an der Patella ansetzt
- Ist einer der größten und kräftigsten Muskeln des Menschen
- Der Ansatz ist über die Patellasehne am oberen Teil des Schienbeins vorn

#### 12. Zweiachsige Gelenke sind:

- Scharniergelenk, und Sattelgelenk
- Dreh- und Radgelenk und Nußgelenk
- Kugelgelenk und Eigelenk
- Sattelgelenk
- Eigelenk und Sattelgelenk

#### 13. Aussagen zur Muskulatur:

- Der M. Brachialis (Armbeugemuskel) ist ein einköpfiger Muskel
- Der M. Sartorius (Schneidermuskel) ist ein zweigelenkiger Muskel
- Der M. Brachialis ist ein eingelenkiger Muskel
- Der M. Gastrocnemius (Zwillingswadenmuskel) ist ein zweigelenkiger Muskel
- Der M. Gastrocnemius (Zwillingswadenmuskel) ist ein zweiköpfiger Muskel

#### 14. Zur Autochtonen (“eigentlichen”) Rückenmuskulatur gehören:

- Spinales System
- M. Erector spinae (Rumpfaufrichter)
- M. Latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel)
- Lateraler Strang (Tractus lateralis)
- M. Extensor magnus (langer Streckmuskel)

## 15. Mm. Rhomboidei (Rautenmuskel):

- Man unterscheidet großen und kleinen Rautenmuskel
- Man unterscheidet großen, mittleren und kleinen Rautenmuskel
- Ursprung M. Rhomboideus major: Dornfortsätze obere 4 Brustwirbel
- Ursprung M. Rhomboideus minor: Querfortsätze untere 2 Halswirbel
- Funktion: Ziehen die Schulterblätter nach oben

## 16. M. Biceps brachii (zweiköpfiger Armmuskel):

- Ansatz: Tuberositas radii (Speichenrauigkeit)
- Funktion: Beugung im Ellbogengelenk
- Funktion: Supination
- Funktion: Pronation
- Funktion: Retroversion des Oberarms

## 17. M. Iliopsoas (Hüftlendenmuskel):

- Besteht aus M. Psoas und M. Iliacus
- Ursprung M. Psoas: 12. Brustwirbel, 1-4 Lendenwirbel, Rippenfortsätze
- Ursprung M. Iliacus: Innenseite Darmbeinschaukel, vorderer unterer Darmbeinstachel
- Ansatz: Trochanter minor femoris (kleiner Rollhügel des Oberschenkelknochens)
- Funktion: Vorheben des Beines, Außenrotation im Hüftgelenk

## 18. Zu den Adduktoren im Hüftgelenk gehören:

- M. Pectineus (Kammmuskel)
- M. Adductor longus (langer Schenkelanzieher)
- M. Gracilis (schlanker Muskel)
- M. Piriformis (birnförmiger Muskel)
- M. Gemellus superior (oberer Zwillingsmuskel)

## 19. M. Triceps surae (dreiköpfiger Wadenmuskel):

- Besteht aus M. Gastrocnemius (Zwillingswadenmuskel) und M. Soleus (Schollenmuskel)
- M. Gastrocnemius ist zweigelenkig und zweiköpfig
- M. Gastrocnemius ist eingelenkig und zweiköpfig
- M. Soleus ist zweigelenkig und zweiköpfig
- Funktion M. Soleus: Plantarflexion und Supination des Fußes, Flexion des Knies

20. M. Pectoralis major (großer Brustmuskel):

- Ursprung ist das Schlüsselbein, Brustbein und die Scheide des geraden Bauchmuskels
- Ansatz ist der Processus coracoideus (Rabenschnabelfortsatz)
- Man unterteilt in pars clavicularis, pars sternocostalis und pars abdominalis
- Wird durch die Übung „Rudern“ gekräftigt
- Kann den Arm nicht adduzieren und nach innen rotieren

21. Welche Aussagen treffen für das Schultergelenk zu?

- Das Schultergelenk ist ein Kugelgelenk
- Das Schultergelenk ist ein Sattelgelenk
- Die Gelenkspfanne ist drei Mal so groß wie der Gelenkkopf
- Das Schultergelenk wird vorwiegend durch kräftige Muskeln gesichert
- Das Schultergelenk hat zwei Freiheitsgrade

22. Welche Aussagen treffen für die Hüfte / das Becken zu?

- Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk
- Die Ischiocrurale Muskelgruppe (Oberschenkelrückseite) hat einen Einfluss auf die Beckenstellung
- Eine Beckenaufrichtung erfolgt u.a. durch das Anspannen der Bauchmuskulatur
- Eine Beckenaufrichtung erfolgt u.a. durch das Anspannen der Gesäßmuskulatur
- Der Beckengürtel besteht aus Kreuz-, Darm-, Sitz- und Schambein

23. Welche Muskeln neigen eher zur Beweglichkeitseinschränkung?

- M. Transversus (querer Bauchmuskel)
- M. Pectoralis major (großer Brustmuskel)
- M. Iliopsoas (Hüftlendendarmbeinmuskel)
- M. Erector spinae pars lumbalis (großer Rückenstrecker im Lendenbereich)
- M. Gluteus minimus (kleiner Gesäßmuskel)

24. Welche Muskeln neigen eher zur Abschwächung?

- Außenrotatoren im Schultergelenk
- M. Gluteus maximus (großer Gesäßmuskel)
- M. Rectus abdominis (gerader Bauchmuskel)
- M. Erector spinae pars lumbalis (großer Rückenstrecker im Lendenbereich)
- M. Pectoralis major (großer Brustmuskel)

25. Welche Aussage trifft für die Funktion der Wirbelsäule zu?

- Der Wirbelbogen schützt das Rückenmark
- Die Brustwirbelsäule ist unbeweglicher als das Kreuzbein
- Die Wirbelsäule dient als Ansatz und Ursprung des medialen Stranges des Rückenstreckers
- Die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert sich mit zunehmendem Alter
- Der doppelt S-förmige Aufbau der Wirbelsäule und die Bandscheiben sind verantwortlich für die Federungsfunktion der Wirbelsäule

26. Welche Aussagen treffen auf die quergestreifte Skelettmuskulatur zu?

- Sie ist willkürlich nicht aktivierbar
- Hauptbestandteil jeder Muskelfaser sind Myofibrillen
- Die Myofilamente Aktin und Myosin sind beteiligt an der Muskelkontraktionen
- Die Typ I-Fasern werden auch als rote Muskelfasern bezeichnet
- Die Typ II-Fasern sind als ausdauernde Muskelfasern besonders ermüdungsresistent

27. Welche Muskeln können an der Hyperlordose der Lendenwirbelsäule (Hohlkreuz) beteiligt sein?

- Abgeschwächter m. Quadriceps femoris (vierköpfiger Oberschenkelmuskel)
- Abgeschwächter m. Rectus abdominis (gerader Bauchmuskel)
- Abgeschwächter m. Iliopsoas (Hüftlendenmuskel)
- In der Beweglichkeit eingeschränkter m. Gluteus maximus (großer Gesäßmuskel)
- In der Beweglichkeit eingeschränkter m. Pectoralis major (großer Brustmuskel)

28. Bestandteile der Skelettmuskulatur sind:

- Myofibrillen
- Aktin
- Myosin
- Sehnen
- Hyaliner Muskelknorpel

29. Zum passiven Bewegungsapparat gehören:

- Knochen
- Gelenke
- Bänder (Ligamenta)
- Sehnen (Tendo)
- selten eingesetzte Muskeln

30. Welche Aussagen sind RICHTIG?

- Extension bedeutet „Streckung“
- Die Halswirbelsäule besteht aus 5 Halswirbeln
- Die Krümmungen der Wirbelsäule heißen Lendenlordose, Brustkyphose und Halslordose
- Die drei Hauptebenen des Körpers heißen Frontalebene, Sagittalebene und Transversalebene
- Die Krümmungen der Wirbelsäule heißen Lendenkyphose, Brustlordose und Halskyphose

31. Welche der folgenden Muskeln führen bei Kontraktion zu Bewegungen im Hüftgelenk?

- M. Iliopsoas (Hüftlendenmuskel)
- Mm. Adductores (Adduktoren, Schenkelanzieher)
- M. Biceps femoris (zweiköpfiger Schenkelmuskel)
- M. Gluteus maximus (großer Gesäßmuskel)
- M. Soleus (Schollenmuskel)