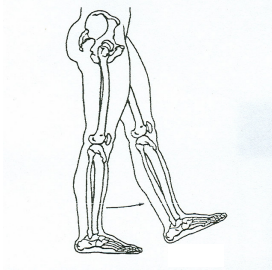
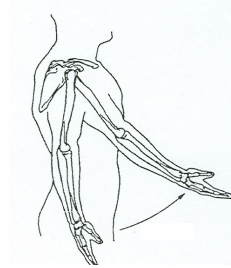


Anteflexie



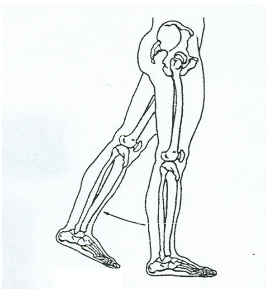
In voorwaartse
richting heffen

Anteflexie



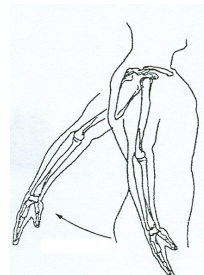
In voorwaartse
richting heffen

Retroflexie



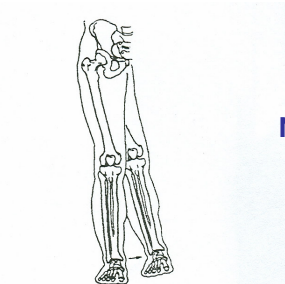
In achterwaartse
richting heffen

Retroflexie



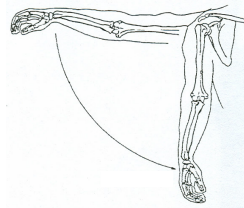
In achterwaartse
richting heffen

Adductie



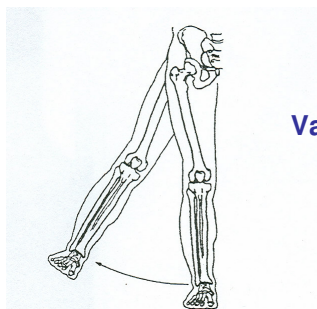
Naar het lichaam
toe brengen

Adductie



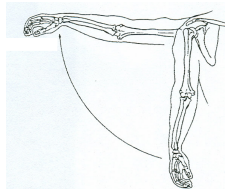
Naar het lichaam
toe brengen

Abductie



Van het lichaam
af brengen

Abductie



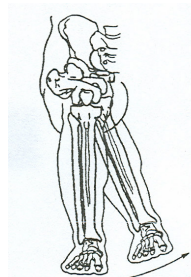
Van het lichaam
af brengen

Exorotatie



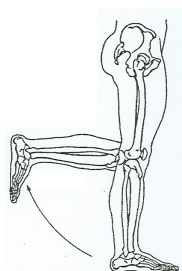
Naar buiten
draaien

Endorotatie



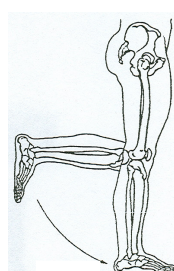
Naar binnen
draaien

Flexie



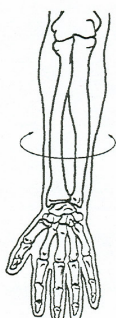
Buigen

Extensie



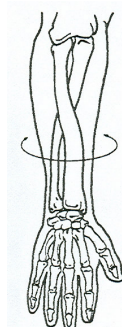
Strekken

Supinatie



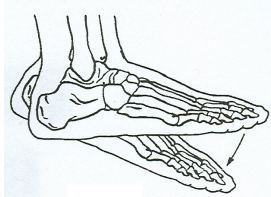
De hand draait naar buiten

Pronatie



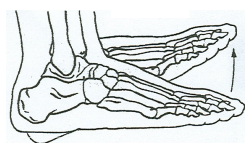
De hand draait naar binnen

Palmar / plantairflexie



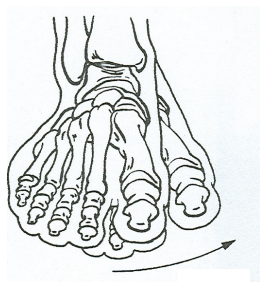
Vingers naar handpalm
Enkel strekken

Dorsaalflexie



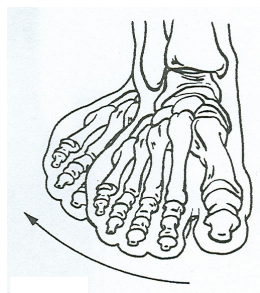
Vingers naar de handrug
De enkel buigen (flex)

Inversie



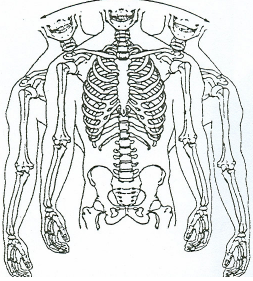
De binnenzijde van de voet komt omhoog; enkel strekken met binnenwaarts draaien van de voet

Eversie



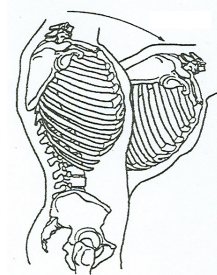
De buitenzijde van de voet komt omhoog; enkel buigen met buitenwaarts draaien van de voet

Lateraalflexie



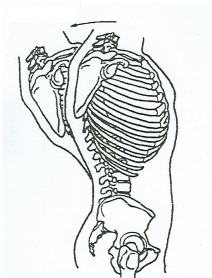
Het zijwaarts
buigen in de
wervelkolom

Ventraalflexie



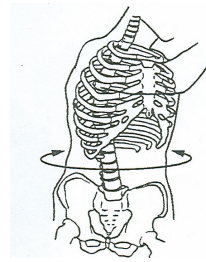
Het voorwaarts
buigen in
wervelkolom

Dorsaaflexie



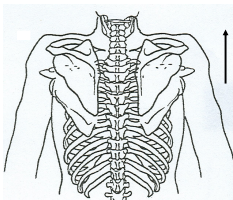
Het achterwaarts
buigen in de
wervelkolom

Torsie



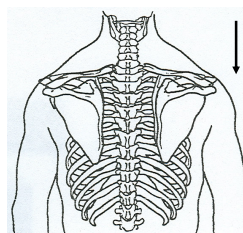
Het draaien in de
wervelkolom

Elevatie



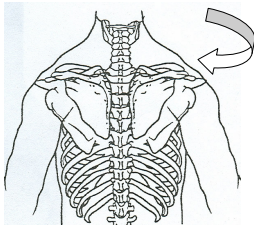
Schouderblad
omhoog trekken

Depressie



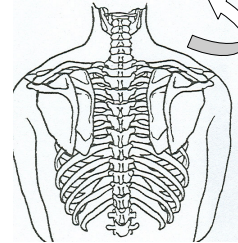
Schouderblad
omlaag trekken

Retractie



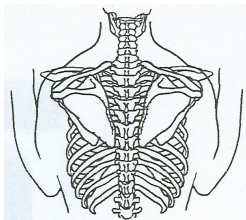
Schouderblad naar
achteren trekken

Protractie



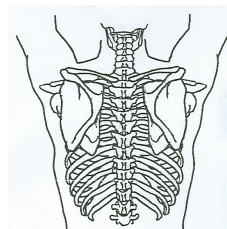
Schouderblad naar
voren trekken

Mediorotatie



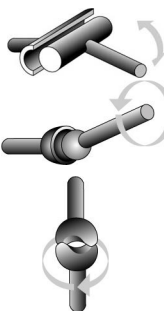
Schouderblad
draait naar binnen

Laterorotatie



Schouderblad
draait naar buiten

Indeling van de gewrichten



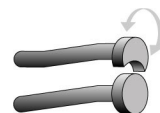
scharniergewricht bijvoorbeeld het
ellebooggewricht en het kniegewricht

kogelgewricht bijvoorbeeld het
schoudergewricht en het
heupgewricht

zadelgewricht bijvoorbeeld het
gewricht tussen handpalm en duim



ellipsvormig gewricht
bijvoorbeeld het bovenste
polsgewricht



Rolgewricht
Het gewricht waarmee het
spaaakbeen en de ellepijp om elkaar
heen kunnen draaien



Indeling van de gewrichten