

PILATES

Begriffe, die man wissen sollte

Anatomie - die Lehre von der Form, der Struktur und der Funktion des Körpers

Morphologie - die Lehre von den äußeren Formen

Physiologie - die Lehre von den Lebensvorgängen

Myologie - die Lehre von den Muskeln

Histologie - die Lehre von den Geweben

Anatomische Nomenklatur

Tendo	Sehne	Carpus	Handwurzel
Aponeurosis	flächenhafte Sehne	Metacarpus	Mittelhandknochen
Bursa	Schleimbeutel	Phalanges	Finger(Zehen)glieder
Ligamentum	Band	Hallucis	Großzehe
Os	Knochen	Pollucis	Daumen
Os coxae	Hüftbein	Articulatio	Gelenk
Os ilium	Darmbein	Diarthrose	bewegliches (echtes) Gelenk
Os pubis	Schambein	Synarthrose	unbewegliches (unechtes) Gelenk
Os ischii	Sitzbeine	Arthritis	Gelenkentzündung
Trochanter	Rollhügel	Nucleus pulposus	Gallertkern der Bandscheibe
Patella	Kniescheibe	intervertebral	zwischen den Wirbeln
Sternum	Brustbein	Prolaps	Vorfall
Clavicula	Schlüsselbein	Protrusion	Vortrieb
Scapula	Schulterblatt	Erector spinae	Aufrichter der WS
Tibia	Schienbein	Kyphose	konvexe Form der WS
Fibula	Wadenbein	Lordose	konkave Form der WS
Calcaneus	Fersenbein	Skoliose	seitliche Verkrümmung der WS
Talus	Sprungbein	zervical	dem Hals zugeordneter Teil der WS
Humerus (brachium)	Oberarmknochen	thorakal	dem Brustkorb zugeordneter Teil der WS
Femur	Oberschenkelknochen	lumbal	der Lende zugeordneter Teil der WS
Ulna	Elle	brevis	kurz
Radius	Speiche	longus	lang
Periost	Knochenhaut	magnus	mächtig, groß
Costa	Rippe	major	groß
Crista	Leiste, Kamm	minor	klein
Discus	Scheibe	obliquus	schräg
Meniscus	Halb(scheiben)ring	pars	Teil
Epychondylus	Gelenksknorren	Musculus (myo)	Muskel
Spina	Stachel, Gräte	Fasciae	bindegewebige Hülle
Processus	Fortsatz	Myofibrillen	kleinste Bestandteile der Muskelfasern
Foramen	Loch	Plexus	Nervengeflecht
Fossa	Grube	Arteriae	vom Herz wegführendes Blutgefäß
Sulcus	Furche	Venae	zum Herz führendes Blutgefäß
Tuberositas	Rauhigkeit		