**EKSAMEN**

**1008 –oblig Idrettsfysiologi**

**Anatomi**

**03.oktober 2014**

Tid : 2 timer

Målform : Bokmål

Sidetall : 10 sider med forsiden

Hjelpemiddel : Ingen

Merknader :

Vedlegg : Ingen

**Eksamensresultata blir offentliggjort på nettet via Studentweb**

**OPPGAVEN SKAL BESVARES PÅ FØLGENDE MÅTE:**

Hvert spørsmål har kun ett riktig svar. Sett kun ett kryss i hvert spørsmål for den setningen dere mener er riktig. Flere kryss i samme spørsmål fører til at dere får registret feil svar på spørsmålet.

1. Longitudinal aksen

* Er den akse som skulderleddet kan abdusere-addusere omkring
* Er den akse som hofteleddet kan flekter-ekstendere omkring
* Er den akse som skulderleddet kan rotere omkring
* Er den akse som hofteleddet kan abdusere-addusere omkring

2. Synovialhinnen

* Er leddets veske
* Er den kraftige hinne som ligger omkring muskelen
* Er den hinne som omkranser leddhulen i et ekte ledd
* Er en del av muskelfascien

3. Et ekte ledd

* Er et ledd som ikke kan beveges
* Er et ledd som disci intervertebrales
* Er et ledd som kun kan glide
* Er et ledd med synovialveske

4. Lig. cruciatum anterius

* Finner vi i art. genus
* Finner vi i art. cubiti
* Er et leddbånd i art. coxae
* Er et leddbånd i art. humeri

5. Discus intervertebrale

* Er en fibrøs leddskive i kneet
* Er en fibrøs leddskive i art. cubiti
* Er en fibrøs leddskive mellom vertebrae i columna
* Er en fibrøs leddskive i scapula

6. Spongiøst ben

* Er senevev
* Er kompakt knokkelvev
* Er trabekulært benvev i knokkelen
* Er brusken på knokkelen

7. Diafyse

* Er de nederste ledd i ryggen
* Er leddets kapsel
* Er hulrommet i enden av knokkelen
* Er den midtre del av en rørknokkel

8. Os coxae

* Består av os ilium, os ischii og os pubis
* Består av 4 deler
* Er en knokkel som ligger i skulderleddet
* Er en knokkel som ligger i underarmen

9. Os Scapula

* Har et fremspring som heter tuberculum major
* Har et fremspring som heter trochanter minor
* Har en flate som heter os pubis
* Har et fremspring som heter processus coracoideus

10. Os ulna

* Er en del av underbeinet
* Er overarmknokkelen
* Er en del av underarmen
* Er skulderbladet

11. Sagittalplanet

* Er det plan som rotasjon i kneleddet foregår i
* Deler kroppen opp i en distal og en proksimal del
* Er det plan som deler kroppen i en posterior og en anterior del
* Er parallell med median planet

12. Lateralfleksjon av columna vertebralis

* Er en bevegelse i medialplanet
* Er en bevegelse i frontalplanet
* Er en bevegelse i horisontalplanet
* Er en bevegelse rundt longitudinal aksen

13. En fleksjon i art. genus

* Er en bevegelse i sagittalplan
* Er en bøyning av kneleddet
* Er en bevegelse omkring anterior-posterior aksen
* Er en strekning av kneleddet

14. Os costae

* Er leddet mellom sternum og clavicula
* Er et ribben
* Er den tykke knokkel i underbeinet
* Er den knokkel som hofteskålen er festet i

15. Skulderbuen

* Er buen som dannes mellom humerus, ulna og clavicula
* Består av knoklene os ilium, os ischii og os pubis
* Er buen som dannes mellom sternum, de to scapula og de to clavicula
* Er den muskulatur som stabiliserer skulderleddet

16. En plantarfleksjon

* Er en bevegelse hvor hånden roteres med håndflaten opp
* Er en bevegelse vi gjør når fotryggen løftes fra anatomisk utgangsstilling
* Er en bevegelse vi gjør når vi lener overkroppen ut til siden
* Er en bevegelse vi gjør når vi løfter opp på tå fra anatomisk utgangs stilling

17. Art. humeri

* Er et sammensatt ledd
* Er et kuleledd
* Er et hengselledd
* Er et glideledd

18. Lig. acromioclaviculare

* Ligger på toppen av acromion og sternum
* Er et leddbånd over art. acromioclavicularis
* Er et leddbånd i art. genus
* Ligger mellom acromion og prossesus coracoideus

19. Ved løpebevegelsen

* Er m. gluteus maximus en ekstensor i hofteleddet
* Er m. biceps femoris en ekstensor i kneleddet
* Er m. rectus femoris den muskel som flekterer kneleddet
* Er m. adduktor magnus en viktig abduktor

20. Er feste for m. triceps brachii

* Acromion
* Clavicula distale 1/3
* Fascie anterior scapula
* Olecranon

21. m. gluteus medius

* Utspringer fra øverste del av os illi under crista illiaca
* Kan flektere i kneleddet
* Utspringer fra epicondylis mediale
* Utspringer fra linea pectinea femur

22. m. illiopsoas

* Utspringer fra os coccygis
* Fester på trochanter major på femur
* Er en hoftebøyer
* Er en hofteekstensor

23. m. rhomboideus

* Utspringer fra costae 1-6
* Stabilisere clavicula
* Utspringer fra margo lateralis av scapula
* Fester på margo medialis scapula

24. m. quadratus lumborum

* Stabilisere scapula
* Er en muskel som ligger på låret
* Kan addusere scapula
* Er en muskel som ligger i korsryggen

25. m. sartorius

* Utspringer fra symfysen
* Fester seg i tibias mediale skaft
* Er en muskel som kan flektere art. humeri
* Utspringer fra caput humeri

26. m. obliqus externus abdominis

* Festes i aponeurosis quadriceps
* Kan rotere art. coxae
* Kan rotere art. genus
* Festes i hoftekammen, lig. inguinale samt aponeurose abdominis

27. m. trapezius

* Består av en midtre del og en lateral del
* Kan rotere humerus
* Kan addusere scapula
* Består av en anterior, en posterior og en medial del

28. m. adduktor longus

* Adduserer art. coxae
* Adduserer art. genus
* Festes i bakre del av hoftekammen
* Festes på tuberculum major

29. m. levator scapulae

* Løfter clavicula
* Eleverer scapula
* Abduserer clavicula
* Abduserer humerus

30. m. deltoideus

* Posteriore del kan flektere i art. coxae
* Er den muskel vi bruker når vi løfter armene opp over 90 grader
* Fester på tuberculum minus
* Er den muskel vi kan medial rotere art. cubiti

31. Hvilken muskel kan flekterer i hofteleddet

* M. gluteus medius
* M. rectus femoris
* M. biceps brachii
* M. semitendinosus

32. m. pectoralis minor

* Utspringer fra costae 3-5
* Utspringer fra clavicula
* Fester på humerus distale flate
* Kan elevere clavicula

33. Hamstrings musklene

* Kan adduserer i art. coxae
* Kan flekterer i art. genus
* Kan flekterer i art. cubiti
* Kan medial roter art. coxae

34. En fleksjon i art. coxae utføres av

* M. gluteus maximus
* M. tibialis anterior
* M. pectoralis major
* M. psoas major

35. M. gastrocnemius lateralis

* Kan flekterer kneleddet
* Kan ekstendere kneleddet
* Kan flekterer hofteleddet
* Kan ekstendere albueleddet

36. Fleksjon av columna vertebralis i stående anatomisk utgangsstilling

* Aktivere m. erector spinae
* Aktivere m. psoas major
* Aktivere m. pectoralis minor
* Aktivere m. satorius

37. m. vastus medialis

* Ligger distalt for m. pectineus
* Ligger proksimalt for m. rectus abdominis
* Kan flekterer art. cubiti
* Kan rotere art. humeri

38. Achillessenen

* Er den sene m. triceps brachii fester seg i
* Er den sene som m. adductor brevis samler seg i
* Er den sene som m. quadriceps femoris fester seg i
* Er den sene som m. triceps surae fester seg i

39. m. gracillis

* Ligger lateralt for m. peroneus longus
* Ligger proksimalt for m. tensor fascie latae
* Ligger distalt for m. vastus lateralis femoris
* Ligger på medial siden av låret

40. M. subscapularis

* Arbeider eksentrisk ved en albue ekstensjon
* Har utspring fra scapulas anteriore flate
* Har utspring fra costae
* Har utspring fra humerus distale ende

41. I øvelsen ”planken”

* Arbeider m. triceps brachii dynamisk
* Arbeider m. serratus anterior eksentrisk
* Arbeider m. quadriceps femoris statisk
* Arbeider m. biceps brachii konsentrisk

.

42. Fleksjon i art. humeri

* Utføres av m. triceps brachii
* Utføres av m. serratus anterior
* Er en bøyning i skulderleddet
* Er en bøyning i albueleddet

43. Når vi gjør øvelsen ”sit ups”

* Vil m. illiopsoas jobbe eksentrisk og konsentrisk
* Jobber m. quadriceps femoris kun eksentrisk
* Jobber m. erector spina statisk
* Jobber m. trapezius med abduksjon av scapula

44. Når vi går

* Jobber m. quadriceps dynamisk
* Jobber m. erector spinae statisk
* Jobber m. serratus og m. rectus spinae støtdempende i ankelleddet
* Vil fleksjon i kneleddet utføres av m. biceps brachii

45. I øvelsen benkpress (liggende press med arme)

* Vil m. serratus anterius ikke være aktiv
* Arbeider m. pectoralis major dynamisk
* Arbeider m. pectoralis major statisk
* Arbeider m. biceps brachii eksentrisk og konsentrisk

46. I knebøy øvelsen

* Vil art. genus stå i ro
* Vil m. biceps brachii jobbe konsentrisk
* Vil art. coxae flekteres og ekstenderes
* Vil art. cubiti ekstenderes

47. ”Rotatorcuffen/ rotatormanchetten”

* Er et leddbånd i skulderen
* Er viktig for stabiliteten i hofteleddet
* Er m. supraspinatus, m. deltoideus, m. trapezius, m. latissimus dorsi
* Er viktig for stabiliteten i skulderleddet

48. m. gracillis

* Kan ekstendere art. cubiti
* Kan flekterer art. humeri
* Kan lateral flekterer ankelleddet
* Kan flekterer i art. genus

49. m. teres major

* Er en muskel som kan flektere art. humeri
* Utspringer fra det distale hjørne av scapula
* Utspringer fra mediale kant av scapulae
* Utspringer fra acromion

50. Medianplan

* Er planet som deler kroppen opp i en anterior del og en posterior del
* Er det plan som deler kroppen opp i en cranial del og en caudal del
* Er det plan som deler kroppen opp i en høyre og en venstre halvdel
* Er det plan som deler kroppen opp i en øvre og en nedre del

51. Medial rotasjon i art. genus

* Kan utføres av m. adduktor magnus
* Kan utføres av m. soleus
* Kan utføres av m. popliteus
* Kan utføres av m. rectus femoris

52. En ekstensjon i art. cubiti

* Kan utføres av m. biceps brachii
* Kan utføres av m. triceps brachii
* Kan utføres av m. rectus femoris
* Kan utføres av m. biceps femoris

53. I øvelsen push ups

* Arbeider m. gluteus maximus eksentrisk og konsentrisk
* Arbeider m. pectoralis major statisk
* Arbeider m. vastus medialis konsentrisk
* Arbeider m. triceps brachii dynamisk

54. Ved tå hev øvelsen

* Ekstendere m. gastrocnemius art. cubiti
* Jobber m. soleus dynamisk
* Flekteres art. humeri
* Ekstendere m. triceps brachii ankelleddet

55. En adduksjon i art. humeri

* Er en føring av armen ut fra kroppen
* Er en bevegelse som utføres av m. pectoralis major
* Er en bevegelse hvor armen dreies
* Er en bevegelse som utføres av m. rectus abdominis

56. Abduksjon i art. Coxae utføres av

* m. adductor magnus
* m. tensor fasciae latae
* m. adductor brevis
* m. quadriceps femoris

57. m. tensor fascia latae.

* Utspringer fra ankelleddet
* Utspringer fra Spina iliaca anterior superior
* Fester i olecranon
* Fester I sacrums dorsale flate

58. m. teres minor

* Kan roterer i skulderleddet
* Kan roterer i ankelleddet
* Kan adduserer i albueleddet
* Kan flekterer i hofteleddet

59. En ekstensjon i art. humeri

* Kan utføres av m. adductor magnus
* Kan utføres av m. gluteus minimus
* Kan utføres av m. triceps brachii
* Kan utføres av m. quadriceps femoris

60. En kontraksjon i m. quadriceps femoris.

* Er en bevegelse i armens muskulatur når vi flekterer art. cubiti
* Er en bevegelse i ankelleddet
* Er en bevegelse i lårets muskulatur når vi ekstendere art. genus
* Er en ekstensjon av muskulaturen i armen