Vlakken:

**BSM Anatomie Les 1.**

* Frontaal
* Sagittaal
* Transversaal



Assen:

* Transversale as: Links -> Rechts
* Sagittale as: Voor -> Achter
* Longitudinale as: Boven -> Onder



Hoeveel we kunnen bewegen in een gewricht hangt af van;

* De bouw (vorm) van het gewricht → 1, 2 of 3-assig
* De bewegingsuitslag van het gewricht (Range of Motion, ROM)

Wervelkolom (3-assig, romp)

Transversale as: Ventraalflexie (buigen naar buik) en dorsaalflexie (buigen naar rug)

Sagittale as: Lateroflexie links/rechts (hangen naar links of rechts)

Longitudinale as: Rotaties links/rechts (rug draaien naar buiten en naar binnen)

Schoudergordel (3-assig, schouder)

Transversale as: Protractie/Retractie (schouders naar voor en naar achter)

Sagittale as: Elevatie/Depressie (schouders omhoog en omlaag)

Longitudinale as: Laterorotatie/Mediorotatie (schouders naar buiten en naar binnen)