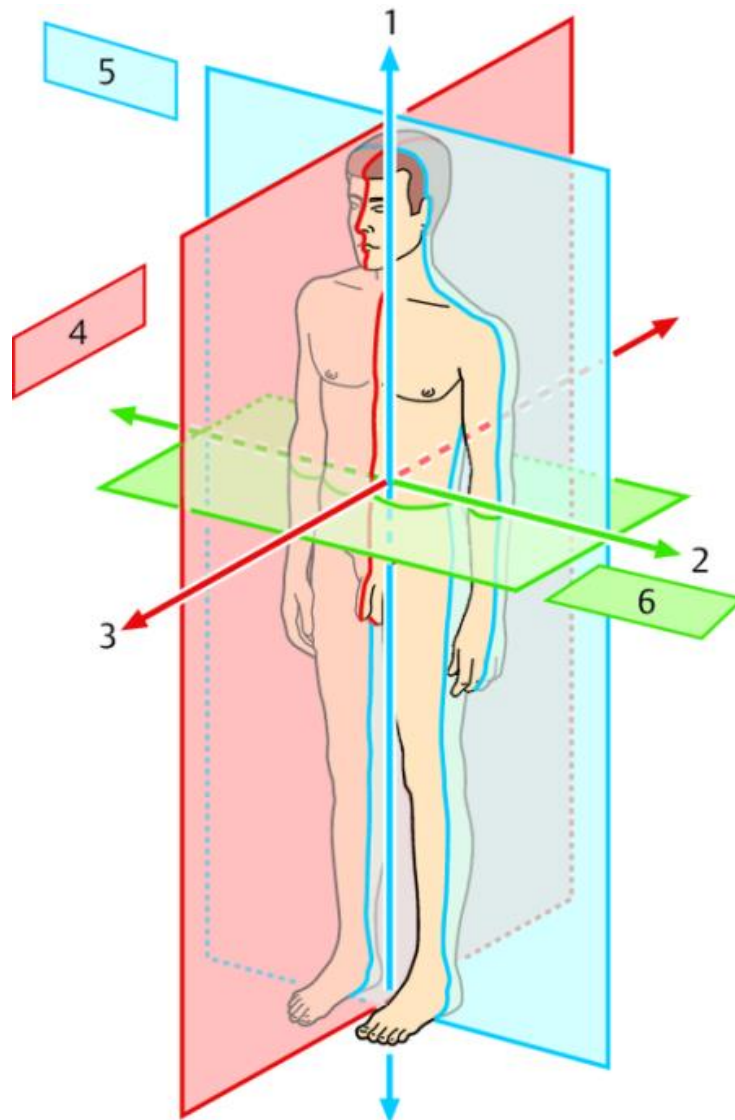


Die Hauptebenen und Hauptachsen des Körpers



(<https://www.brainyoo.de/Brainyoo2Web/korperachsen-und-korperebenen-967000289-Lernkarte.html>)

Wenn man den menschlichen Körper gedanklich in den drei Ebenen des Raumes durchschneidet, erhält man drei anatomische Ebenen. Zusätzlich gibt es eine vierte Ebene, die Medianebene, die von oben nach unten durch die Mitte des Körpers verläuft.

Die Angabe der Ebene hilft, eine Schichtaufnahme oder eine anatomische Abbildung zu verstehen.

Entsprechend den Ebenen gibt es auch drei Achsen:

- Längsachse/Longitudinalchse
- Querachse/Horizontalchse
- Sagittalachse/Pfeilachse

Die obere Abbildung zeigt die Anordnung der Ebenen und der Achsen im Raum.

Hauptachsen:

1 Längsachse:

- Vertikal- oder Longitudinalachse
- verläuft bei aufrechtem Stand senkrecht zur Unterlage

2 Querachse:

- Transversal- oder Horizontalachse
- verläuft von links nach rechts
- steht senkrecht auf der Längsachse

3 Pfeilachse:

- Sagittalachse
- verläuft von der Hinter- zur Vorderfläche des Körpers
- steht senkrecht zu den beiden vorher genannten Achsen

Hauptebenen:

4 Sagittalebene:

- alle vertikalen Ebenen, die entlang der Pfeilachse ausgerichtet sind
- die vertikale Ebene, die den Körper in 2 seitengleiche Hälften teilt, wird **Medianebene** genannt

5 Frontalebene:

- alle parallel zur Stirn ausgerichteten Ebenen

6 Transversalebene:

- alle quer durch den Körper verlaufenden Ebenen

Die Bewegungsrichtungen

Die Gelenke des Körpers erlauben entsprechend den drei Achsen des Raumes folgende Bewegungsrichtungen: in den Raumebenen jeweils in 2 Richtungen und um die Raumachsen jeweils in zwei Rotationsrichtungen. Sie werden mit folgenden Fachbegriffen beschrieben:

- **Abduktion:** Bewegung vom Körper weg
- **Adduktion:** Bewegung zum Körper hin
- **Extension:** Streckung
- **Flexion:** Beugung
- **Innenrotation:** Einwärtsdrehung
- **Außenrotation:** Auswärtsdrehung
- **Anteversion:** nach vorne heben
- **Retroversion:** nach hinten heben