

ANATOOMIA

Femur – reieluu

caput femoris - reieluupea

collum femoris – reieluukael

patella – põlvekeder

fibula - pindluu

tibia – sääreluu

malleolus medialis - keskmine peks

malleolus lateralis - külgmine peks

ossa tarsi – kannaluud:

- Talus - kontsluu
- Calcaneus - kandluu

On jalapõia suurim luu. Kandluu all on kandluuköber ehk kannakühm [*tuber calcanei*], mis on jala üks toetav ala.

- os cuboideum - kuupluu
- os naviculare - lodiluu
- ossa cuneiforme - 3 talbluud
- os cuneiforme mediale - keskmine talbluu
- os cuneiforme intermedium - vahepealne talbluu
- os cuneiforme laterale - külgmine talbluu

ossa metatarsalia – põialuud

Metatarsaalluude põhimik (*basis metatarsalis*) liigestub kannaluudega ja pea (*caput metatarsale*) proksimaalse e lähima varbalüli põhimikuga

- phalanges digitorum pedis – varbaluud / ossa digitorum pedis - varvaste luud
-
- phalanx proximalis - lähimad varbalülid
- phalanx media - keskmised varbalülid
- phalanx distalis - kaugmised varbalülid

Liigesed jalapõias:

Lisfranc`i liiges:

articulationes tarsometatarsales - kanna-põialiigesed ehk Lisfranc`I liigesed

Chopart`i liiges:

articulatio metatarsophalangea - põia-faalanksi liigesed

artilulationes interphalangea - jala-faalanksite vaheliigesed

Liigesed:

articulatio coxae - puusaliiges

articulatio genus – põveliiges

articulatio talocruralis - ülemine hüppeliiges

articulatio talocalcanea - alumine hüppeliiges

meniscus - võruketas ehk meniskit

Võlvid:

Sisemine pikivõlv e mediaalne kaar

Välimine pikivõlv e lateraalne võlv (tugivõlv)

Eesmine põikivõlv e ristvõlv

Tagumine põikivõlv e ristvõlv

Sääre lihased:

- Tagumine rühm

- süva kiht:

m. tibialis posterior - tagumine sääreluulihäs

- keskne kiht:

m. flexor hallucis longus - pikk suurvarbapainutaja

m. flexor digitorum longus - pikk varvaste painutaja

- pindmine kiht:

m. triceps surae - sääre kolmpealihak

Koosneb kahest lihasest:

- m. gastrocnemius - kaksik-sääremarjalihak

- m. soleus - lest-sääremarjalihak

- Eesmine rühm

- süva kiht:

m. extensor hallucis longus - pikk suurvarbasirutaja

- pindmine kiht:

m. extensor digitorum longus - pikk varvastesirutaja

m. tibialis anterior - eesmine sääreluulihak

- Kõlgmine rühm

- süva kiht:

m. peroneus brevis - lühike pindluulihak

- pindmine kiht:

m. peroneus longus - pikk pindluulihak

- JALAPÖIA LIHASED:

Jala seljal asetsevad lihased:

m. extensor digitorum brevis - lühike varvastesirutaja

m. extensor hallucis brevis - lühike suurvarbasirutaja

- Jalatallal eristatakse kolme lihaste rühma:

- mediaalne rühm ehk suurvarba lihased

- lateraalne rühm ehk väikevarba lihased

- jalatalla keskosa lihased

KÕÕLUSED JA SIDEMED

tendo, tendines - *kõõlus, kõõlused*

vagina tendinum - *kõõlustupp*

vagina synovialis – *sünoviaaltupp*

retinaculum - *hoideside, ligamendid*

aponeurosis plantaris - tallakilekõõlus

PÖID / VARBAD:

suurvarba pea - pulpa hallucis
jala põhi - planta pedis
väike varvas - digitus minimus, digitus V
jala seljaosa - dorsum pedis
varbad - digiti
suurvarvas - hallux, digitus primus, digitus I

VERESOONED:

a. arteria, arteriae - arter, arterid
v. vena, venae - veen, veenid
arteria femoralis - reiearter
arteria poplitea – õndlaarter
arteria tibialis anterior - *eesmine sääreluuarter*
arteria tibialis posterior - *tagumine sääreluuarter*
vena saphena magna - suur alajäseme nahaveen
vena saphena parva - väike alajäseme-nahaveen

SÜVAVEENID:

venae tibiales posteriores - tagumised sääreluuveenid
venae tibiales anteriores - eesmised sääreluuveenid
Eesmised ja tagumised sääreluuveenid kulgevad ülespoole, kus ühinedes moodustavad vena poplitea - õndlaveeni
Õndlaveen on suur veresoon, temasse suubuvad alajäseme väike nahaveen ja põlveliigese veenid, suundudes ülespoole, nimetatakse teda vena femoralis - reieveeniks

PROBLEEMID:

Veenikomud – varices
Veenilaiendid - *varices cruris (ld.k) varicose veins (ingl.k)*
Turse, ödeem – oedema
Tromb – atherosclerosis
Säärehaavand ehk *ulcus*
Liigsarvestumine e hüperkeratoos – hyperkeratosis
Selgepiiriline paksend ehk kalloosus – callositas
Nahalõhed ehk ragaadid – rhagas
Konnasilm – clavus
Soolatüügas - verruca vulgaris
Nahaseen - tinea pedis
Sissekasvanud küüs - lad k *unguis incarnatus*, ing k *ingrowing toenail*

Muutused jalaehituses:

Lampjalg - *Pes planus* (ld.k), *flat foot* (ingl.k.)
Võlvjalg – *Pes cavus* (ld.k), *high arch* (ingl.k)
Valgvarvas (vaibvarvas, vaevaluu)– *hallux valgus*
Vasarvarvas (ka haamervarvas) – ld k *digitus malleus*, ing k *hammer toe*
Jäik suurvarvas – lad. k. *Hallux rigidus* ing.k. *stiff big toe*
Kukekannus – plantaarfastsiiit ld *fascitis plantaris*
Kompööid - *Pes equinovarus congenitus* (ld. k), Clubfoot (ing.k)