

Minnesregler för anatomiskt lärande



**Sammanställd av David Holmberg
i samarbete med:**

Calle Ebbesson

Elina Einarsson

Hannes Laaksonen

INLEDNING

Vad man än säger så är ramsor och andra minnesregler ruggigt bra att ha till hands när man ska försöka komma ihåg tidigare inlärd kunskap. Vissa är bättre än andra och vilka man använder är upp till var och en, men detta är ett försök att sammanställa de ramsor och förkortningar som vi har ansett vara nyttiga när vi läste kursen och vid repetitionen inför tutorskapet. Ni har säkert skapat nya och förfinat äldre ramsor och andra minnesregler, skicka gärna dessa till info@starmaker.se så ska jag försöka lägga med dem i listan och lägga ut en uppdatering på nätet.

INNEHÅLL

INLEDNING.....	1
INNEHÅLL.....	1
N PHRENICUS.....	2
STRUKTURER MELLAN REVBEN	2
GRENAR FRÅN ARCUS AORTA.....	2
RYGGMÄRGENS UTSTRÄCKNING	2
TUNNTARMENS DELAR.....	3
TUNNTARMENS STRUKTUR.....	3
LUMBALPLEXAT	4
SAKRALPLEXAT	4
STRUKTURER I FUNICULUS SPERMATICUS.....	4
STRUKTURER SOM PASSERAR UT GENOM FORAMEN INFRAPIRIFORME	5
N PUDENDUS	5
KORSBANDEN.....	5
STRUKTURER I FEMORALTRIANGELN	6
SERRATUS ANTERIOR	6
FLEXOR DIGITORUM.....	6
FUNKTION FÖR INTEROSSEERNA	6
MUSKLERNA I ROTATORKUFFEN	7
BRACHIALPLEXAT	7
FLEXORMUSKLER I ÖVERARMEN	7
STRUKTURER SOM PASSERAR SUPERFICIALT OM FLEXORRETINAKLET.....	8
CARPALBENEN.....	8
FACIALCRANIUM.....	8
NEUROKRANIUM.....	9
KRANIALNERVER	9
FUNKTION KRANIALNERVER.....	9
N FASCIALIS GRENAR I ANSIKTET.....	10
LAGREN I NEUROKRANIETS SKINN OCH FASCIA.....	10
INNERVATION ÖGONMUSKLER.....	10
GRENAR FRÅN A CAROTICA EXTERNA.....	11
MEDIANUSINNERVERADE MUSKLER I HANDEN.....	11
GRENAR FRÅN TRUNCUS THORACOACROMIALIS.....	11
PHARYNX VS LARYNX.....	11
AVSLUTNING	12

N PHRENICUS

Ramsa:

C3-4-5 keeps the breath alive

Förklaring:

N phrenicus kommer från C3-C5 och innerverar diafragma -> vår viktigaste andningsmuskel.

STRUKTURER MELLAN REVBEN

Förkortning:

VAN (superiort-inferiort)

Förklaring:

V	Ven
A	Artär
N	Nerv

GRENAR FRÅN ARCUS AORTA

Förkortning:

ABC'S

Förklaring:

A	arcus Aorta avger
B	trunkus Brachiocephalicus
C	a Carotis communis sin
S	v Subclavia sin

(obs att det är avgångarna från arcus aorta och inte kan likställas med de första avgångarna från aorta då kranskärlen skulle inkluderas i den ramsan)

RYGGMÄRGENS UTSTRÄCKNING

Förkortning:

SCULL

Förklaring:

S	Spinal
C	Cord
U	Until
LL	L2

SEKUNDÄRT RETROPERITONEALA ORGAN

Ramsa:

Pappa du är cool cool

Förklaring:

Pappa	Pancreas
Du	Duodenum (allt utom första ~2,5 cm som är intraperitoneala)
är	
Cool	Colon ascendens
Cool	Colon descendens

TUNNTARMENS DELAR

Ramsa:

Din jävla iller

Förklaring:

Din	Duodenum
Jävla	Jejunum
Iller	Ileum

(obs att ramsan även räknar upp delarna i rätt ordning -> Tack E Einarsson)

TUNNTARMENS STRUKTUR

Ramsa:

Jag får lätt magsår, innebärandes mycket kall faeces

Förklaring:

Jag	Jejunum
Får	Få arkader
Lätt	Långa vasa recta
Magsår	Många plica circularis
Innebärandes	Ileum
Mycket	Många arkader
Kall	Korta vasa recta
Faeces	Få plica circularis

(© CÅ Ebbesson)

LUMBALPLEXAT

Ramsa:

I ingenmansland går cutaneus förvånansvärt obehindrat

Förklaring:

I	n iliohypogastricus	(L1)
Ingenmansland	n ilioinguinalis	(L1)
Går	n genitofemoralis	(L1-L2)
Cutaneus	n cutaneus femoralis lateralis	(L2-L3)
Förvånansvärt	n femoralis	(L2-L4)
Obehindrat	n obturatorius	(L2-L4)

SAKRALPLEXAT

Ramsa:

Riktigt gamla gubbar cyklar inte pucko

Förklaring:

Riktigt	Rami muscularis	(S1?)
Gamla	n gluteus superior	(L4-S1)
Gubbar	n gluteus inferior	(L5-S2)
Cyklar	n cutaneus femoralis posterior	(S1-S3)
Inte	n ischiadicus	(L4-S3)
Pucko	n pudendus	(S2-S4)

STRUKTURER I FUNICULUS SPERMATICUS

Ramsa:

Papa Dee's lysande genitalier testat automatiskt

Förklaring:

Papa	plexus pampiniformis
Dee's	ductus deferens
Lysande	lymfkärl
Genitalier	n genitofemoralis ramus genitalis
testas	a testicularis
automatiskt	autonoma nerver

(© H Laaksonen)

STRUKTURER SOM PASSERAR UT GENOM FORAMEN INFRAPIRIFORME

Ramsa:

Iskall cola ger gamla gråa pepsi panisk panik

Förklaring:

Iskall	n i schiadicus
Cola	n c utaneus femoralis posterior
Ger	n g luteus inferior
Gamla	a g lutea inferior
Gråa	v g lutea inferior
Pepsi	n p udendus
Panisk	a p udenda interna
Panik	v p udenda interna

N PUDENDUS

Ramsa:

S2-3-4 keeps the penis off the floor

Förklaring:

Genitalia innerveras av n pudendus från S2-S4

KORSBANDEN

Förkortning:

BULA och FUMP

Förklaring:

B	Bakåt
U	Uppåt
L	Lateralt
A	Anteriora korsbandet (lig cruciatum a nterius)
F	Framåt
U	Uppåt
M	Lateralt
P	Posteriora korsbandet (lig cruciatum p osterius)

STRUKTURER I FEMORALTRIANGELN

Förkortning:

NAVEL (lateralt -> mediant)

Föklaring:

N nerv (n femoralis)
A artär (a femoralis)
V ven (v femoralis)
E empty space med
L Lymfknotor

SERRATUS ANTERIOR

Ramsa:

c5-6-7 raise your arms to heaven

Föklaring:

M serratus anterior innerveras av n thoracicus longus från C5-C7. Vid skada på nerven kan man inte lyfta armen över 90 grader (kan ej rotera cavitas glenoidale superiort), scapula rör sig posteriort och lateralt (får vingskapula).

FLEXOR DIGITORUM

Ramsa:

Superficialis Splits in two,
To Permit Profundus Passing through.

Föklaring:

Säger sig själv

FUNKTION FÖR INTEROSSEERNA

Regel:

DAB och PAD

Föklaring:

DAB Dorsala **ab**ducerar
PAD Palmara **add**ucerar

(syftar på interosseerna i handen)

MUSKLERNA I ROTATORKUFFEN

Regel:

TISS/SITS

Förklaring:

T	m teres minor
I	m infraspinatus
S	m supraspinatus
S	m subscapularis

(med TISS börjar man längst dorsalt/inferiort och går ventralt/superiort medan man med SITS startar på toppen och går ett klockvarv)

BRACHIALPLEXAT

Regel:

LMM PAR MUM

Förklaring:

L	Laterala fascikeln
M	n medianus
M	n musculocutaneus
P	Posteriora fascikeln
A	n axillaris
R	n radialis
M	Mediala fascikeln
U	n ulnaris
M	n medianus

FLEXORMUSKLER I ÖVERARMEN

Förkortning:

BBC

Förklaring:

B	m biceps brachii
B	m brachialis
C	m coracobrachialis

STRUKTURER SOM PASSERAR SUPERFICIALT OM FLEXORRETINAKLET

Förkortning:

UP UP

Förklaring:

U	N u lnaris
P	P almaris longus (tendon)
U	A u lnaris
P	P almarisgren från n medianus (rami cutaneus p almaris)

CARPALBENEN

Ramsa:

She likes to play try to catch her (alt. some lovers try position that they can't handle)

Förklaring:

She	os scaphoideum
Likes	os l unatum
To	os t riquetrum
Play	os p isiforme
Try	os t rapezium
To	os t rapeziodeum
Catch	os c apitatum
Her	os h amatum

(man kan komma ihåg att carpalbenen återfinns i handen (ej fot) genom att tänka att **c**arpenters arbetar med händerna)

FACIALKRANIUM

Ramsa:

Mm mm näsan zuktar lakris p(r)aliner i vinden

Förklaring:

Mm	m andibularis
Mm	m axilla
Näsan	os n asale
Zuktar	os z ygomaticus
Lakris	os l akrimale
P(r)aliner	os p allatina
I	concha nasalis i nferior
Vinden	vomer

NEUROKRANIUM

Ramsa:

Temperamentsfull svenne okluderar partiet etnisk front (alt PEST OF 6)

Förklaring:

Temperamentsfull	os	temporale
Svenne	os	sphenoidale
Okluderar	os	occipitale
Partiet	os	parietalis
Etnisk	os	ethnoidale
Front	os	frontale

KRANIALNERVER

Ramsa:

Olga optiker och Torbjörn triangelspelare annonserar fantastisk veckotvål glöm varig acne hy

Förklaring:

Olga	nn	olfactorii
Optiker	n	opticus
Och	n	oculomotorius
Torbjörn	n	trochlearis
Triangelspelare	n	trigeminus
Annonserar	n	abducens
Fantastisk	n	facialis
Veckotvål	n	vestibulocochlearis
Glöm	n	glossopharyngeus
Varig	n	vagus
Acne	n	accessorius
Hy	n	hyppoglossus

FUNKTION KRANIALNERVER

Ramsa:

Some say mary money but my brother says big brains matter more

Förklaring:

Some	sensorisk	(nn olfactorii)
Say	sensorisk	(n opticus)
Mary	motorisk	(n oculomotorius)
Money	motorisk	(n trochlearis)
But	båda	(n trigeminus)
My	motorisk	(n abducens)
Brother	båda	(n fascialis)

Says	sensorisk	(n vestibulocochlearis)
Big	båda	(n glossopharyngeus)
Brains	båda	(n vagus)
Matters	motorisk	(n ascesorius)
More	motorisk	(n hypoglossus)

N FASCIALIS GRENAR I ANSIKTET

Ramsa:

To Zanzibar By Motor Car (alt. Two Zombies Buggered My Cat)

Förklaring:

To	rami temporales
Zanzibar	rami zygomatici
By	rami buccales
Motor	ramus marginalis mandibulae
Car	ramus colli

LAGREN I NEUROKRANIETS SKINN OCH FASCIA

Ramsa:

SCALP

Förklaring:

S	skin
C	connective tissue
A	aponeurosis (galea aponeurotica)
L	loose connective tissue
P	pericranium

INNERVATION ÖGONMUSKLER

Förkortning:

(LR₆SO₄)₃

Förklaring:

LR ₆	Left rectus -> kranialnerv 6
SO ₄	Superior oblique -> kranialnerv 4
3	-> Alla andra innerveras av kranialnerv 3

GRENAR FRÅN A CAROTICA EXTERNA

Ramsa:

To pay Larry's flat occurred a mad thought

Förklaring:

To	a thyroidea superior
Pay	a pharyngea ascendens
Larry's	a lingualis
Flat	a facialis
Occurred	a occipitalis
A	a auricularis posterior
Mad	a maxillaris
Thought	a temporalis superficial

MEDIANUSINNERVERADE MUSKLER I HANDEN

Ramsa:

MEAT LOAF

Förklaring

Meat	n medianus
L	m lumbricals 1+2
O	m opponens pollicis
A	abductor pollicis brevis
F	flexor pollicis brevis

GRENAR FRÅN TRUNCUS THORACOACROMIALIS

Ramsa:

Cadavers Are Dead People

Förklaring:

Cadavers	ramus clavicularis
Are	ramus acromialis
Dead	ramus deltoideus
People	rami pectorales

PHARYNX VS LARYNX

Ramsa:

Eat Phood with your Pharynx. Sing La La La with your Larynx

Förklaring:

Mat går i pharynx (svalget), luft går i larynx (struphuvudet)

AVSLUTNING

Om ni kommit så här långt skrämdes ni inte bort av den högtravande överskriften – hoppas att sammanställningen kommit till någon nytta, hör som sagt gärna av er med idéer och korrektur, och sist men inte minst -> **lycka till på tentan**

/David Holmberg