



Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ Ι

Βασική Κλινική Κινησιολογία και Ανατομία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Βασικές Πληροφορίες

Εισαγωγή
Περιγραφικοί Όροι
Τμήματα του Σώματος
Κινητικές Αλυσίδες
Επίπεδα και Άξονες της Κίνησης
Βαθμοί Ελευθερίας
Οστεοκινηματικές Κινήσεις
Εύρος Κίνησης και Μέτρηση Γωνιών
Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Βασικές Αρχές Εμβιομηχανικής

Εισαγωγή
Δύναμη
Τύποι Δυνάμεων
Δράσεις της Εφαρμογής Δυνάμεων
Διανυσματική Ταχύτητα και Επιτάχυνση
Νόμοι Κίνησης του Νεύτωνα
Ισορροπία και Σταθερότητα
Τύποι Κίνησης
Απλοί Μηχανισμοί
Μοχλοί
Τροχαλίες
Κεκλιμένα Επίπεδα
Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Σκελετικό Σύστημα

Εισαγωγή

Αξονικός Σκελετός και Σκελετός των Άκρων
Σύσταση των Οστών
Δομή των Οστών
Τύποι των Οστών
Συνήθεις Παθολογίες
Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Αρθρικό Σύστημα και Αρθροκινηματική

Εισαγωγή
Ταξινόμηση των Αρθρώσεων
Δομές μίας Άρθρωσης
Τελική Αίσθηση
Αρθρικές Επιφάνειες
Σχήματα των Αρθρικών Επιφανειών
Επαλληλία των Αρθρικών Επιφανειών
Τύποι Αρθροκινηματικής Κίνησης
Κανόνας Κοίλου/Κυρτού
Κλινικές Επιπτώσεις
Συνήθεις Παθολογίες
Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 Νευρικό Σύστημα

Εισαγωγή
Νευρικός Ιστός
Κεντρικό Νευρικό Σύστημα
Προστασία του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος
Εγκέφαλος
Νωτιαίος Μυελός
Περιφερικό Νευρικό Σύστημα
Κρανιακά Νεύρα
Νωτιαία Νεύρα
Δερμοτόμια και Μυοτόμια

Σχηματισμός Πλεγμάτων
Μυοτατικό Αντανακλαστικό
Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα
Συνήθεις Παθολογίες
Συγγενείς Διαμαρτίες
Κάκωση Νωτιαίου Μυελού
Εκφυλιστικές Νόσοι
Απομυελινωτικές Νόσοι
Διαταραχές των Μυών και της Νευρομυϊκής
Σύναψης
Νευροπάθεια
Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 **Μυϊκό Σύστημα**

Εισαγωγή
Χαρακτηριστικά του Μυϊκού Ιστού
Ανατομία των Μυών
Θεωρία του Ολισθαίνοντος Νηματίου
Τύποι Ινών
Προσφύσεις των Μυών
Διάταξη των Μυϊκών Ινών
Ονομασίες των Μυών
Ρόλοι των Μυών
Τύποι Μυϊκής Συστολής
Σχέση Μήκους-Τάσης στον Μυϊκό Ιστό
Ενεργητική και Παθητική Ανεπάρκεια
Προσαρμοστική Επιμήκυνση και Βράχυνση
του Μυϊκού Ιστού
Τενοντόδεση
Διατάσεις
Συνήθεις Παθολογίες
Σημειώσεις για την Παρουσίαση του
Περιεχομένου
Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 **Κυκλοφορικό Σύστημα**

Εισαγωγή
Καρδιαγγειακό Σύστημα
Καρδιά
Εντόπιση
Θάλαμοι
Βαλβίδες
Τύποι Αιμοφόρων Αγγείων
Οδοί της Κυκλοφορίας
Κύκλος του Willis
Αναστομώσεις
Καρδιακός Κύκλος

Σφυγμός και Αρτηριακή Πίεση
Λεμφικό Σύστημα
Συλλογή της Λέμφου
Οδοί Μεταφοράς
Φιλτράρισμα και Προστασία
Μοτίβα Παροχέτευσης
Συνήθεις Παθολογίες
Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΜΕΡΟΣ II

Κλινική Κινησιολογία και Ανατομία του Κορμού

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 **Κεφαλή και Κροταφογναθική** **Άρθρωση**

Εισαγωγή
Κινήσεις
Οστά και Τοπογραφικά Σημεία
Τοπογραφικά Σημεία του Ινιακού Οστού
Τοπογραφικά Σημεία του Μετωπιαίου Οστού
Τοπογραφικά Σημεία του Βρεγματικού Οστού
Τοπογραφικά Σημεία του Κροταφικού Οστού
Τοπογραφικά Σημεία του Σφηνοειδούς Οστού
Τοπογραφικά Σημεία του Ζυγματοειδούς Οστού
Τοπογραφικά Σημεία της Άνω Γνάθου
Τοπογραφικά Σημεία της Κάτω Γνάθου
Μοναδικές Δομές της Κεφαλής
Υοειδές Οστό
Θυρεοειδής Χόνδρος
Διάρθριος Δίσκος της Κροταφογναθικής
Άρθρωσης
Αρθρώσεις
Αρθρώσεις του Εγκεφαλικού Κρανίου
Αρθρώσεις του Προσωπικού Κρανίου
Κροταφογναθική Άρθρωση
Σύνδεσμοι
Αρθρικοί Θύλακοι
Έξω Σύνδεσμος (Κροταφογναθικός
Σύνδεσμος)
Σφηνογναθικός Σύνδεσμος
Βελονογναθικός Σύνδεσμος
Βελονοϋοειδής Σύνδεσμος
Άνω Πέταλο
Κάτω Πέταλο
Μύες
Μύες της Κροταφογναθικής Άρθρωσης

Μύες Άνωθεν του Υοειδούς Οστού
 Μύες Κάτωθεν του Υοειδούς Οστού
 Μύες του Προσώπου
 Οφθαλμοκινητικοί Μύες
 Μύες της Γλώσσας
 Σύνοψη Νευρώσεων
 Συνήθεις Παθολογίες
 Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 **Αυχένας και Κορμός**

Εισαγωγή

Κινήσεις

Ατλαντοϊνιακή Άρθρωση
 Ατλαντοαξονική Άρθρωση
 Αυχενική Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης
 Θωρακική Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης
 Οσφυϊκή Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης
 Οσφυοϊερή Άρθρωση
 Πλευρές
 Στέρνο

Οστά και Τοπογραφικά Σημεία

Οστικά Τοπογραφικά Σημεία του Κρανίου
 Κροταφικό Οστό
 Οστικά Τοπογραφικά Σημεία των Σπονδύλων
 Μοναδικά Οστικά Τοπογραφικά Σημεία των Σπονδύλων
 Οστικά Τοπογραφικά Σημεία των Πλευρών
 Οστικά Τοπογραφικά Σημεία του Στέρνου
 Οστικά Τοπογραφικά Σημεία της Πυέλου
 Οσφυοϊερή Άρθρωση
 Μοναδικά Μαλακά Μόρια του Κορμού

Αρθρικές Δομές

Ατλαντοϊνιακή Άρθρωση
 Ατλαντοαξονική Άρθρωση
 Αυχενική Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης
 Θωρακική Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης
 Οσφυϊκή Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης
 Στέρνο
 Οσφυοϊερή Άρθρωση

Σύνδεσμοι

Ατλαντοϊνιακή Άρθρωση
 Ατλαντοαξονική Άρθρωση
 Αυχενική Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης
 Θωρακική Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης
 Πλευροσπονδυλικοί και Πλευρεγκάρσιοι Σύνδεσμοι
 Οσφυϊκή Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης
 Στέρνο

Οσφυοϊερή Άρθρωση

Μύες

Μύες της Αυχενικής Μοίρας της Σπονδυλικής Στήλης
 Πρόσθιοι και Πλάγιοι Μύες του Κορμού
 Εν τω Βάθει Οπίσθιοι Μύες του Κορμού
 Διάφραγμα
 Σύνοψη της Μυϊκής Δράσης
 Σύνοψη της Μυϊκής Νεύρωσης
 Συνήθεις Παθολογίες
 Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 **Πύελος**

Εισαγωγή

Κινήσεις

Ιερολαγόνια Άρθρωση
 Ηβική Σύμφυση
 Οσφυοϊερή Άρθρωση
 Πυελική Ζώνη

Οστά και Τοπογραφικά Σημεία

Ιερό Οστό
 Ανώνυμα Οστά
 Λαγόνιο Οστό
 Ισχιακό Οστό
 Ηβικό Οστό

Αρθρώσεις

Ιερολαγόνια Άρθρωση
 Ηβική Σύμφυση
 Οσφυοϊερή Άρθρωση
 Ισχίο

Σύνδεσμοι

Ιερολαγόνια Άρθρωση
 Ηβική Σύμφυση
 Οσφυοϊερή Άρθρωση

Μοναδικές Δομές

Βουβωνικός Σύνδεσμος

Μύες

Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 **Αναπνευστικό Σύστημα**

Εισαγωγή

Θωρακικός Κλωβός

Αρθρώσεις

Κινήσεις

Αερισμός

Δομές

Μηχανική

Επίπλεδα

Μύες

*Επικουρικοί Μύες της Εισπνοής
Επικουρικοί Μύες της Εκπνοής*

Μοτίβα Αναπνοής

*Διαφραγματική Αναπνοή
Θωρακική Αναπνοή
Αναπνοή με Προτεταμένα Χείλη
Χειρισμός Valsalva*

Σύνοψη της Νεύρωσης

Συνήθειες Παθολογίες

Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΜΕΡΟΣ III

Κλινική Κινησιολογία και Ανατομία των Άνω Άκρων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 Ωμική Ζώνη

Εισαγωγή

Κινήσεις

Ωμοπλατοβραχιόνιος Ρυθμός

Οστά και Τοπογραφικά Σημεία

*Τοπογραφικά Σημεία της Ωμοπλάτης
Τοπογραφικά Σημεία της Κλείδας
Τοπογραφικά Σημεία του Στέρνου*

Αρθρώσεις

*Στερνοκλειδική Άρθρωση
Ακρωμιοκλειδική Άρθρωση
Ωμοπλατοθωρακική Άρθρωση*

Σύνδεσμοι

*Στερνοκλειδική Άρθρωση
Ακρωμιοκλειδική Άρθρωση*

Μύες

*Τραπεζοειδής Μυς
Ανεκκτήρας Μυς της Ωμοπλάτης
Ρομβοειδείς Μύες
Πρόσθιος Οδοντωτός Μυς
Θωρακικοί Μύες
Ζεύγη Δυνάμεων
Σύνοψη της Μυϊκής Δράσης*

Σύνοψη της Νεύρωσης

Συνήθειες Παθολογίες

Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13 Ώμος

Εισαγωγή

Κινήσεις

Οστά και Τοπογραφικά Σημεία

Οστικά Τοπογραφικά Σημεία της Ωμοπλάτης

*Οστικά Τοπογραφικά Σημεία του Εγγύς
Πέρατος του Βραχιονίου Οστού*

Οστικά Τοπογραφικά Σημεία της Κερκίδας

Οστικά Τοπογραφικά Σημεία της Ωλένης

Αρθρώσεις

Σύνδεσμοι

*Αρθρικός Θύλακος
Γληνοβραχιόνιοι Σύνδεσμοι
Κορακοβραχιόνιος Σύνδεσμος
Εγκάρσιος Βραχιόνιος Σύνδεσμος*

Μοναδικές Δομές

*Στροφικό Πέταλο
Θωρακοσφυϊκή Περιτονία*

Μύες

*Δελτοειδής Μυς
Δικέφαλος Βραχιόνιος Μυς
Κορακοβραχιόνιος Μυς
Μείζων Θωρακικός Μυς
Έλασσων Θωρακικός Μυς
Πλατύς Ραχιαίος Μυς
Μείζων Στρογγύλος Μυς
Τρικόφαλος Βραχιόνιος Μυς
Μύες του Στροφικού Πετάλου
Ζεύγη Μυϊκών Δυνάμεων*

Σύνοψη της Νεύρωσης

Συνήθειες Παθολογίες

Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14 Αγκώνας και Αντιβράχιο

Εισαγωγή

Κινήσεις

Οστά και Τοπογραφικά Σημεία

*Οστικά Τοπογραφικά Σημεία της Ωμοπλάτης
Οστικά Τοπογραφικά Σημεία του Βραχιονίου
Οστού
Οστικά Τοπογραφικά Σημεία της Κερκίδας
Οστικά Τοπογραφικά Σημεία της Ωλένης*

Αρθρώσεις

Σύνδεσμοι

*Αρθρικός Θύλακος του Αγκώνα
Έσω Πλάγιος Σύνδεσμος
Έξω Πλάγιος Σύνδεσμος
Δακτυλοειδής Σύνδεσμος*

Μοναδικές Δομές

*Μεσόστεος Υμένας
Αγκωνιαίος Βόθρος*

Μύες

Πρόσθιος Βραχιόνιος Μυς
 Δικέφαλος Βραχιόνιος Μυς
 Βραχιονοκερκιδικός Μυς
 Τρικέφαλος Βραχιόνιος Μυς
 Αγκωνιαίος Μυς
 Στρογγύλος Πρηνιστής Μυς
 Τετράγωνος Πρηνιστής Μυς
 Υπτιαστής Μυς
 Σύνοψη της Νεύρωσης
 Συνήθειες Παθολογίες
 Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15 **Καρπός**

Εισαγωγή
 Κινήσεις
 Οστά και Τοπογραφικά Σημεία
 Οστά του Καρπού
 Οστικά Τοπογραφικά Σημεία του Άπω Πέρατος του Βραχιονίου Οστού
 Οστικά Τοπογραφικά Σημεία του Άπω Πέρατος της Ωλένης και της Κερκίδας
 Οστικά Τοπογραφικά Σημεία των Μετακαρπίων
 Αρθρώσεις
 Σύνδεσμοι
 Αρθρικός Θύλακος
 Κερκιδικός Πλάγιος Σύνδεσμος
 Ωλένιος Πλάγιος Σύνδεσμος
 Παλαμιαίος Κερκιδοκαρπικός Σύνδεσμος
 Παλαμιαίος Ωλενοκαρπικός Σύνδεσμος
 Ραχιαίος Κερκιδοκαρπικός Σύνδεσμος
 Εγκάρσιος Σύνδεσμος του Καρπού
 Μοναδικές Δομές
 Διάρθριος Δίσκος
 Παλαμιαία Απονεύρωση
 Καθεκτικός Σύνδεσμος των Καμπτήρων
 Καθεκτικός Σύνδεσμος των Εκτεινόντων
 Μύες
 Ωλένιος Καμπτήρας Μυς του Καρπού
 Κερκιδικός Καμπτήρας Μυς του Καρπού
 Μακρός Παλαμικός Μυς
 Μακρός Κερκιδικός Εκτείνων Μυς του Καρπού
 Βραχύς Κερκιδικός Εκτείνων Μυς του Καρπού
 Ωλένιος Εκτείνων Μυς του Καρπού
 Σύνοψη της Μυϊκής Δράσης
 Σύνοψη της Νεύρωσης

Συνήθειες Παθολογίες
 Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16 **Χέρι**

Εισαγωγή
 Κινήσεις
 Καρπομετακάρπια Άρθρωση του Αντίχειρα
 Καρπομετακάρπιες Αρθρώσεις των Δακτύλων
 Μετακαρπιοφαλαγγικές Αρθρώσεις
 Φαλαγγοφαλαγγικές Αρθρώσεις
 Οστά και Τοπογραφικά Σημεία
 Οστικά Τοπογραφικά Σημεία των Περιφερικών Επιφανειών των Οστών του Καρπού
 Οστικά Τοπογραφικά Σημεία των Μετακαρπίων
 Οστικά Τοπογραφικά Σημεία των Εγγύς Φαλάγγων
 Οστικά Τοπογραφικά Σημεία των Μέσων και των Άπω Φαλάγγων
 Αρθρώσεις
 Καρπομετακάρπιες Αρθρώσεις
 Μετακαρπιοφαλαγγικές Αρθρώσεις
 Φαλαγγοφαλαγγικές Αρθρώσεις
 Καμάρες
 Σύνδεσμοι
 Καρπός
 Χέρι
 Μοναδικές Δομές
 Καρπός
 Χέρι
 Μύες
 Ετερόχθονες Μύες
 Αυτόχθονες Μύες
 Σύνοψη της Μυϊκής Δράσης
 Σύνοψη της Νεύρωσης
 Λειτουργίες του Χεριού
 Σύλληψη
 Συνήθειες Παθολογίες
 Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΜΕΡΟΣ IV

Κλινική Κινησιολογία και Ανατομία των Κάτω Άκρων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17 **Ισχίο**

Εισαγωγή
Κινήσεις
Οστά και Τοπογραφικά Σημεία
 Τοπογραφικά Σημεία του Ανώνυμου Οστού
 Τοπογραφικά Σημεία του Μηριαίου Οστού
 Τοπογραφικά Σημεία της Κνήμης
 Τοπογραφικά Σημεία της Περώνης
Αρθρώσεις
Σύνδεσμοι
 Στρογγύλος Σύνδεσμος
 Αρθρικός Θύλακος
 Λαγονομηριαίος Σύνδεσμος
 Ηβομηριαίος Σύνδεσμος
 Ισχιομηριαίος Σύνδεσμος
Μοναδικές Δομές
 Λαγονοκνημιαία Ταινία
 Τρήμα του Μεγάλου Προσαγωγού
 Χήνιος Πους
 Μύες
 Λαγονοψοίτης Μυς
 Ορθός Μηριαίος Μυς
 Ραπτικός Μυς
 Κτενίτης Μυς
 Μακρός Προσαγωγός Μυς
 Βραχύς Προσαγωγός Μυς
 Μέγας Προσαγωγός Μυς
 Ισχνός Μυς
 Μείζων Γλουτιαίος Μυς
 Μέσος Γλουτιαίος Μυς
 Έλασσων Γλουτιαίος Μυς
 Εν τω Βάθει Στροφείς Μύες
 Οπίσθιοι Μηριαίοι Μύες
 Τείνων την Πλατεία Περιτονία Μυς
 Σύνοψη της Μυϊκής Δράσης
Σύνοψη της Νεύρωσης
Συνήθεις Παθολογίες
Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18 **Γόνατο**

Εισαγωγή
Κινήσεις
Οστά και Τοπογραφικά Σημεία
 Τοπογραφικά Σημεία του Μηριαίου Οστού
 Τοπογραφικά Σημεία της Κνήμης
 Τοπογραφικά Σημεία της Περώνης
 Τοπογραφικά Σημεία της Επιγονατίδας
 Τοπογραφικά Σημεία της Πτέρνας

Μοναδικές Δομές
Μηνίσκοι
Χήνιος Πους
Ιγνυακός Βόθρος
Αρθρώσεις
Σύνδεσμοι
 Αρθρικός Θύλακος
 Έσω Πλάγιος Σύνδεσμος
 Έξω Πλάγιος Σύνδεσμος
 Πρόσθιος Χιαστός Σύνδεσμος
 Οπίσθιος Χιαστός Σύνδεσμος
Μύες
 Οπίσθιοι Μηριαίοι Μύες
 Ραπτικός Μυς
 Ισχνός Μυς
 Τετρακέφαλος Μυς
 Γαστροκνήμιος Μυς
 Ιγνυακός Μυς
 Μακρός Πελματικός Μυς
 Σύνοψη της Μυϊκής Δράσης
Σύνοψη της Νεύρωσης
Συνήθεις Παθολογίες
Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19 **Κνήμη, Ποδοκνημική και Πόδι**

Εισαγωγή
Κινήσεις
Οστά και Τοπογραφικά Σημεία
 Τοπογραφικά Σημεία της Κνήμης
 Τοπογραφικά Σημεία της Περώνης
 Τοπογραφικά Σημεία του Ποδιού
Αρθρώσεις
 Κνημοπερονιαίες Αρθρώσεις
 Κνημαστραγαλική Άρθρωση
 Υπαστραγαλική Άρθρωση
 Εγκάρσια Άρθρωση του Ταρσού
 Μεταταρσιοφαλαγγικές Αρθρώσεις
 Φαλαγγοφαλαγγικές Αρθρώσεις
Καμάρες του Ποδιού
Σύνδεσμοι
 Κνημοπερονιαίες Αρθρώσεις
 Σύνδεσμοι του Ποδιού και της Ποδοκνημικής
Μοναδικές Δομές
 Πελματιαία Απονεύρωση
 Χήνιος Πους
Μύες
 Επιπολής Οπίσθια Ομάδα

En τω Βάθει Οπίσθια Ομάδα
Πρόσθια Ομάδα
Έξω Ομάδα
Αυτόχθονες Μύες
Σύνοψη της Μυϊκής Δράσης
 Σύνοψη της Νεύρωσης
 Συνήθειες Παθολογίες
 Επαναληπτικές Ερωτήσεις

Μετακίνηση
Βάδισμα
Βάδιση
Μετρήσεις ενός Κύκλου Βάδισης
Φάσεις της Βάδισης
Υποφάσεις της Βάδισης
 Παράγοντες που Καθορίζουν τη Βάδιση
Πλάγια Μετατόπιση της Πυέλου
Πλάγια Κλίση της Πυέλου
Στροφή της Πυέλου
Κάμψη του Γόνατος
Πελματιαία Κάμψη της Ποδοκνημικής
Αλληλεπίδραση της Κάμψης του Γόνατος και
της Πελματιαίας Κάμψης της Ποδοκνημικής

Μέρος V

Κλινική Κινησιολογία και Ανατομία του Σώματος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20 Στάση

Εισαγωγή
 Σπονδυλική Ευθυγράμμιση
 Εργαλεία και Μέθοδοι Παρατήρησης
 Ευθυτενείς Στάσεις
Όρθια Θέση
Καθιστή Θέση
 Οριζόντιες Στάσεις
Ύπτια Θέση
Πλάγια Θέση
Πρηνής Θέση
 Συνήθειες Στασικές Αποκλίσεις
 Επαναληπτικές Ερωτήσεις

Παρατήρηση της Βάδισης

Πύελος και Ισχίο
Γόνατο
Ποδοκνημική
Κεφαλή, Αυχένος, Κορμός και Άνω Άκρα
 Ηλικιακά Μοτίβα Βάδισης
 Συνήθειες Αποκλίσεις και Αντιρροπήσεις της Βάδισης
Μυϊκή Αδυναμία ή Παράλυση
Περιορισμοί του Εύρους Κίνησης
Πόνος
Ανισσοσκελία
 Επαναληπτικές Ερωτήσεις

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21 Βάδιση

Εισαγωγή
 Ορολογία
Βάδισμα/Μετακίνηση/Βάδιση

Βιβλιογραφία

Απαντήσεις των Επαναληπτικών Ερωτήσεων
 Ευρετήριο