

1. Большая грудная мышца
2. m. serratus anterior
3. трапециевидная мышца
4. m. splenius
5. косая мышца живота
6. m. rectus abdominis
7. лестничная мышца
8. m. digastricus
9. височная мышца
10. m. epicranius

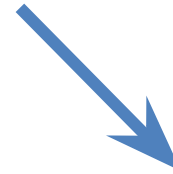
Мышцы пояса верхних конечностей



Дельтовидная
мышца



Надостная
мышца



Большая и малая
круглые мышцы

Дельтовидная мышца – m.deltoideus



Начало:

акромиальный
конец ключицы,
акромион, ость
лопатки.

Прикрепелние:

дельтовидная
бугристость
плечевой кости.

Функция: ключичная часть- сгибает плечо, одновременно поворачивает ее кнутри. Лопаточная часть- разгибает плечо, поворачивает ее кнаружи, поднятую руку опускает вниз.

Акромиальная часть- отводит руку.

Иннервация: подмышечный нерв.

Надостная мышца – m. supraspinatus



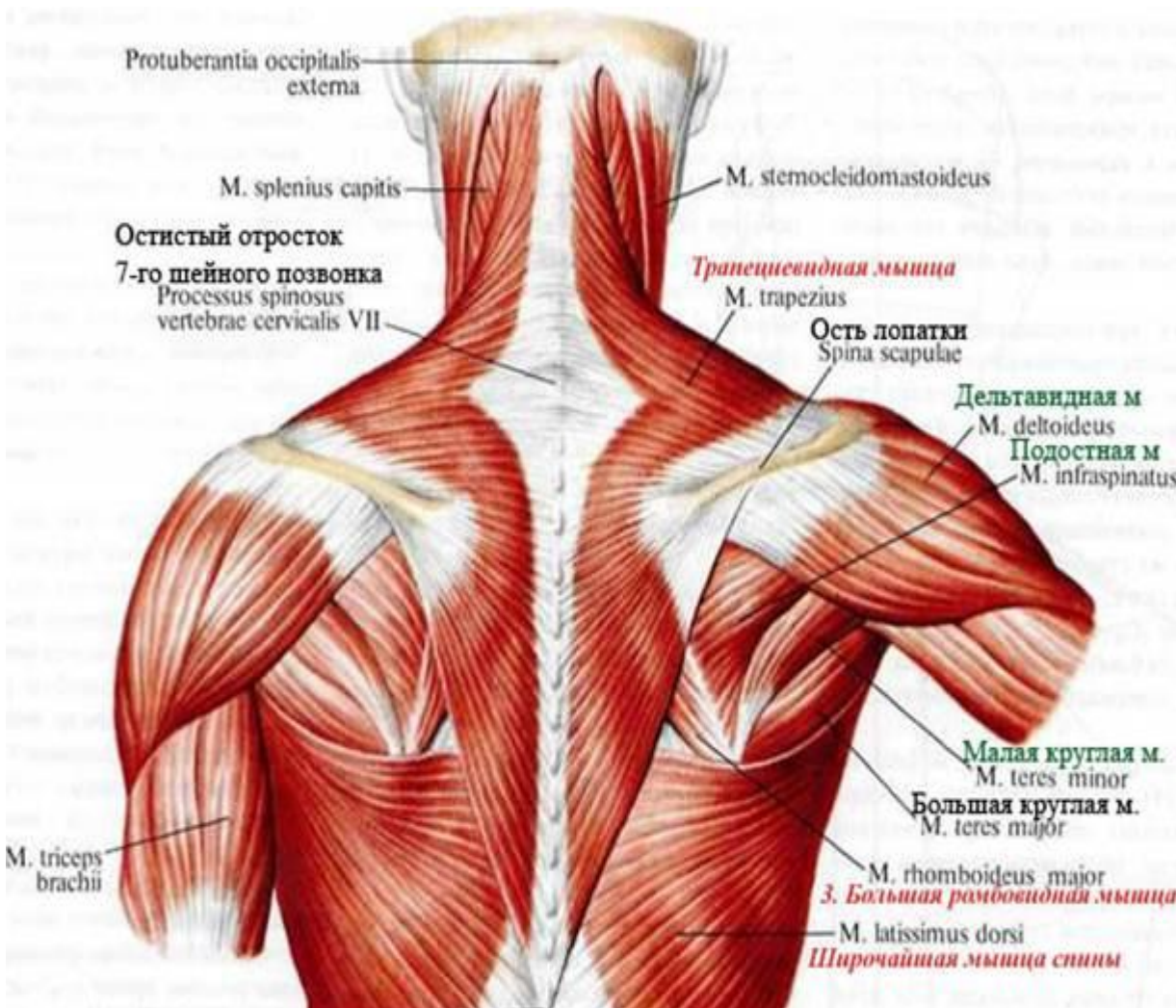
Начало:
надостная ямка лопатки,
надостная фасция.

Прикрепление:
большой бугорок плечевой кости,
капсула плечевого сустава.

Функции: отводит плечо (является синергистом дельтовидной мышцы); оттягивает капсулу сустава, предохраняя ее от ущемлений.

Иннервация: надлопаточный нерв.

Малая круглая мышца – m. terpes minor



Начало:

латеральный край лопатки, подостная фасция.

Прикрепление:

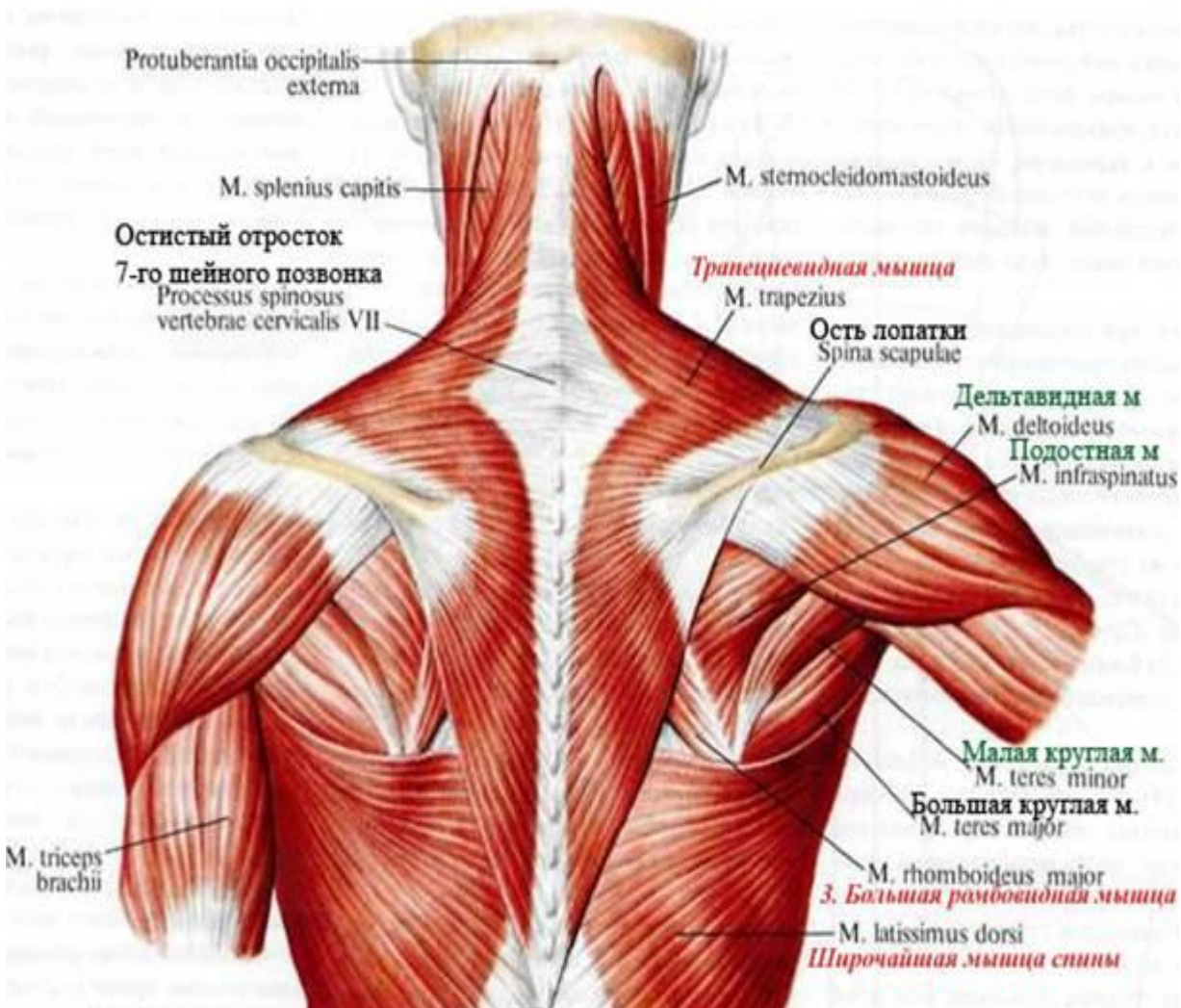
большой бугорок плечевой кости

Функция:

отводит плечо (является синергистом дельтовидной мышцы); оттягивает капсулу сустава, предохраняя ее от ущемлений. Вращает плечо наружу (супинация)

Иннервация: подмышечный нерв.

Большая круглая мышца – m. terpes major



Начало: нижний угол лопатки, подостная фасция.
Прикрепление: гребень малого бугорка плечевой кости.

Функции: разгибает плечо, поворачивает его кнутри (пронация), поднятую руку приводит к туловищу

Иннервация: подлопаточный

Мышцы свободной верхней конечности



Мышцы плеча:

1. Передние мышцы (сгибатели):

- Двуглавая;
- Плечевая.

2. Задние мышцы (разгибатели):

- Трехглавая;
- Локтевая.

Мышцы

предплечья:

1. Передние мышцы:
Круглый пронатор;
Плечелучевая мышца; лучевой и локтевой сгибатель запястья; глубокий сгибатель пальцев.

2. Задние мышцы:
разгибатель пальцев.

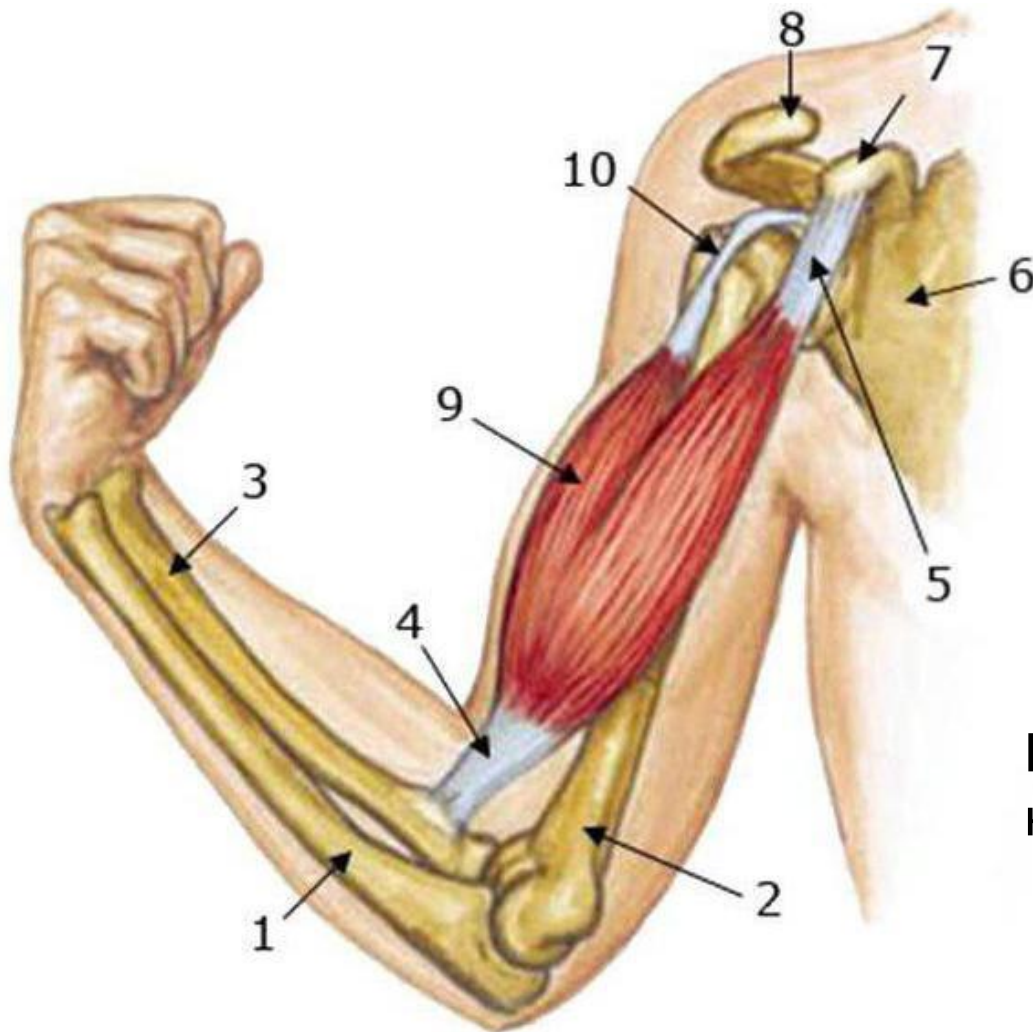
Мышцы кисти:

- Межкостные мышцы;
- Мышца противопоставляющая большой палец;
- Короткий сгибатель большого пальца;
- Короткая ладонная мышца

Мышцы плеча

Передние мышцы (сгибатели).

Двуглавая мышца- m. biceps brachii



Начало: надсуставной бугорок лопатки (длинная головка), клювовидный отросток лопатки (короткая головка).

Прикрепление: бугристость лучевой кости.

Функция: сгибает плечо в плечевом суставе; сгибает предплечье в локтевом суставе; повернутое внутрь предплечье поворачивает наружу (супинация).

Иннервация: мышечно-кожный нерв

Плечевая мышца- m. brachialis



Начало: плечевая кость дистальнее дельтовидной бугристости

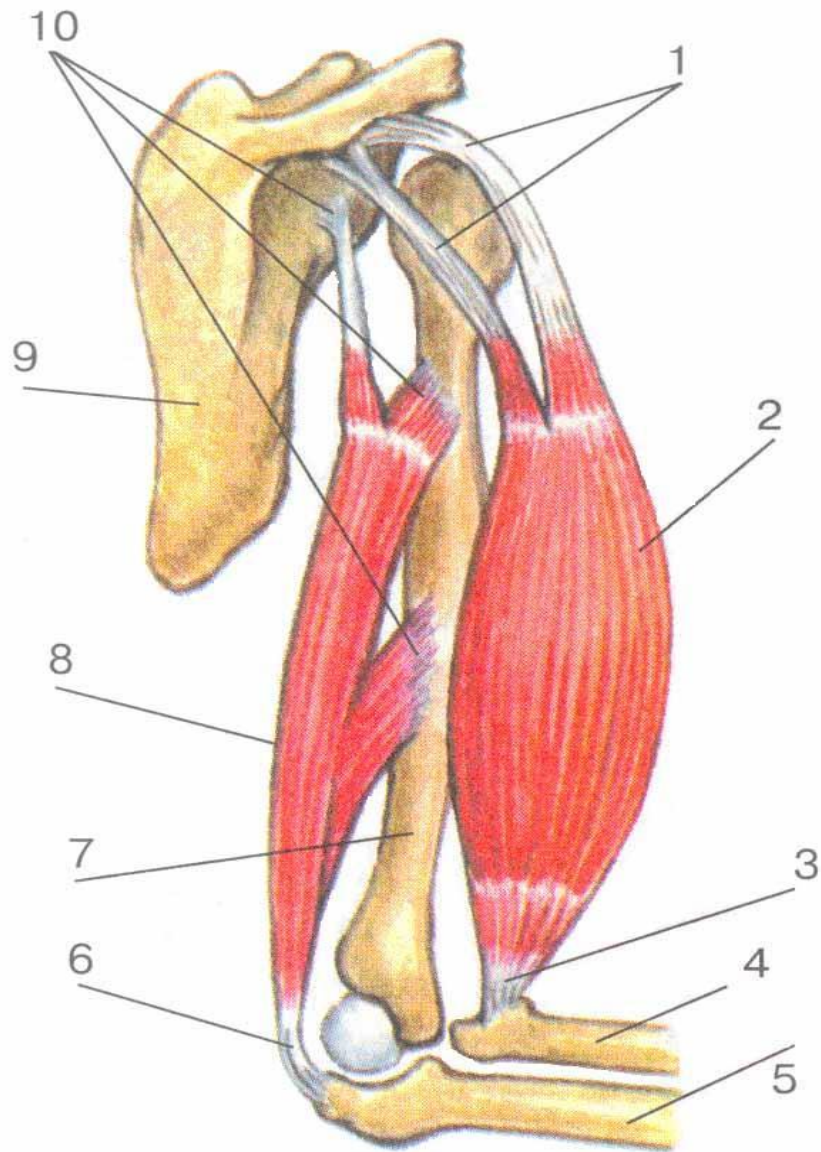
Прикрепление: бугристость локтевой кости.

Функция: сгибает предплечье в локтевом суставе.

Иннервация: мышечно-кожный нерв.

Задние мышцы (разгибатели).

Трехглавая мышца- m. triceps brachii



Начало: подсуставной бугорок лопатки (длинная головка), задняя поверхность тела плечевой кости (медиальная и латеральная головка).

Прикрепление: локтевой отросток локтевой кости.

Функции: разгибает предплечье в локтевом суставе. Длинная головка разгибает и приводит плечо в плечевом суставе.

Иннервация: лучевой нерв.

Локтевая мышца- m. anconeus



Начало: латеральный надмыщелок плечевой кости

Прикрепление: локтевой отросток, задняя поверхность локтевой кости.

Функции: разгибает предплечье в локтевом суставе.

Иннервация: лучевой нерв.

◀ На данном рисунке изображена лопатка и верхняя часть руки (вид сзади). Три головки трехглавой мышцы плеча, которые показаны здесь, сходятся вместе, формируя общее сухожилие.



Лопатка

Является местом отхождения длинной головки трехглавой мышцы плеча.

Длинная головка трехглавой мышцы плеча

Начинается от подсуставного бугорка лопатки (костный выступ лопатки), ниже плечевого сустава.

Латеральная головка трехглавой мышцы плеча

Начинается от задней поверхности плечевой кости над спиральной бороздкой.

Медиальная головка трехглавой мышцы плеча

Начинается от задней поверхности плечевой кости, ниже спиральной бороздки.

Локтевая мышца

Исходит от латерального надмыщелка плечевой кости и прикрепляется к локтевому отростку локтевой кости.

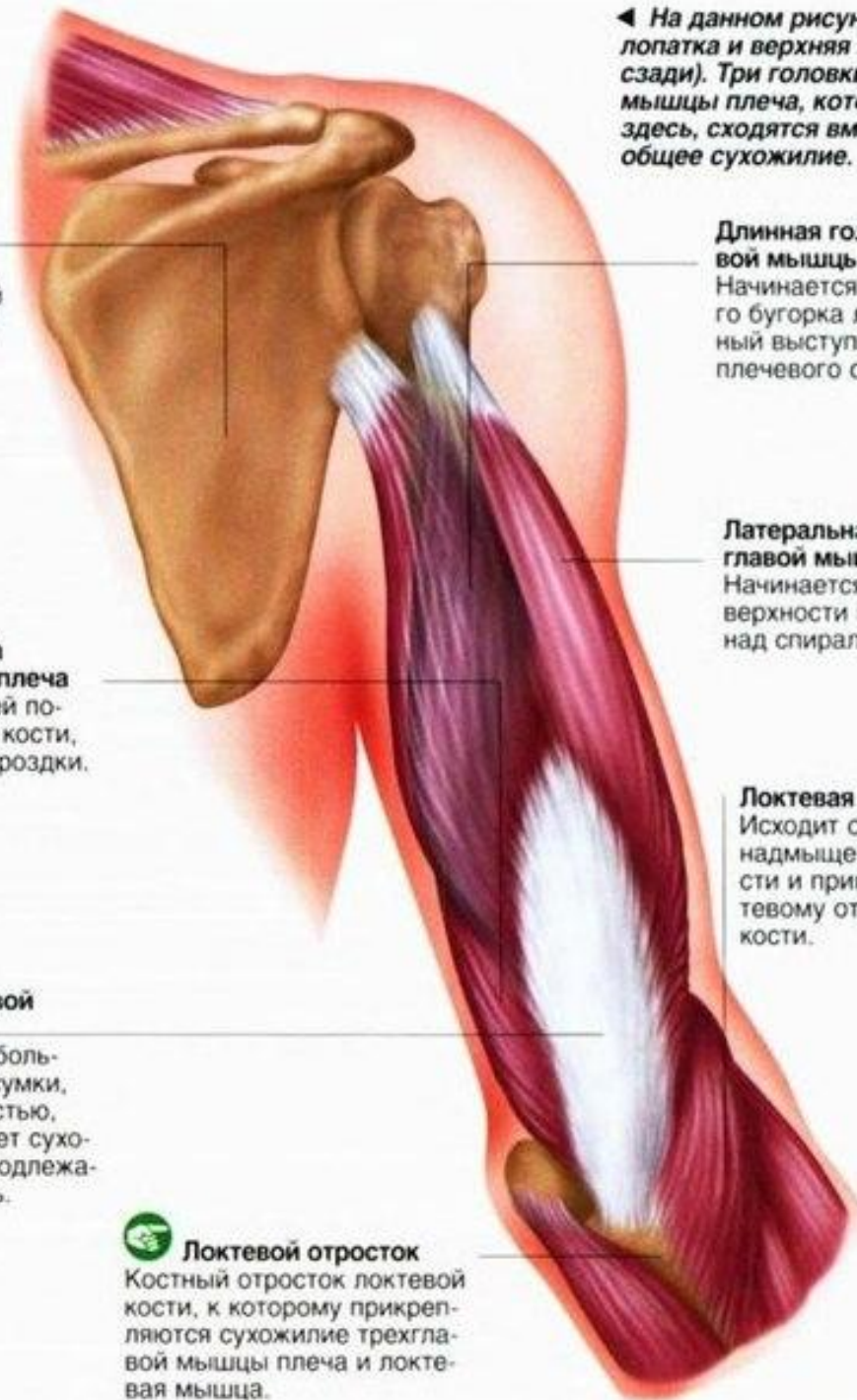
Сухожилие трехглавой мышцы плеча

Проходит поверх небольшой синовиальной сумки, наполненной жидкостью, которая предохраняет сухожилие от трения о подлежащую плечевую кость.



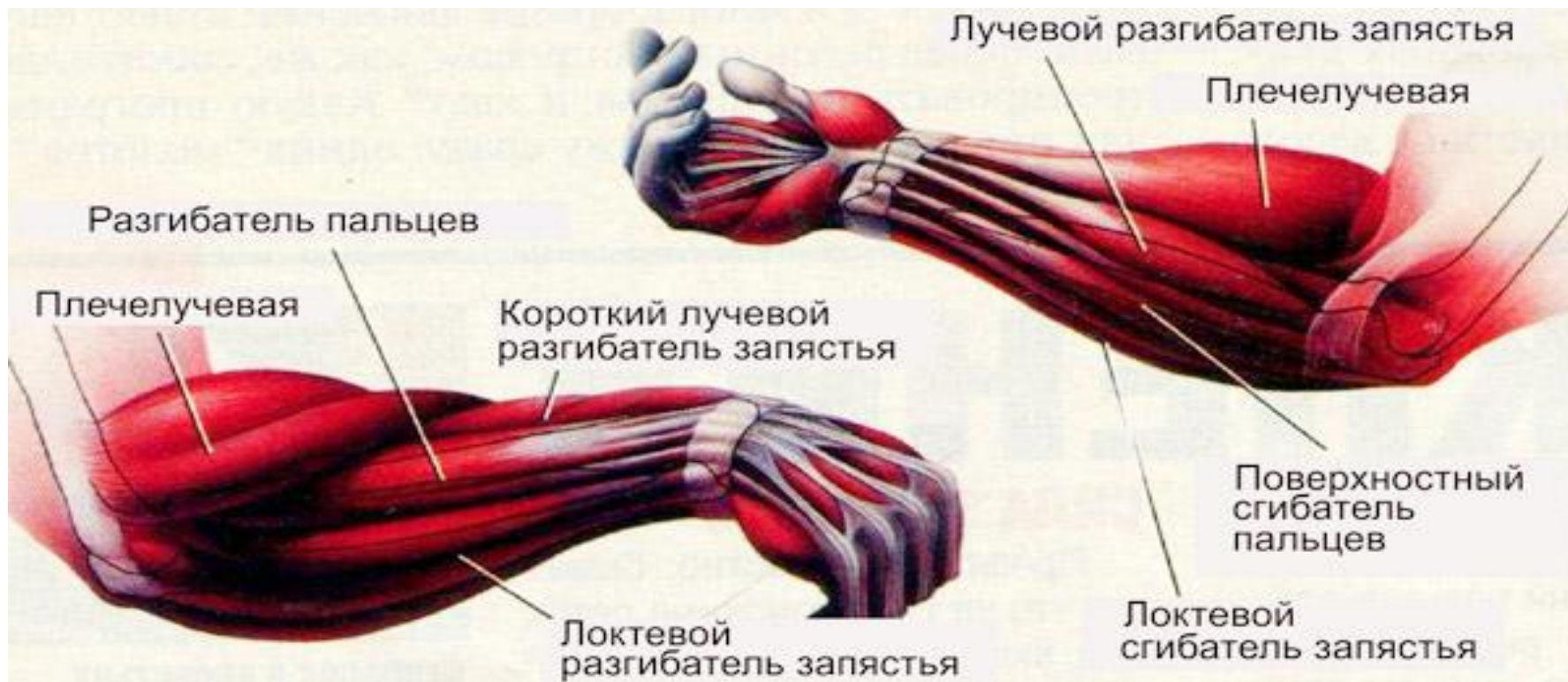
Локтевой отросток

Костный отросток локтевой кости, к которому прикрепляются сухожилие трехглавой мышцы плеча и локтевая мышца.



Мышцы предплечья

Передние мышцы. Плечелучевая мышца- т.



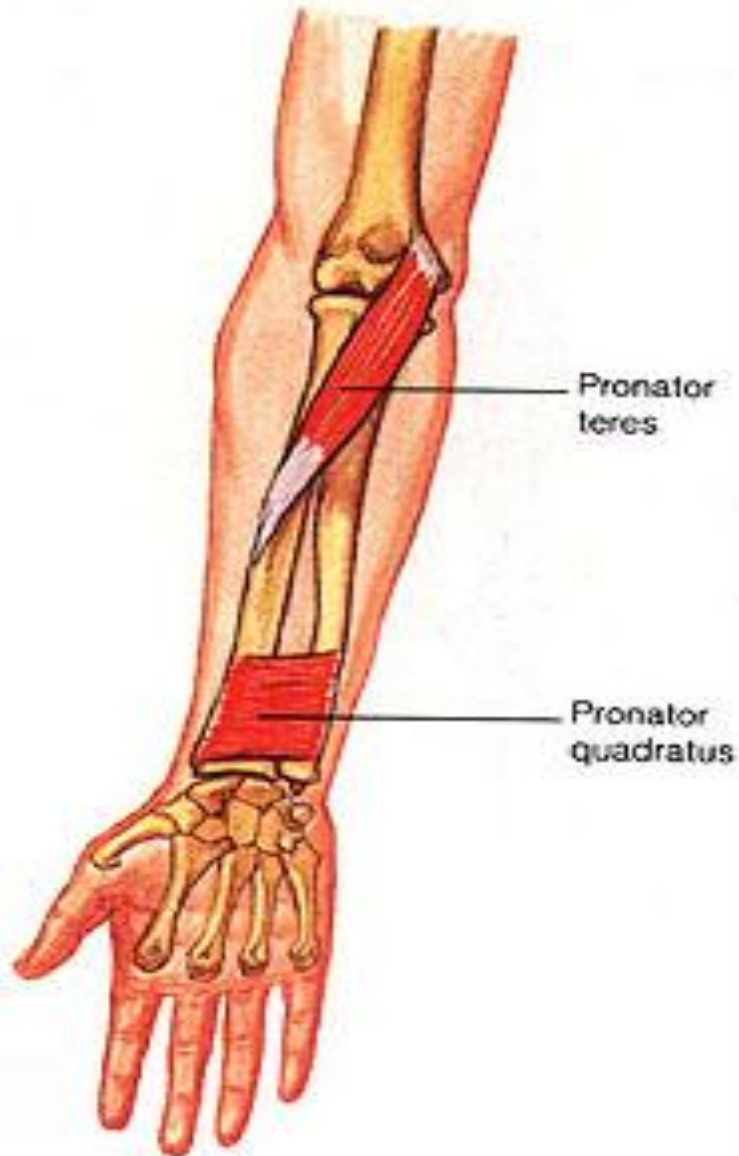
Начало: латеральный надмыщелковый гребень плечевой кости, латеральная межмышечная перегородка плеча.

Прикрепление: лучевая кость над шиловидным отростком.

Функции: сгибает предплечье в локтевом суставе, поворачивает лучевую кость, устанавливает кисть в положении среднем между пронацией и супинацией.

Иннервация: лучевой нерв.

Круглый пронатор- m. pronator teres



Начало: медиальный надмыщелок плечевой кости, венечный отросток локтевой кости.

Прикрепление: латеральная поверхность лучевой кости.

Функция: действуя на проксимальный и дистальный лучелоктевые суставы, поворачивает в локтевую сторону (медиально) предплечье вместе с кистью (пронация) ; участвует также в сгибании предплечья в локтевом суставе.

Иннервация: срединный нерв

Лучевой сгибатель запястья- m. flexor carpi radialis



Начало: медиальный надмыщелок плечевой кости, медиальная межмышечная перегородка плечевой кости, фасция предплечья.

Прикрепление: ладонная поверхность основания II-III пястных костей.

Функция: сгибает запястье и отводит кисть, сгибает предплечье.

Иннервация: срединный нерв.

Локтевой сгибатель запястья- m. flexor carpi ulnaris



Начало: медиальный надмыщелок плечевой кости, медиальная межмышечная перегородка плеча, локтевой отросток локтевой кости, фасция предплечья.

Прикрепление: гороховидная и крючковидная кости, основание V пястной кости.

Функция: сгибает запястье и приводит кисть, сгибает предплечье.

Иннервация: локтевой нерв.

Глубокий сгибатель пальцев- m.Flexor digitorus

Глубокие сгибатели



Супинатор
Поворачивает
предплечье наружу так,
что ладонь смотрит
вперед или вверх

**Длинный сгибатель
большого пальца**
Сгибает большой палец

**Глубокий сгибатель
пальцев**
Сгибает последние
фаланги пальцев

**Квадратный
пронатор**
Поворачивает
предплечье внутрь

Начало: передняя поверхность локтевой кости, межкостная перепонка предплечья.

Прикрепление: четыре сухожилия прикрепляются к дистальным фалангам II-V пальцев.

Функция: сгибает дистальные фаланги II-V пальцев, сгибает кисть.

Иннервация: срединный и локтевой нервы.

Задние мышцы (разгибатели). Разгибатель пальцев – m. extensor digitorum



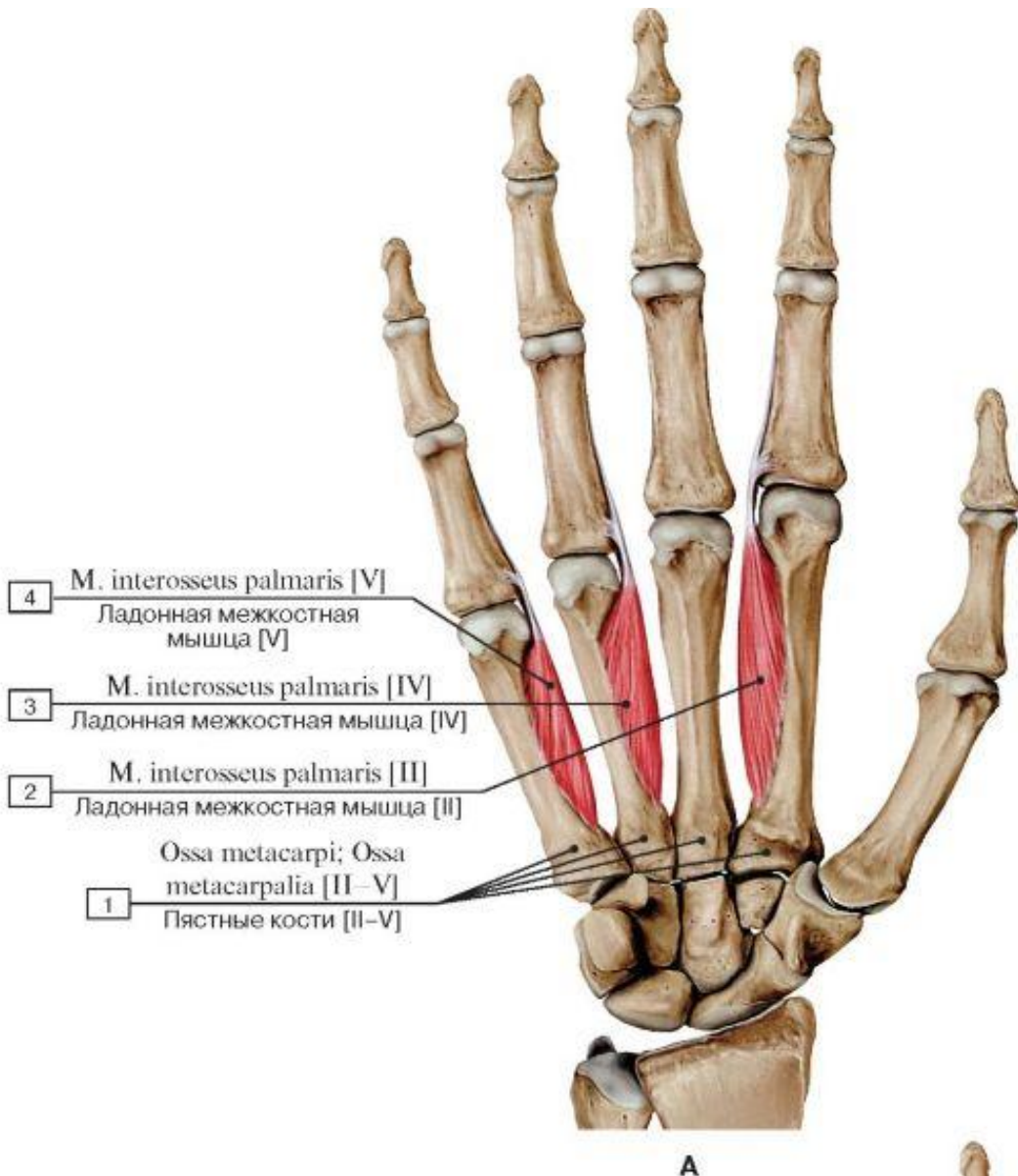
Начало: латеральный надмыщелок плечевой кости, фасция предплечья.
Прикрепление: четыре сухожилия прикрепляются к тыльной поверхности средних и ногтевых фаланг II-V пальцев (вплетаются в тыльный апоневроз пальцев).

Функция: разгибает 2-5 пальцы, участвует в разгибании кисти в лучезапястном суставе.

Иннервация: лучевой нерв.

Мышцы кисти

Межкостные мышцы – mm. interossei palmares



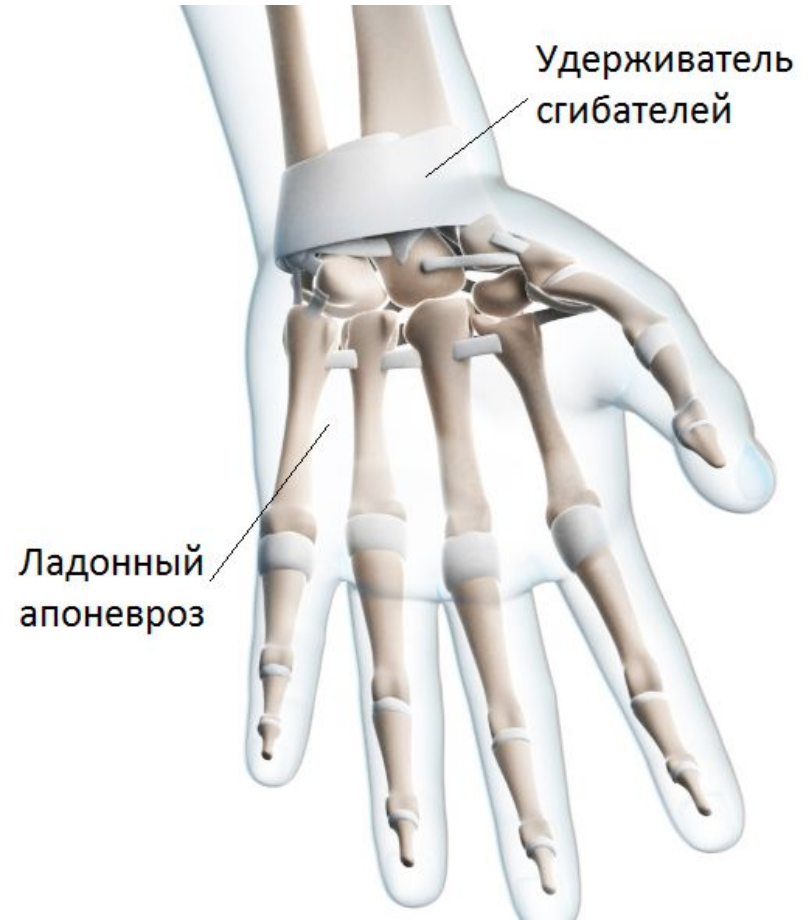
Начало: медиальный край II, латеральный край IV и V пястных костей.

Прикрепление: тыльная поверхность (апоневроз) проксимальных фаланг II, IV и V пальцев.

Функции: приводят II, IV и V пальцы к III.

Иннервация: локтевой нерв.

Мышца, противопоставляющая большой палец – *m. opponens pollicis*



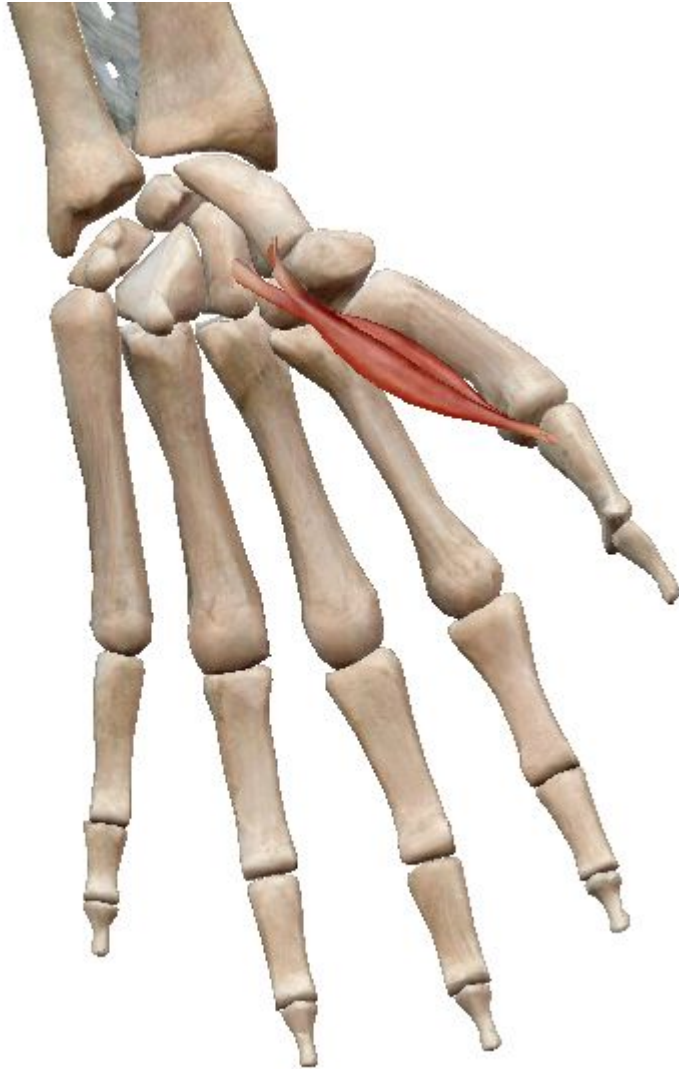
Начало: кость трапеция, удерживатель сгибателей.

Прикрепление: латеральный край и передняя поверхность I пястной кости.

Функции: противопоставляет большой палец мизинцу.

Иннервация: срединный нерв.

Короткий сгибатель большого пальца- m. flexor pollicis



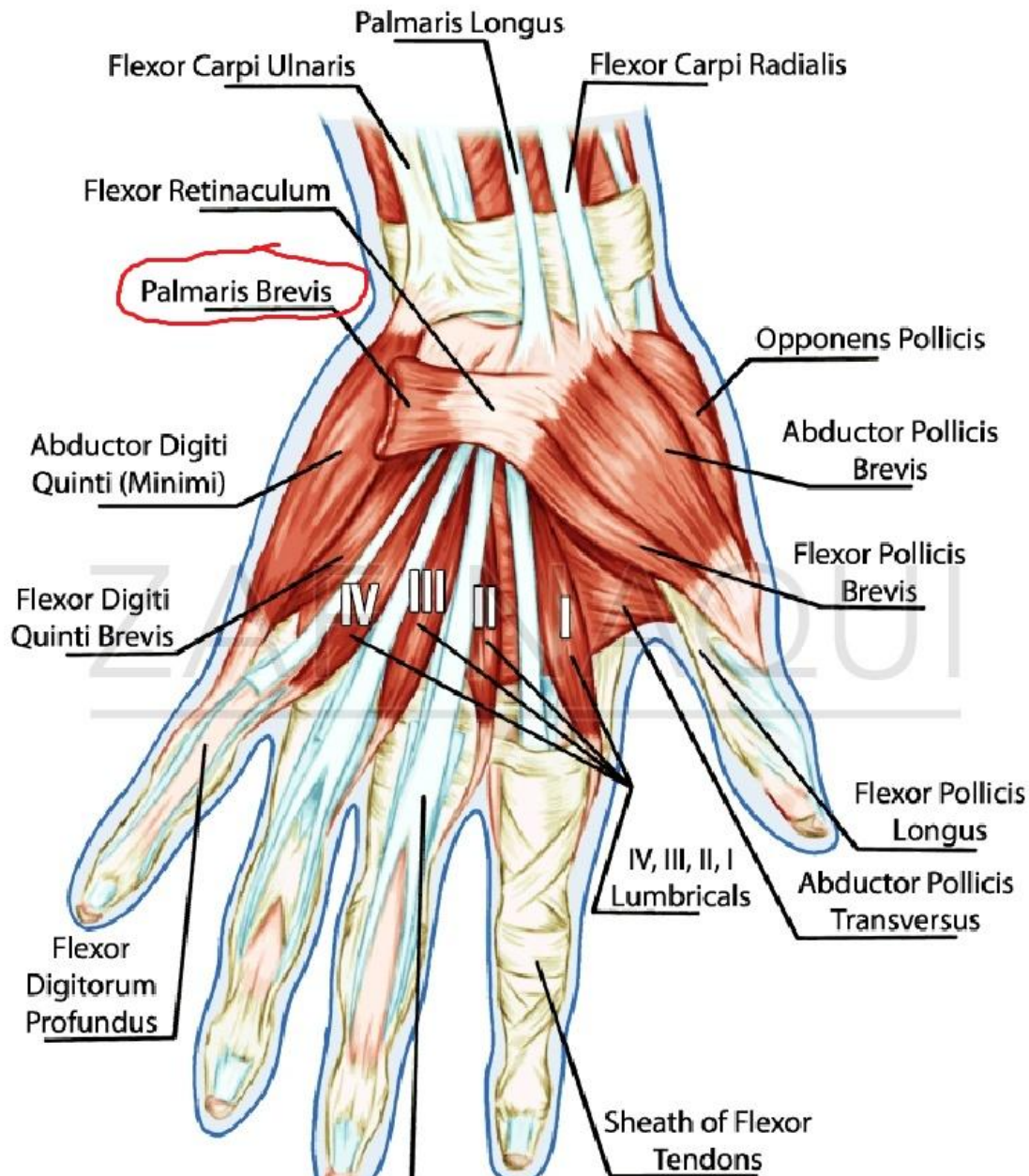
Начало: кость-трапеция, трапециевидная кость, удержатель сгибателей, II пястная кость.

Прикрепление: передняя поверхность основания проксимальной фаланги большого пальца.

Функции: сгибает большой палец.

Иннервация: срединный и локтевой нервы.

Короткая ладонная мышца- m. palmaris brevis



Начало: удержатель сгибателей.

Прикрепление: кожа медиального края КИСТИ.

Функция: сморщивает кожу в области возвышения мизинца.

Иннервация: локтевой нерв

Мышцы пояса нижней конечности



Внутренняя группа:

- Подвздошно-поясничная мышца;
- Грушевидная.



Наружная группа:

- Большая ягодичная мышца;
- Средняя ягодичная мышца;
- Малая ягодичная мышца;
- Квадратная мышца бедра.

Внутренняя группа. Подвздошно-поясничная мышца- m. iliopsoas



Подвздошная мышца.

Начало: подвздошная ямка одноименной кости

Прикрепление: общим сухожилием к малому вертелу бедренной кости

Функция: сгибает бедро в тазобедренном суставе. При фиксированной нижней конечности наклоняет таз вместе с туловищем.

Иннервация:

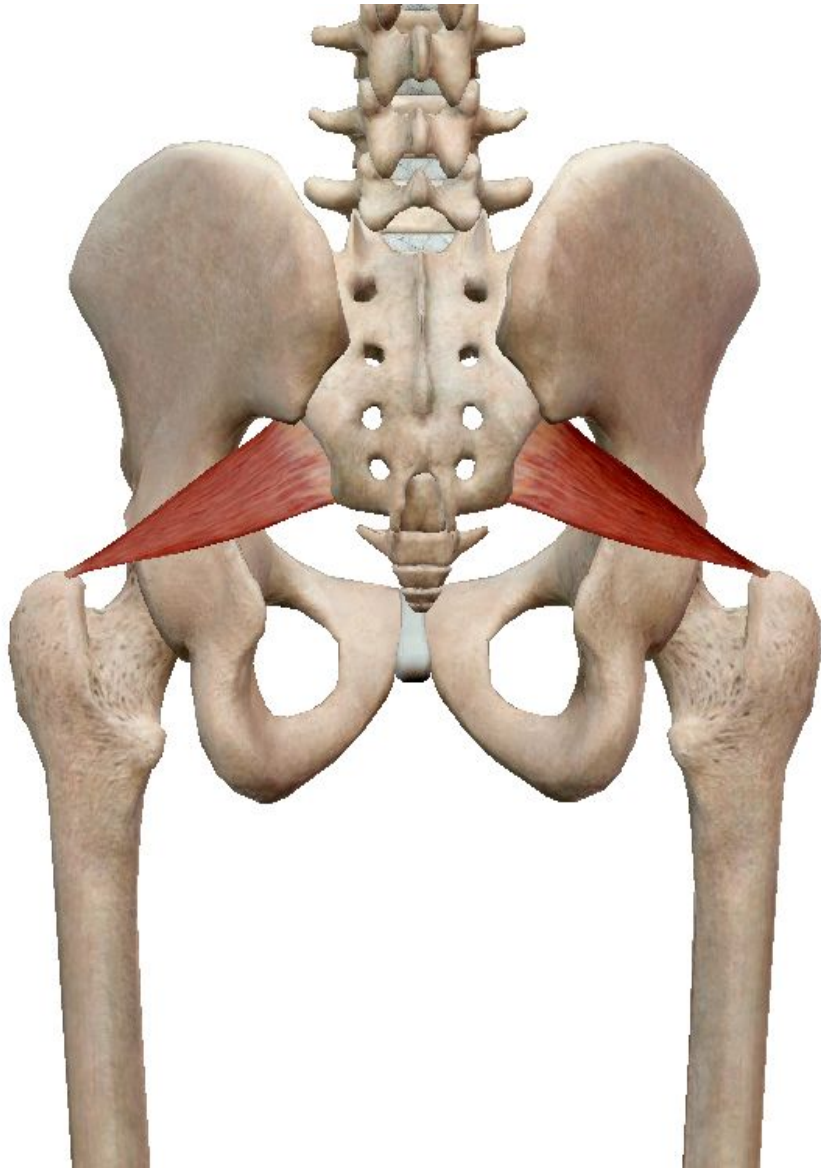
Большая поясничная мышца. **Начало:** боковые поверхности тел и межпозвоночные диски XII грудного, I-V поясничных позвонков и их отростки.

Прикрепление: то же.

Функция: то же

Иннервация: то же.

Грушевидная мышца- m. piriformis



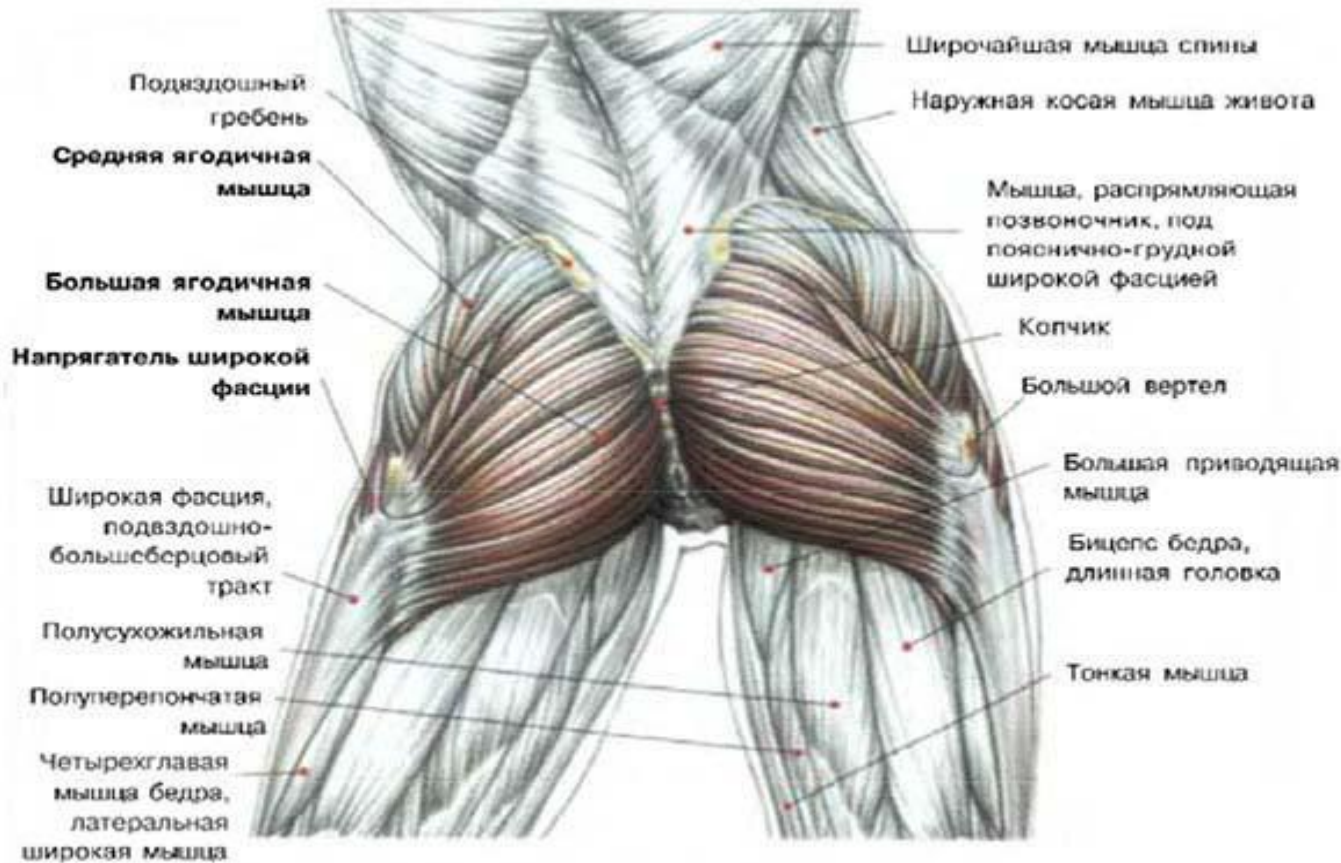
Начало: тазовая поверхность крестца латеральнее крестцовых отверстий.

Прикрепление: верхушка большого вертела

Функция: поворачивает бедро кнаружи

Иннервация: мышечные ветви крестцового сплетения

Наружная группа. Большая ягодичная мышца- m. gluteus maximus



Начало: ягодичная поверхность подвздошной кости, дорсальные поверхности крестца и копчика.

Прикрепление: ягодичная бугристость бедренной кости, подвздошно-большеберцовый тракт.

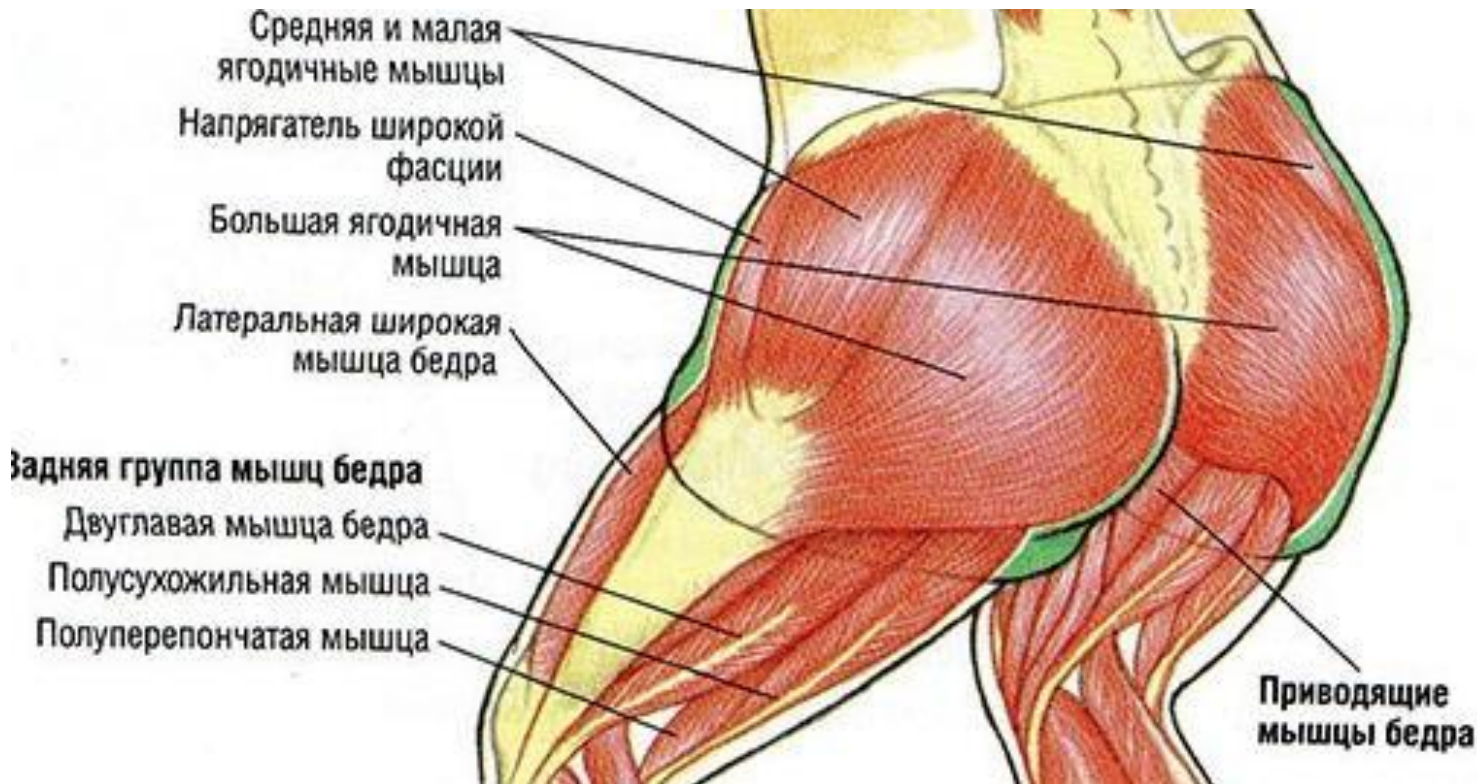
Функция: разгибает бедро в тазобедренном суставе. При укрепленных нижних конечностях разгибает туловище, поддерживает равновесие таза и туловища.

Иннервация: нижний ягодичный нерв.



Утолщенная часть широкой фасции бедра, проходящая по латеральной поверхности бедра от верхней передней подвздошной кости до латерального мыщелка большеберцовой кости - **это подвздошно-большеберцовый тракт**. Одна из функций этой полосы – предотвращать ротацию (поворот) ноги и бедра внутрь, а это жизненно важно для бегунов, т.к. при каждом шаге они

Средняя ягодичная мышца- m. gluteus medius



Начало: ягодичная поверхность подвздошной кости.

Прикрепление: верхушка и наружная поверхность большого вертела.

Функция: отводит бедро, передние пучки поворачивают бедро кнутри, задние- кнаружи. При фиксированной нижней конечности вместе с малой ягодичной мышцей удерживает таз и туловище в вертикальном положении.

Иннервация: верхний ягодичный нерв.

Малая ягодичная мышца- m. gluteus minimus

ЯГОДИЧНАЯ «ДЕЛЬТА»



МАЛАЯ ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА



Начало: ягодичная поверхность подвздошной кости.

Прикрепление: переднелатеральная поверхность большого вертела.

Функция: отводит бедро, передние пучки поворачивают бедро кнутри, задние- кнаружи.

Иннервация: верхний ягодичный нерв.

Квадратная мышца бедра- m. quadratus femoris



- Малая ягодичная мышца
- Грушевидная мышца
- Верхняя близнецовая мышца
- Внутренняя запирательная мышца
- Нижняя близнецовая мышца
- Квадратная мышца бедра



Начало: латеральный край седалищного бугра.

Прикрепление: межвертельный гребень

Функция: поворачивает бедро кнаружи

Иннервация: мышечные ветви крестцового сплетения

Мышцы свободной нижней конечности



Мышцы бедра:

1. Передние мышцы (сгибатели бедра)

- Четырехглавая мышца;
- Портняжная мышца;

2. Задние мышцы (разгибатели бедра):

- Двуглавая мышца бедра;
- Полусухожильная мышца;
- Подколенная мышца

3. Медиальные мышцы (приводящее бедро)

- Тонкая мышца

Мышцы голени:

1. Передние мышцы

- Передняя большеберцовая мышца

2. Латеральные мышцы

- Длинная малоберцовая мышца

3. Задние мышцы

- Длинный сгибатель пальцев

4. Поверхностные мышцы

- Трехглавая мышца голени
- Икроножная мышца
- Камбаловидная мышца

Мышцы стопы:

- Короткий разгибатель пальцев
- Квадратная мышца стопы

Мышцы бедра

Передние мышцы. Четырехглавая мышца бедра- m. quadriceps femoris



Латеральная широкая мышца.
Начало: межвертельная линия, большой вертел, латеральная губа шероховатой линии бедренной кости, латеральная межмышечная перегородка бедра.

Прикрепление: к основанию и боковым краям надколенника, бугристости большеберцовой кости.

Функция: разгибает голень в коленном суставе.

Иннервация: бедренный нерв.

Медиальная широкая мышца бедра

Начало: медиальная губа шероховатой линии бедренной кости, медиальная межмышечная перегородка бедра.

Прикрепление: бугристость большеберцовой кости



Промежуточная широкая мышца.

Начало: передняя и латеральная поверхности тела бедренной кости, латеральная межмышечная перегородка бедра.

Прикрепление: то же

Функция: то же

Иннервация: то же

Прямая мышца

Начало: нижняя передняя подвздошная ость подвздошной кости.

Прикрепление то же.

Функция: сгибает бедро в тазобедренном суставе, разгибает голень в коленном суставе.

Иннервация: то же

Портняжная мышца- m. sartorius



Начало: верхняя передняя подвздошная ость подвздошной кости

Прикрепление: бугристость большеберцовой кости, фасция голени.

Функции: сгибает бедро и голень поворачивает бедро кнаружи.

Иннервация: бедренный нерв

Задние мышцы. Двуглавая мышца бедра- m.biceps femoris



Длинная головка. **Начало:** седалищный бугор.

Короткая головка. **Начало:** латеральная губа шероховатой линии, латеральный надмыщелок бедренной кости, латеральная надмышечная перегородка бедра.

Прикрепление: общим сухожилием к головке малоберцовой кости, латеральному мыщелку, большеберцовой кости, фасции голени.

Функции: сгибает голень, при согнутой голени поворачивает ее кнаружи. Длинная головка также разгибает бедро в тазобедренном суставе.

Иннервация: большеберцовый нерв-длинная головка; общий малоберцовый нерв- короткая

Полусухожильная мышца- m.semitendinosus



Начало: седалищный бугор.

Прикрепление: медиальная поверхность бугристости большеберцовой кости, фасция голени.

Функция: разгибает бедро, сгибает голень. При согнутой голени поворачивает ее кнутри.

Иннервация: большеберцовый нерв

Подколенная мышца- m.popliteus



Начало: латеральный надмыщелок бедренной кости, капсула коленного сустава.

Прикрепление: задняя поверхность большеберцовой кости.

Функция: сгибает голень

Иннервация:

большеберцовый нерв

Медиальные мышцы. Тонкая (лобковая) мышца –

n



Начало: нижняя ветвь лобковой кости.

Прикрепление: медиальная поверхность большеберцовой кости.

Функция: приводит бедро, сгибает голень, при согнутой голени поворачивает ее кнутри.

Иннервация: запирательный нерв

Мышцы голени

Передние мышцы. Передняя большеберцовая мышца-
m.tibialis anterior



Начало: латеральный мыщелок, латеральная поверхность большеберцовой кости, межкостная перепонка голени.

Прикрепление: медиальная клиновидная кость основание I плюсневой кости.

Функция: разгибает стопу в голеностопном суставе и супинирует стопу, при фиксированной стопе наклоняет голень вперед. Способствует удержанию голени в вертикальном положении.

Иннервация: глубокий малоберцовый нерв

Латеральные мышцы. Длинная малоберцовая мышца



Начало: головка и латеральная поверхность малоберцовой кости, латеральный надмыщелок большеберцовой кости.

Прикрепление: подошвенная поверхность медиальной клиновидной кости, I-II плюсневых костей.

Функция: сгибает стопу, поднимает ее латеральный край, укрепляет поперечный свод стопы.

Иннервация: поверхностный малоберцовый нерв.