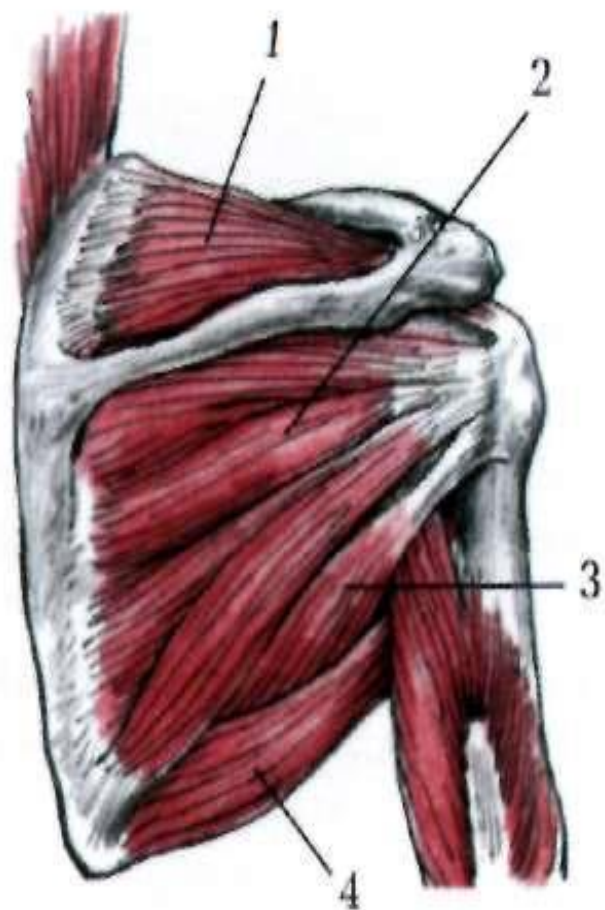


М'язи поясів і вільної частини верхньої та нижньої кінцівок

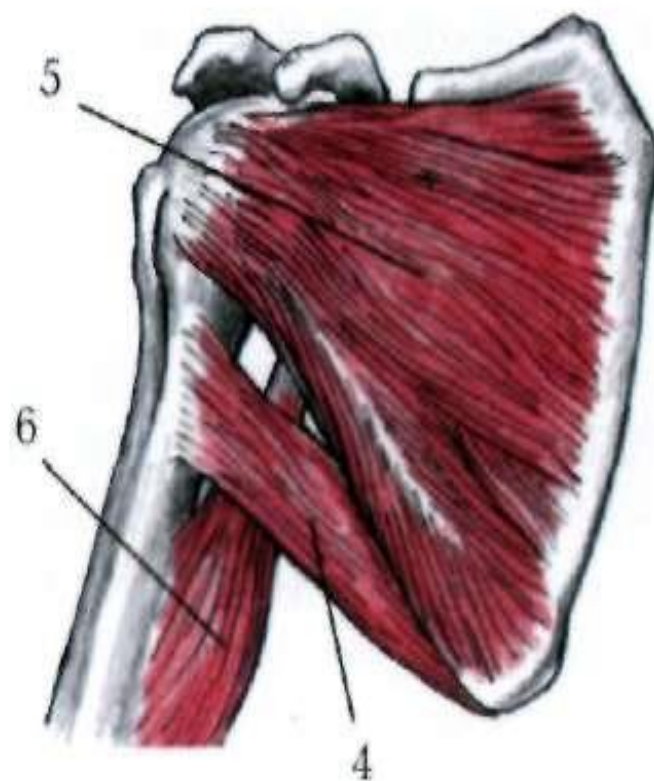


План

- ***М'язи верхньої кінцівки:***
 - м'язи плечового поясу;
 - м'язи вільної верхньої кінцівки.
- ***М'язи нижньої кінцівки:***
 - м'язи поясу нижньої кінцівки;
 - м'язи вільної нижньої кінцівки.



а



б

Мал. 105. М'язи плечового пояса, правого:

а — вигляд ззаду; **б** — вигляд спереду: 1 — надостьовий м'яз; 2 — підостьовий м'яз; 3 — малий круглий м'яз; 4 — великий круглий м'яз; 5 — підлопатковий м'яз; 6 — довга головка триголового м'яза плеча

Дельтоподібний м'яз (musculus deltoideus)

Розташований над плечовим суглобом (articulatio humeri) безпосередньо під шкірою.

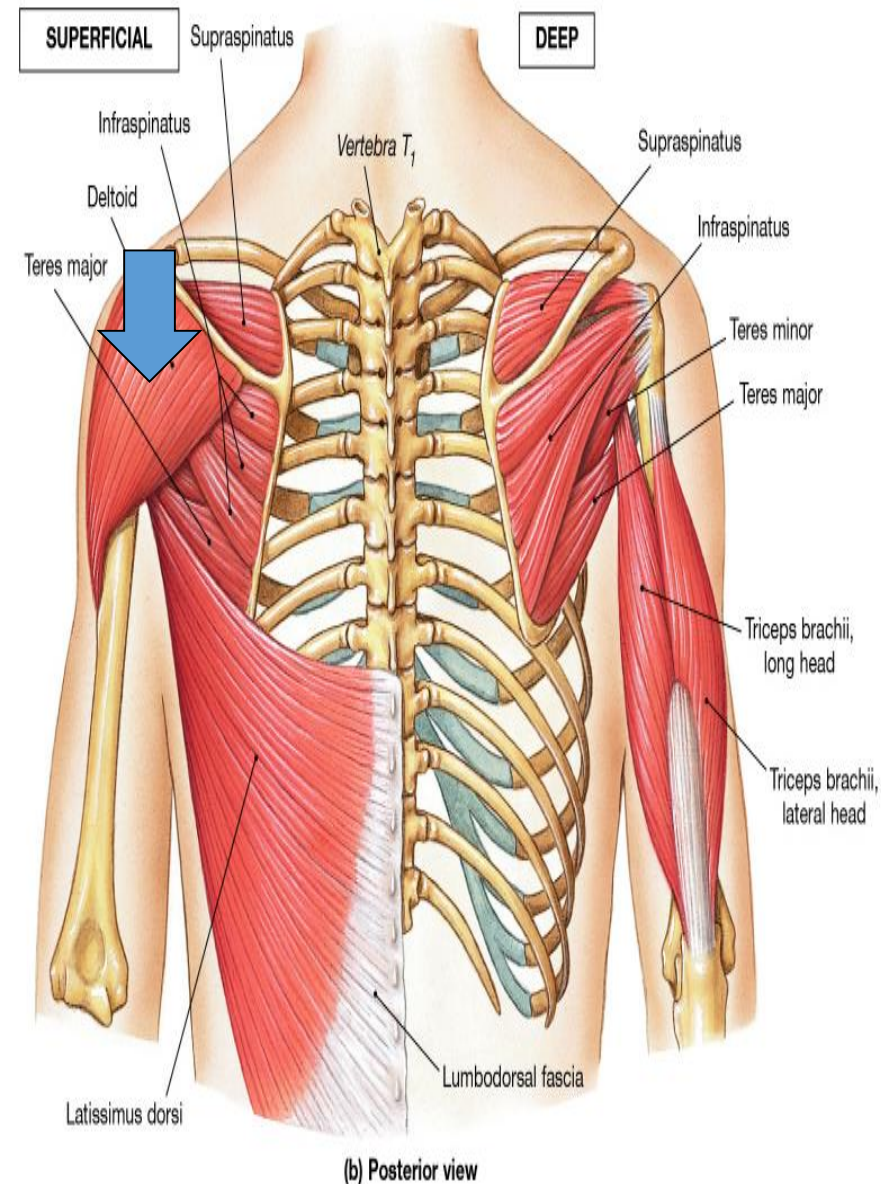
Початок: від ключиці, від ості лопатки – остьова частина ; від надплечового відростка лопатки (acromion scapulae) – надплечова частина

Прикріплення: до дельтоподібної горбистості плечової кістки

Функція: при скороченні середніх пучків або усього м'яза він відводить верхню кінцівку від тулуба до горизонтального рівня. Передня ключична частина згинає плече, обертає його досередини підняту верхню кінцівку опускає донизу.

Задня ключична частина розгинає плече, одночасно обертає його назовні, підняту верхню кінцівку опускає донизу.

Дельтоподібний м'яз формує захисне і зміцнююче склепіння плечового суглоба.



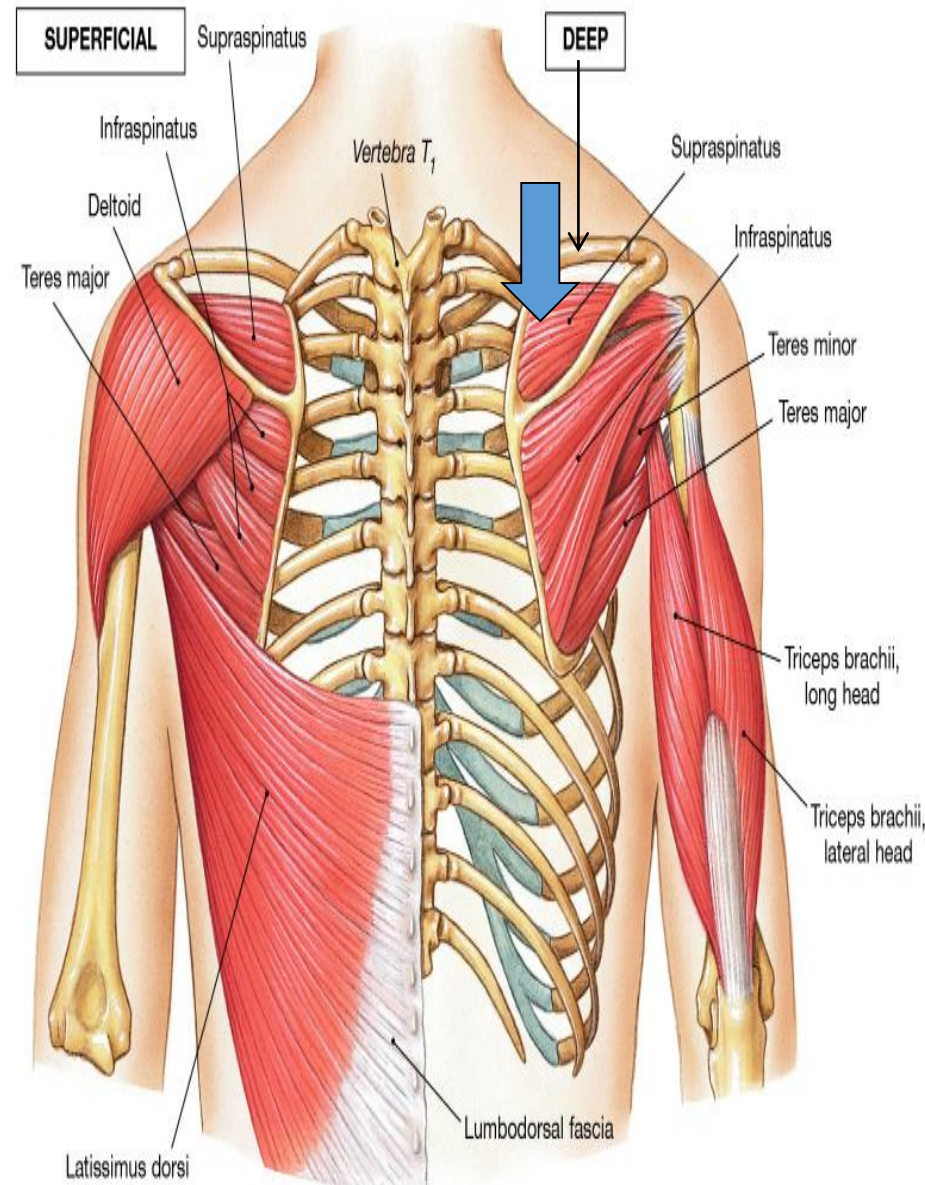
Надостьовий м'яз (musculus supraspinatus)

Розміщений у надостьовій ямці (fossa supraspinata)

Початок: від стінок надостьової ямки лопатки і від надостьової фасції.

Прикріплення: до верхньої площадки великого горбка плечової кістки.

Функція: відводить плече (brachium) при нерухомій лопатці (scapula), є синергістом дельтоподібного м'яза (musculus deltoideus); відтягує суглобову капсулу плечового суглоба (capsula articularis articulationis humeri) вгору, запобігаючи її ущільненню.



(b) Posterior view

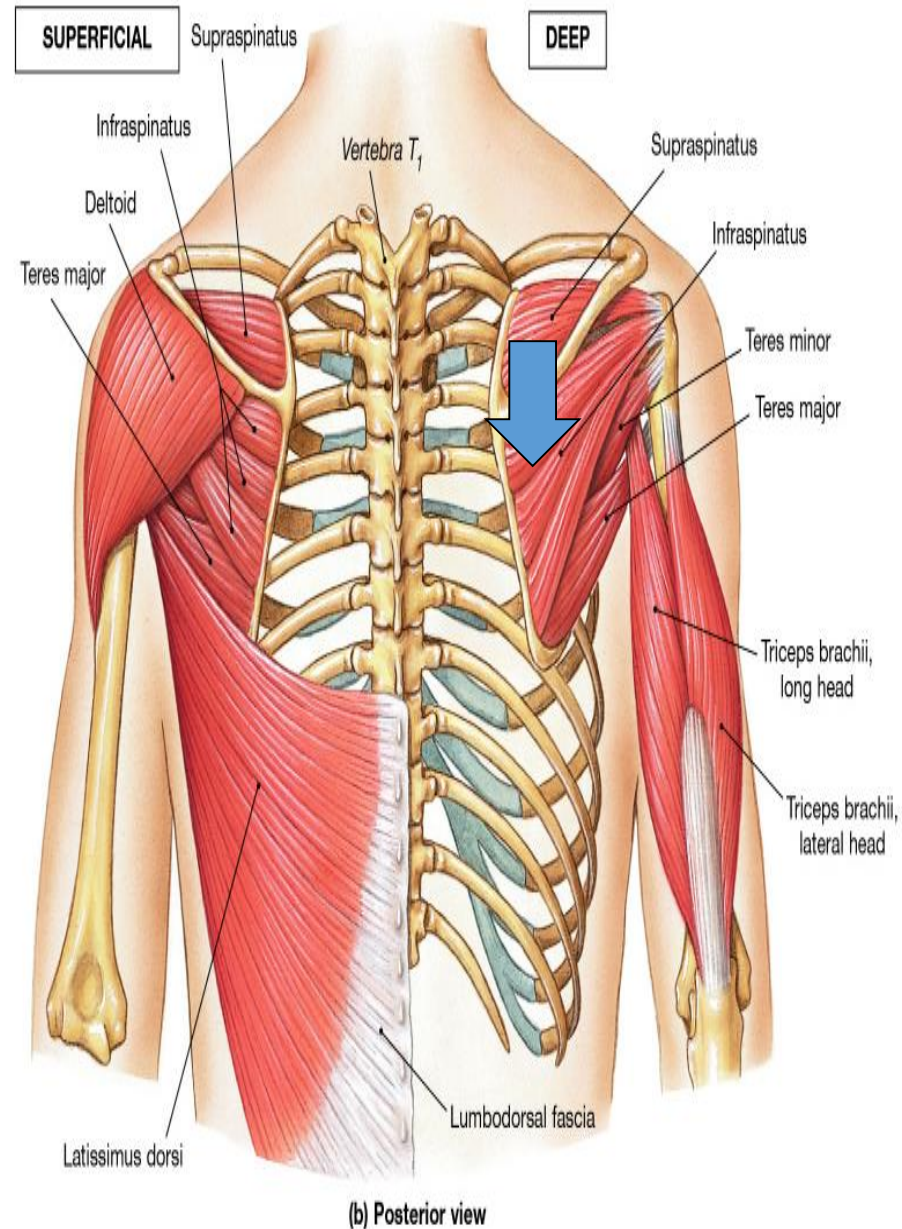
Підостьовий м'яз (musculus infrapinatus)

Розміщений в підостьовій ямці

Початок: від поверхні підостьової ямки і від підостьової фасції.

Прикріплення: до задньої середньої ділянки великого горбка плечової кістки та капсули плечового суглоба, в яку вплітається частина його пучків.

Функція: обертає плече (brachium) назовні (rotatio externa) та приводить його до тулуба (adductio brachii), відтягує суглобову капсулу плечового суглоба

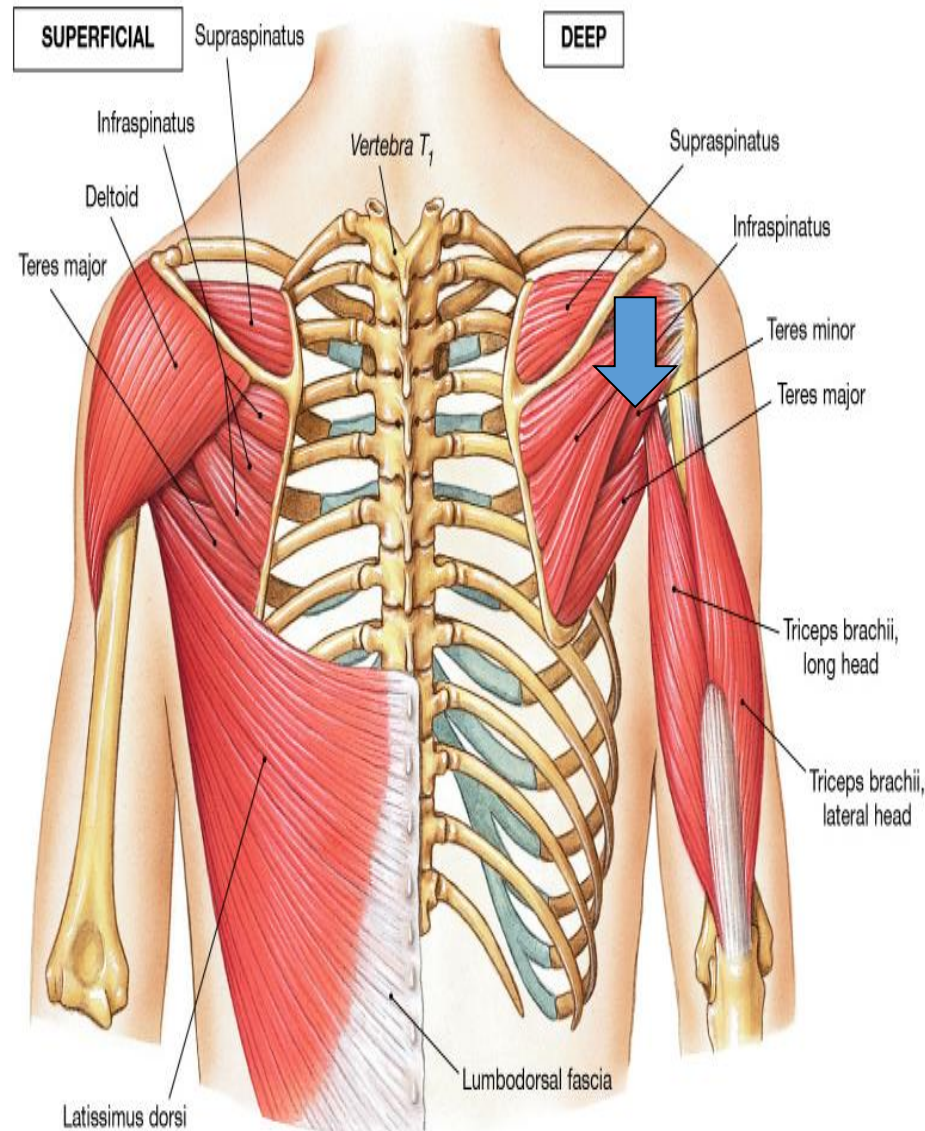


Малий круглий м'яз (musculus teres minor)

Початок: від бічного краю лопатки (margo lateralis scapulae) підостьової фасції (fascia infraspinata).

Прикріплення: до нижньої задньої площадки великого горбка плечової кістки .

Функція: обертає плече назовні відтягує суглобову капсулу плечового суглоба.



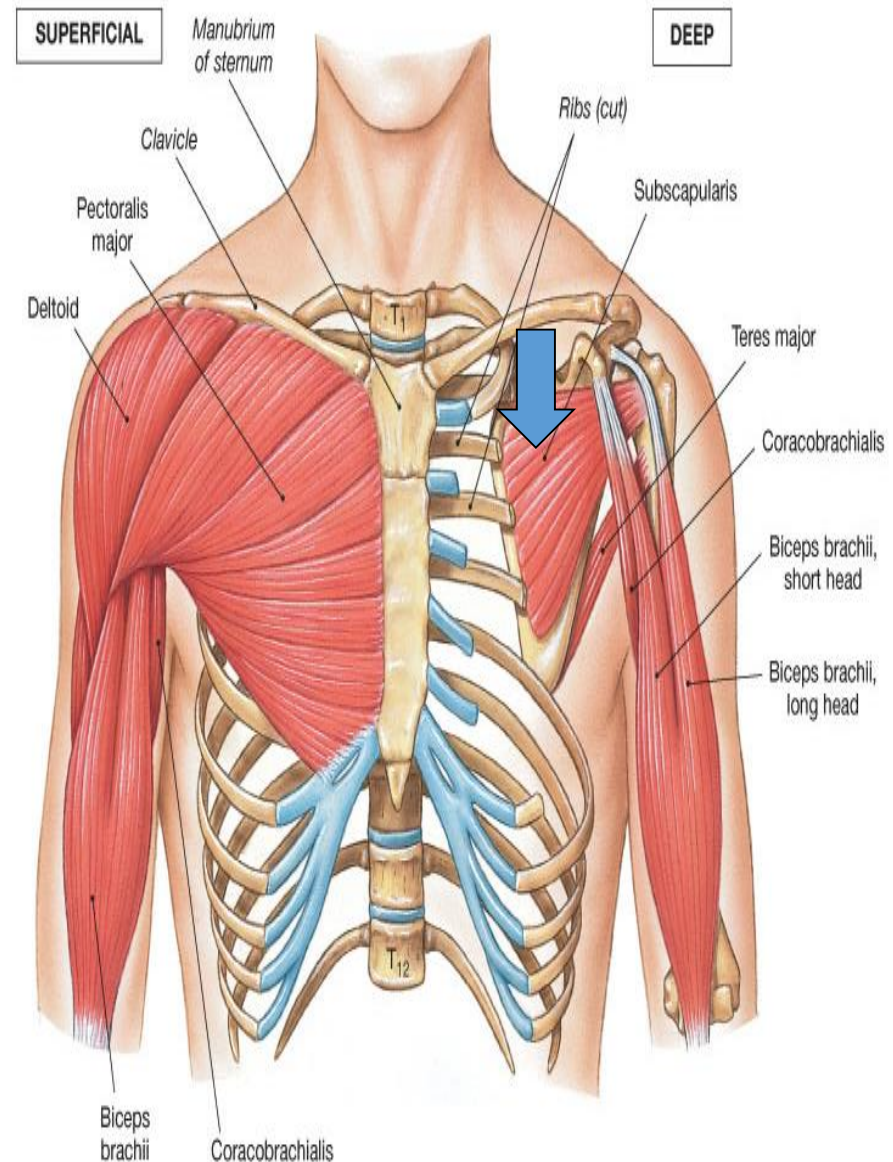
(b) Posterior view

Підлопатковий м'яз (musculus subscapularis)

Початок: від ребрової поверхні лопатки, її бічного краю.

Прикріплення: до малого горбка і гребеня малого горбка

Функція: обертає плече досередини (rotatio interna brachii), привертає його (pronatio brachii) і приводить (adductio brachii) його до тулуба (truncus).



(a) Anterior view

Mm. supraspinatus, infraspinatus, subscapularis, teres minor утворюють навколо плечового суглоба **«ротаторну манжетку»**, яка стабілізує головку плечової кістки в суглобовій ямці лопатки при рухах в плечовому суглобі.

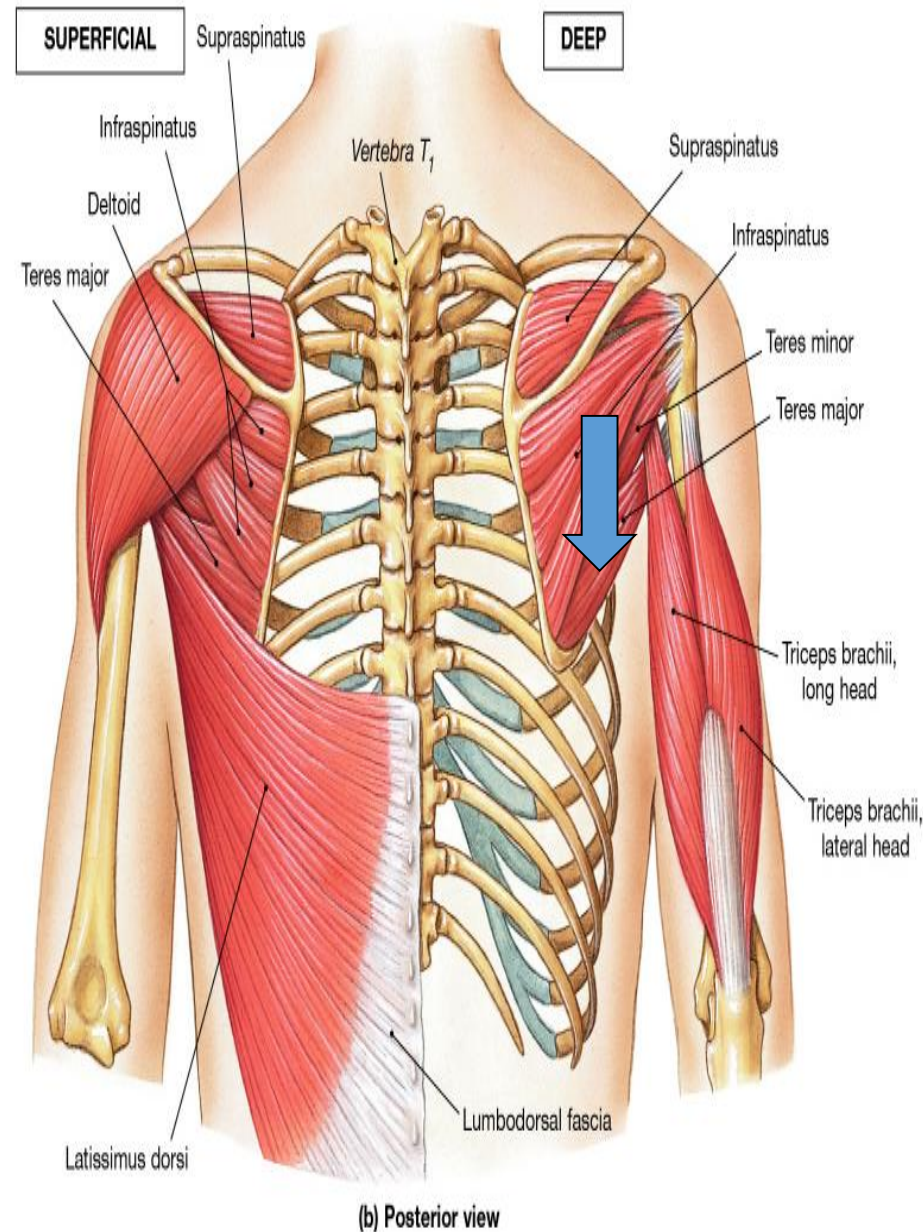


Великий круглий м'яз (musculus teres major).

Початок: від нижньої частини бічного краю і від нижнього кута лопатки та від підостьової фасції.

Прикріплення: до гребеня малого горбка плечової кістки.

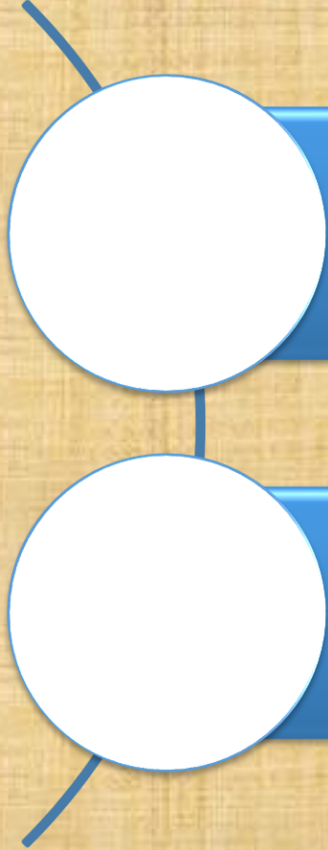
Функція: при фіксованій лопатці розгинає плече у плечовому суглобі (art. humeri), повертає його (pronatio brachii), приводить підняту верхню кінцівку (adductio membri superioris) до тулуба (truncus).
При фіксованій верхній кінцівці (membrum superius) тягне нижній кут лопатки назовні та зміщує його допереду.



М'язи вільної частини верхньої кінцівки (musculi partis liberae membri superioris)

- м'язи плеча (musculi brachii);
- м'язи передпліччя (musculi antebrachii);
- м'язи кисті (musculi manus).

За топографічним і функціональним принципами м'яза плеча ділять на 2 групи:

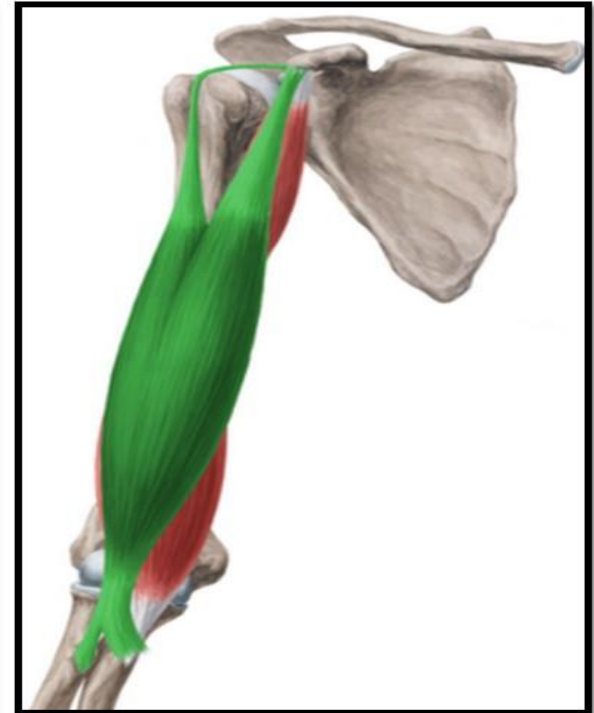
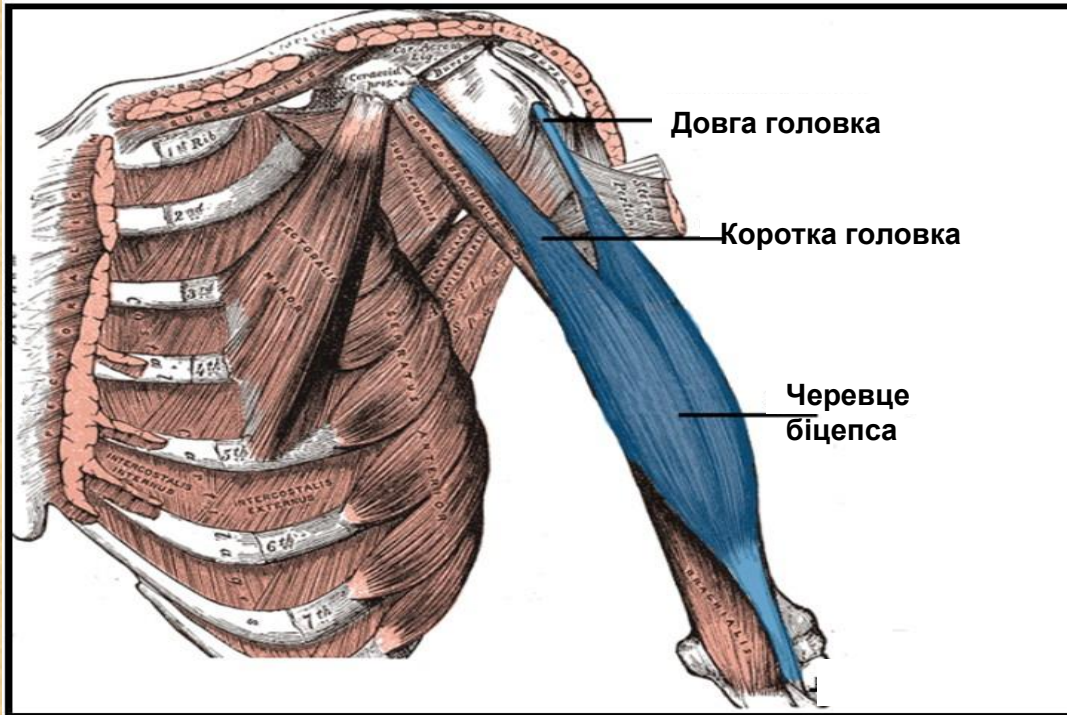


1) передня група, згиначі плеча та передпліччя;

2) задня група, розгиначі плеча та передпліччя.

Передня група включає три м'язи:

1. Двоголовий м'яз плеча (m. Biceps brachii)



Починається на лопатці двома головками - довгою і короткою.

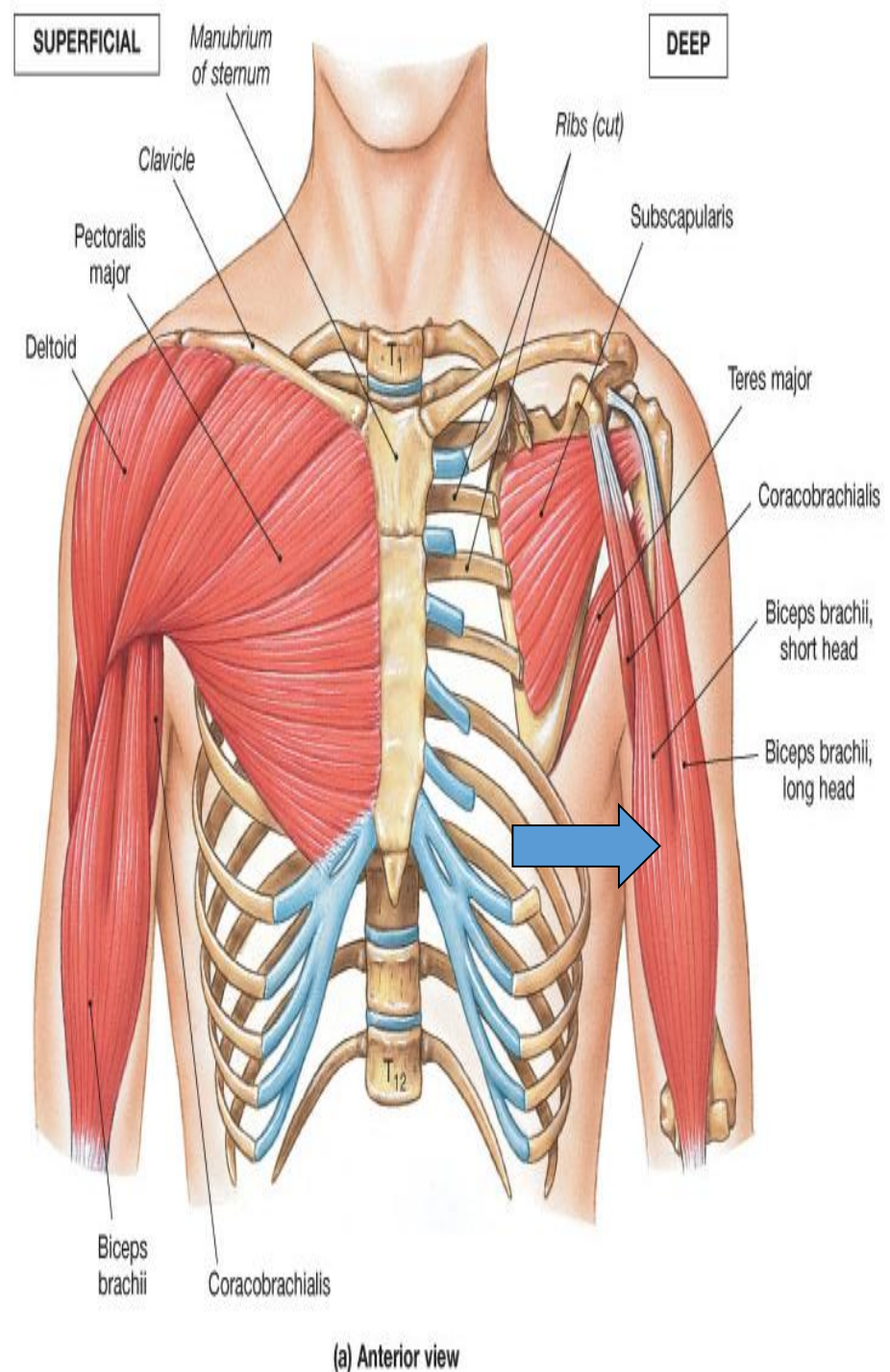
Довга головка (caput longum) бере початок від надсуглобного горбка, її сухожилля проходить через порожнину плечового суглоба, потім йде в міжгорбковій борозні (sulcus intertubercularis) плечової кістки.

Двоголовий м'яз
плеча (*musculus biceps*
brachii). Коротка головка

Початок: від верхівки
дзьобоподібного відростка лопатки.

Довга і коротка головки на рівні
середини плеча з'єднуються в
загальне черевце веретеноподібної
форми,
яке дещо вище ліктьової ямки,
звужується і переходить в довгий
сухожилок, який **прикріплюється** до
горбистості променевої кістки.

Функція: згинає плече (brachium) в
плечовому суглобі згинає і відвертає
передпліччя у лікті.

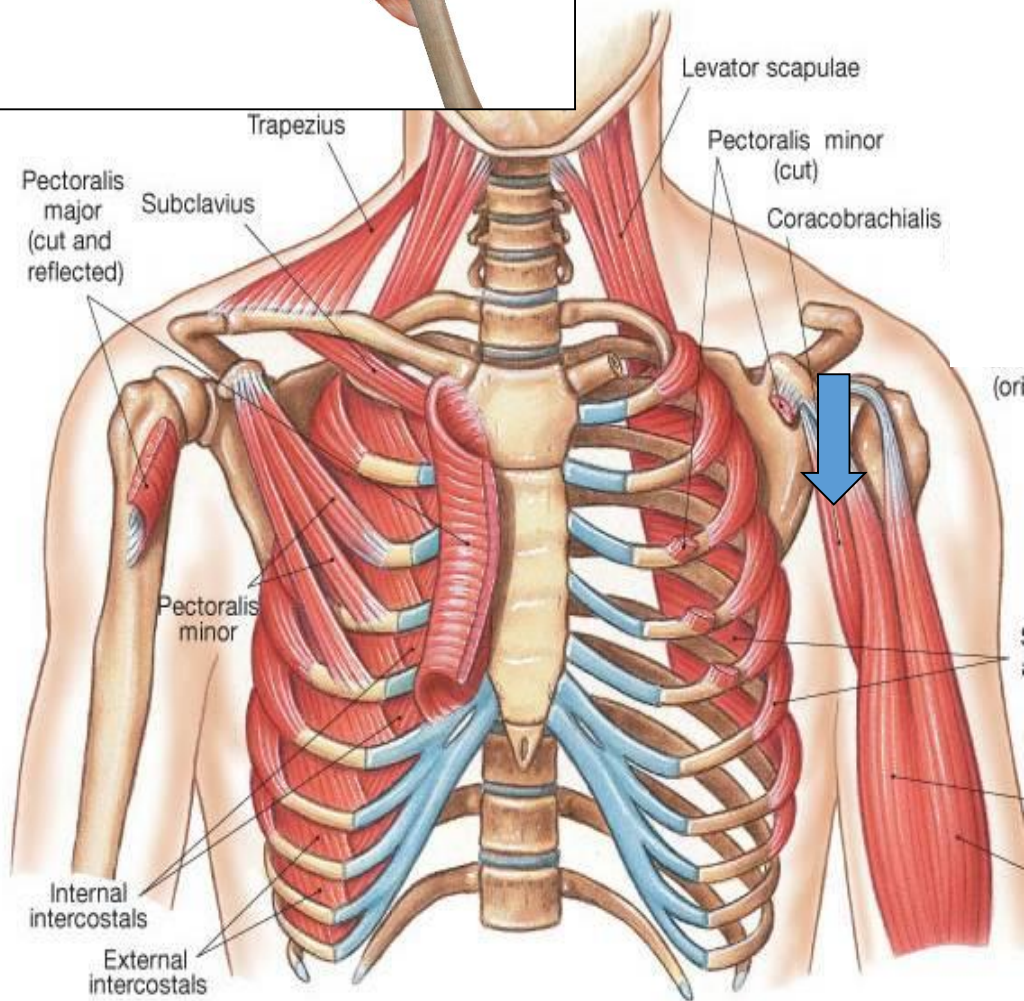
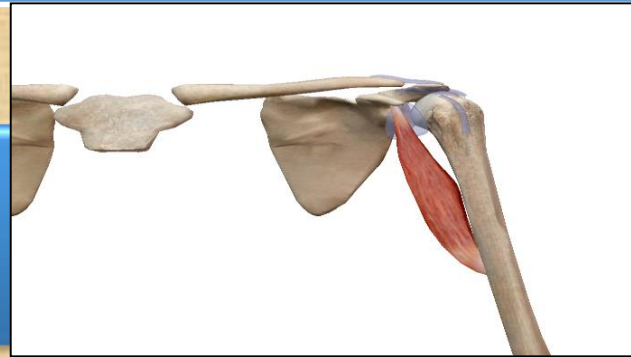


2.Дзьобо-плечовий м'яз (musculus coracobrachialis)

Початок: від верхівки дзьобоподібного відростка лопатки (coracoidei scapulae).

Прикріплення: до передньої та присередньої поверхонь плечової кістки, починаючи від гребеня малого горбка досередини цієї кістки (humerus).

Функція: згинає плече (flexio brachii) у плечовому суглобі (articulatio humeri); приводить його до тулуба; при фіксованому плечі (brachium) тягне лопатку (scapula) вперед і донизу; відвертає привернуте плече.



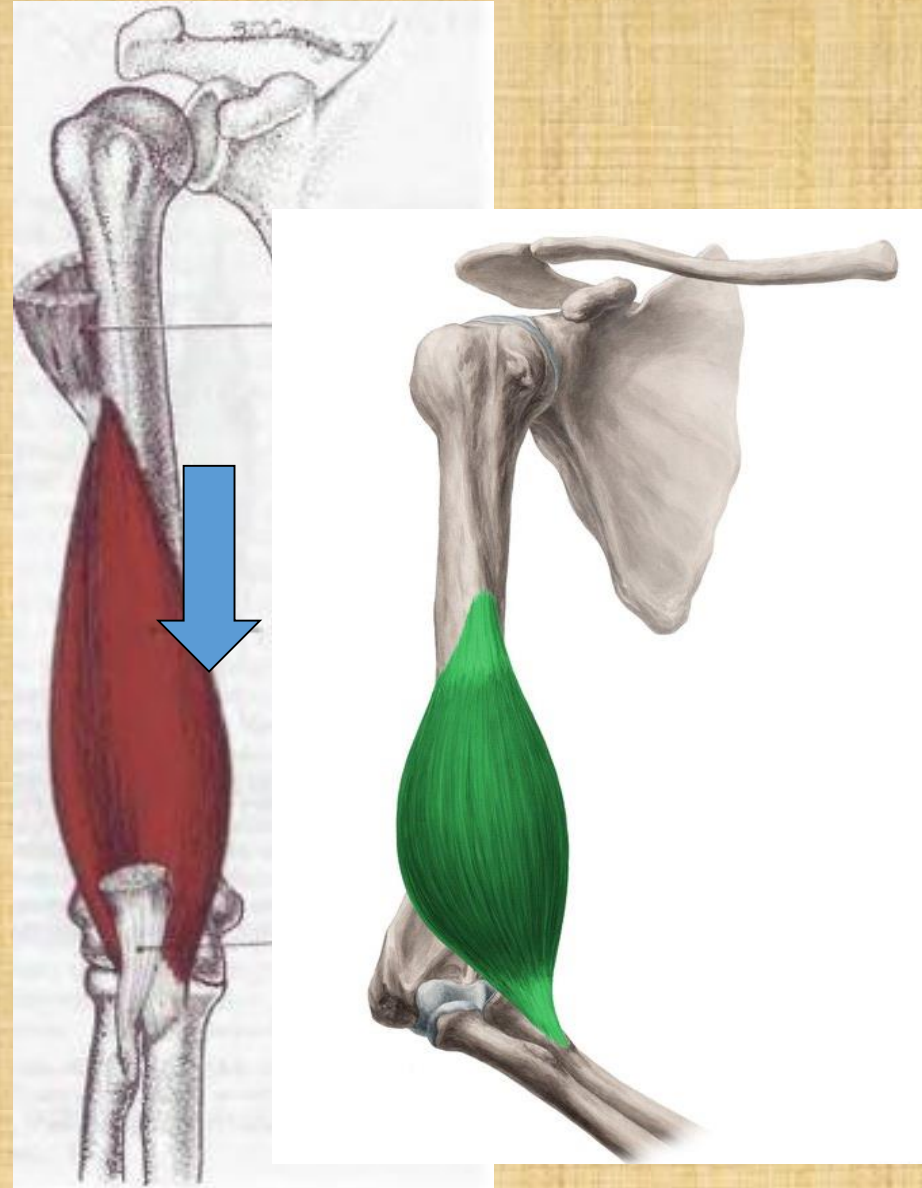
3. Плечовий м'яз (musculus brachialis)

Розташовується під двоголовим м'язом

Початок: від нижніх двох третин передньої поверхні тіла плечової кістки дистальніше дельтоподібної горбистості

Прикріплення: до горбистості ліктьової кістки (tuberositas ulnae). Глибокі волокна сухожилка м'яза вплітаються в суглобову капсулу ліктьового суглоба (capsula articulationis cubiti).

Функція: згинає передпліччя (flexio antebrachii) у ліктьовому суглобі (articulatio cubiti).



Задня група включає 2 м'язи.

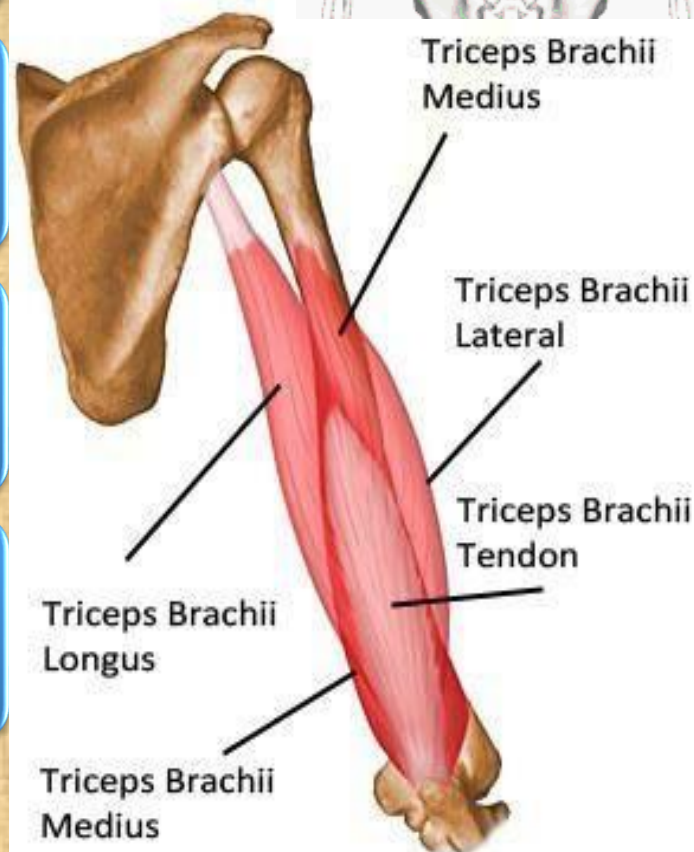
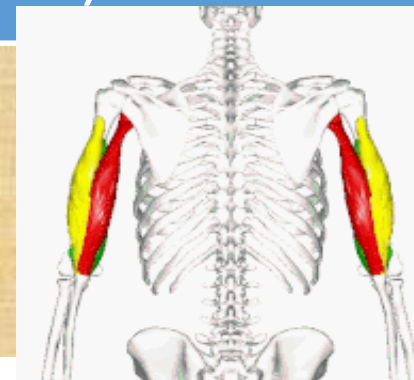
1. Триголовий м'яз плеча (m. Triceps brachii)

Розташований у задній плечовій ділянці (regio brachii posterior). Складається з 3х головок: довгої, медіальної і латеральної.

Довга головка (caput longum) починається від підсуглобового горбка лопатки, сухожилля її зростається з капсулою плечового суглоба;

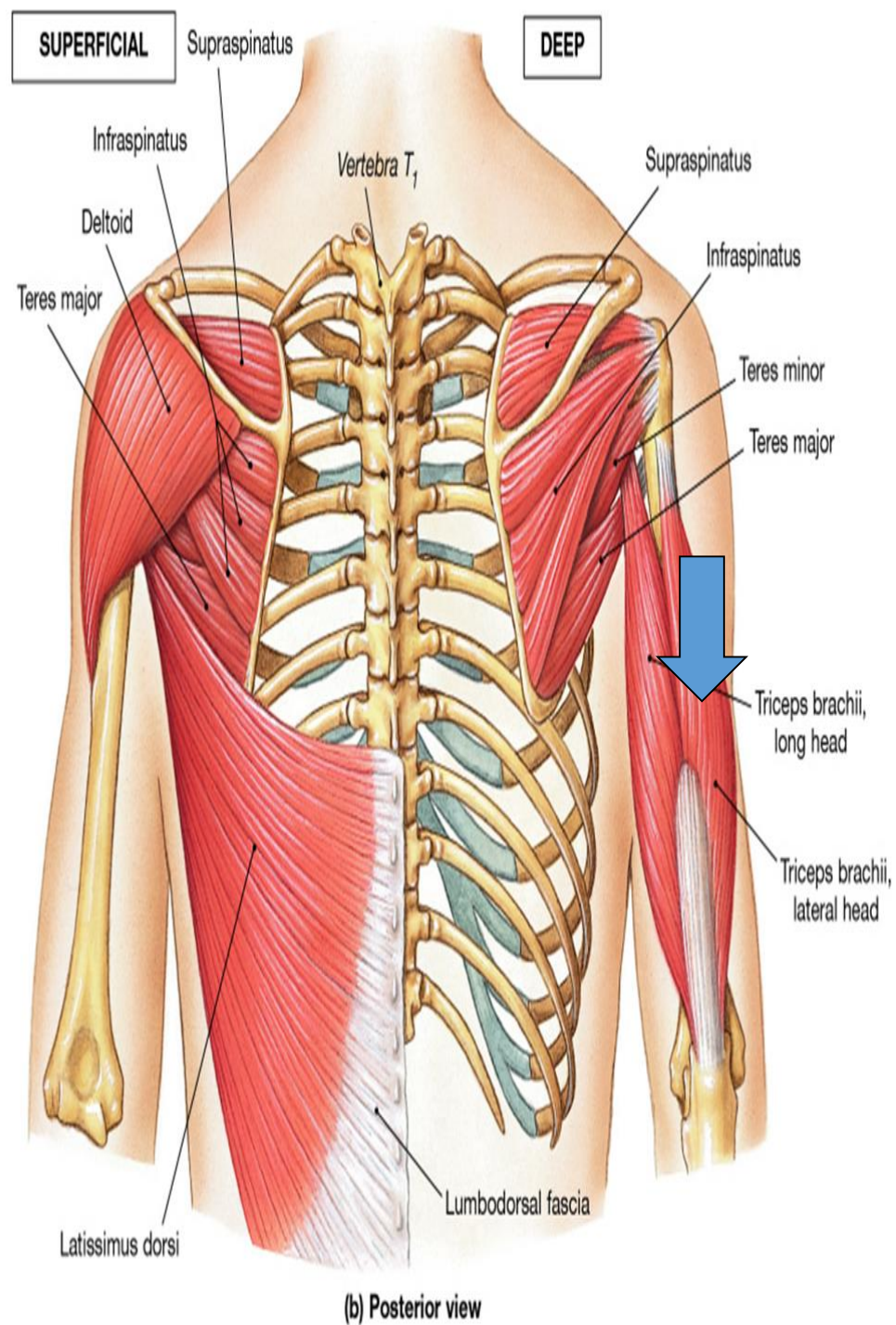
Латеральна головка (caput laterale) починається плоским сухожиллям на задній поверхні тіла плечової кістки;

Медіальна головка (caput mediale) починається на задній поверхні тіла плечової кістки. Частково перекривається латеральною і довгою головками.



Прикріплення триголового м'яза плеча: до ліктьового відростка ліктьової кістки (olecranon).

Функція: розгинає передпліччя (extensio antebrachii) у ліктьовому суглобі (articulatio cubiti), а довга головка (caput longum) розгинає плече в плечовому суглобі та приводить його до тулуба (extensio et adductio brachii).



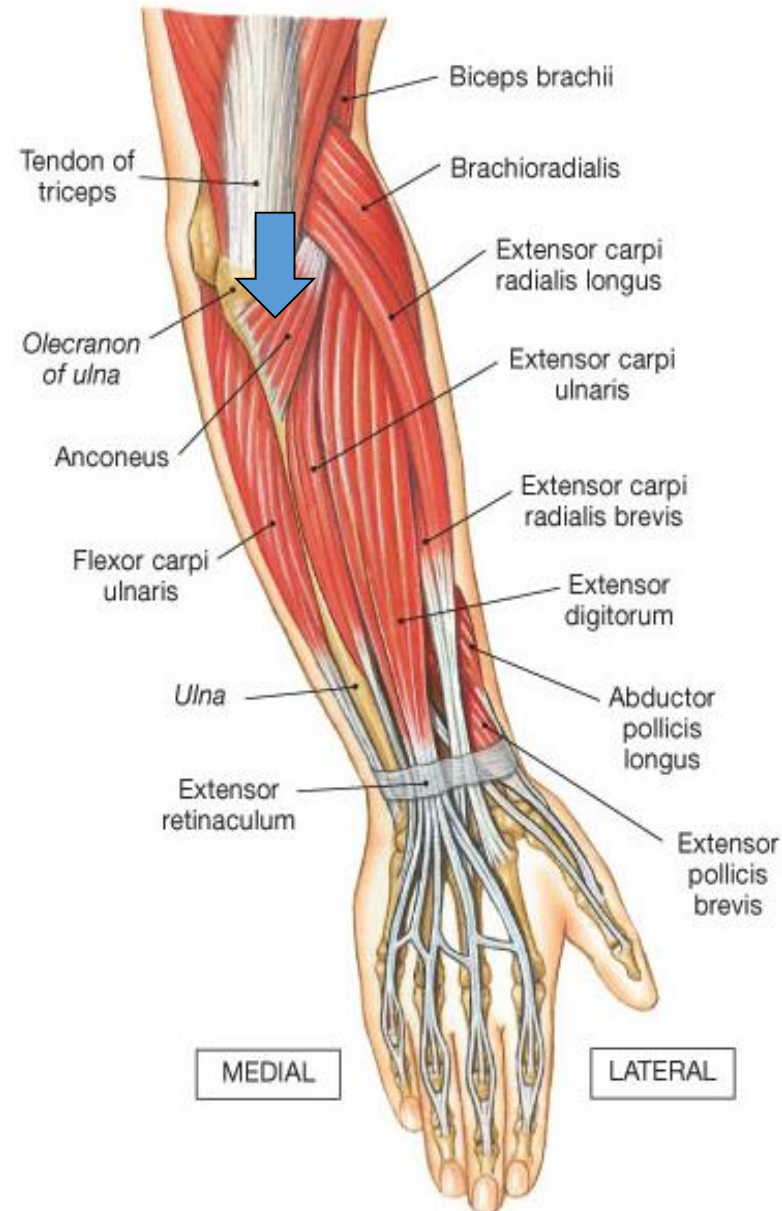
Ліктювий м'яз (musculus anconeus)

Цей м'яз ще називають четвертою головкою триголового м'яза плеча

Початок: від задньої поверхні бічного надвиростка плечової кістки і обхідної променевої зв'язки

Прикріплення: до задньої поверхні ліктьового, проксимальної частини тіла ліктьової кістки і до фасції передпліччя.

Функція: допомагає триголовому м'язу у розгинанні передпліччя в ліктьовому суглобі і відтягує дозадуги суглобову капсулу ліктьового суглоба



(d) Posterior view, superficial

М'язи передпліччя та кисті

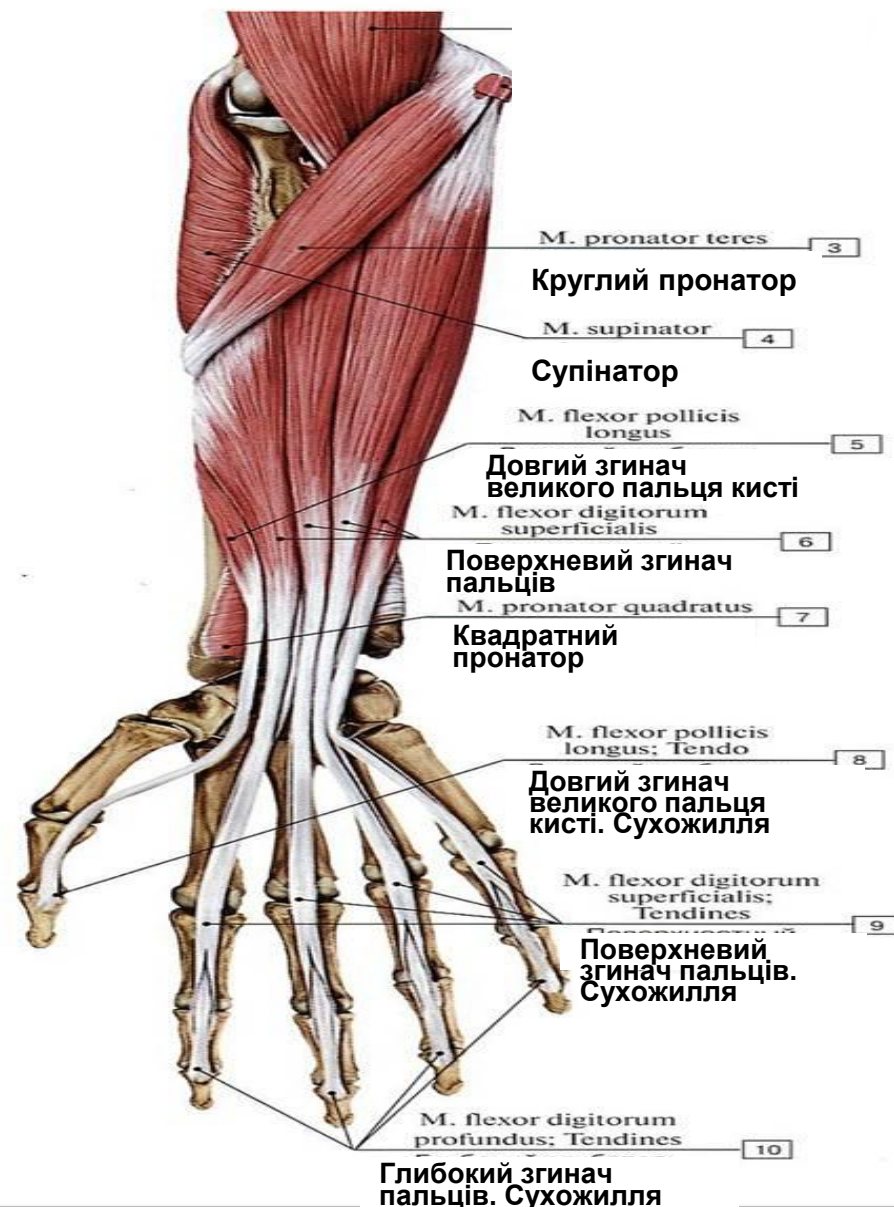
М'язи передпліччя за топографічним і функціональним принципом ділять на передню і задню групи:

1) **передня група** - згиначі і пронатори;

2) **задня група** - розгиначі і супінатори.

М'язи передньої групи знаходяться в передньому фасціальному ложе передпліччя, розташовані у два шари - поверхневий і глибокий.

Починаються від медіального надвиростка плечової кістки загальним сухожиллям, багато з них мають додаткові точки початку від кісток передпліччя.



1 - фасціальна піхва променевих розгиначів зап'ястя;

2 - поверхнева фасціальна піхва згиначів;

3 - фасціальна піхва променевого згинача зап'ястя;

4 - фасціальна піхва ліктьового згинача зап'ястя;

5 - глибока фасціальна піхва згиначів;

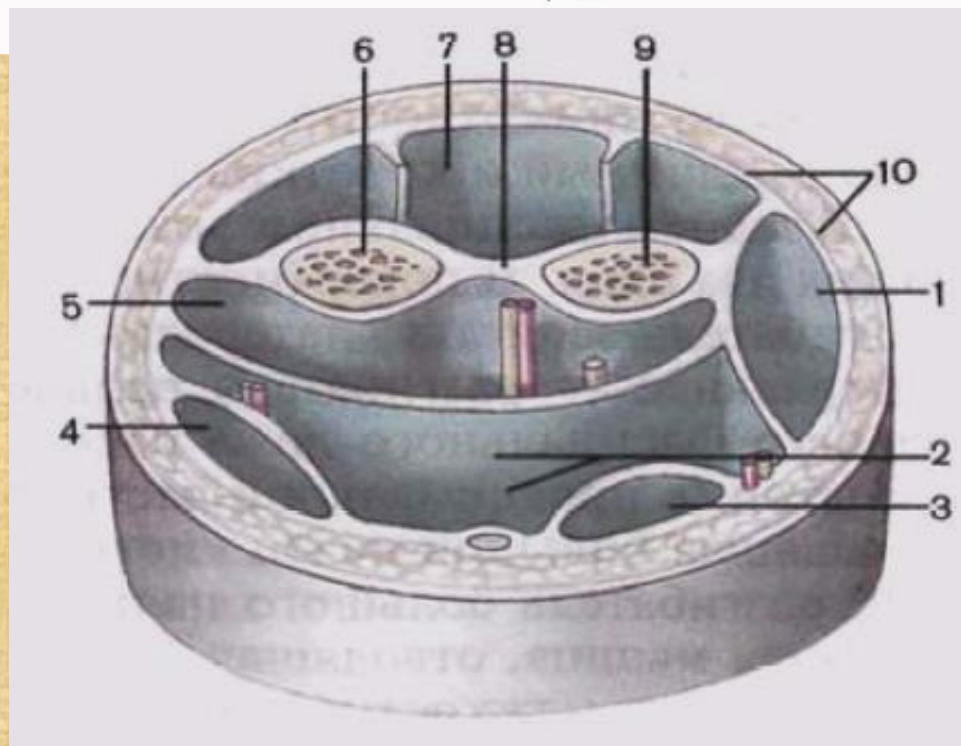
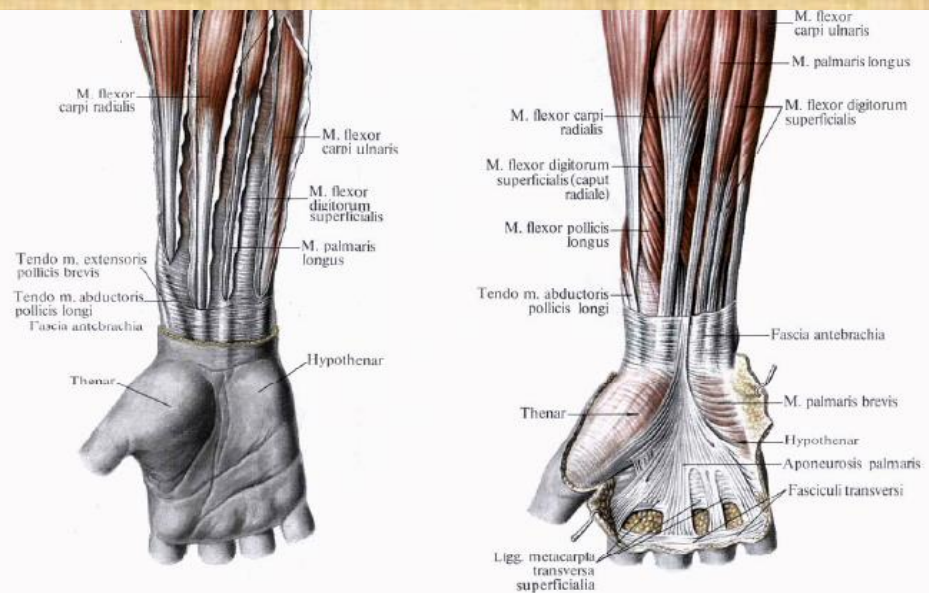
6 - ліктьова кістка;

7 - фасціальна піхва розгиначів;

8 - міжкісткова мембрана передпліччя;

9 - променева кістка;

10 - фасція передпліччя.



Круглий пронатор (m. Pronator teres)

Починається двома головками – плечовою і ліктьовою.

Плечова головка, більша, починається від медіального надвиростка плеча, від передньої променевої. Лежить більш поверхнево;

Ліктьова головка, меншої величини, починається від медіальної поверхні променевого відростка ліктьової кістки, лежить більш глибоко;



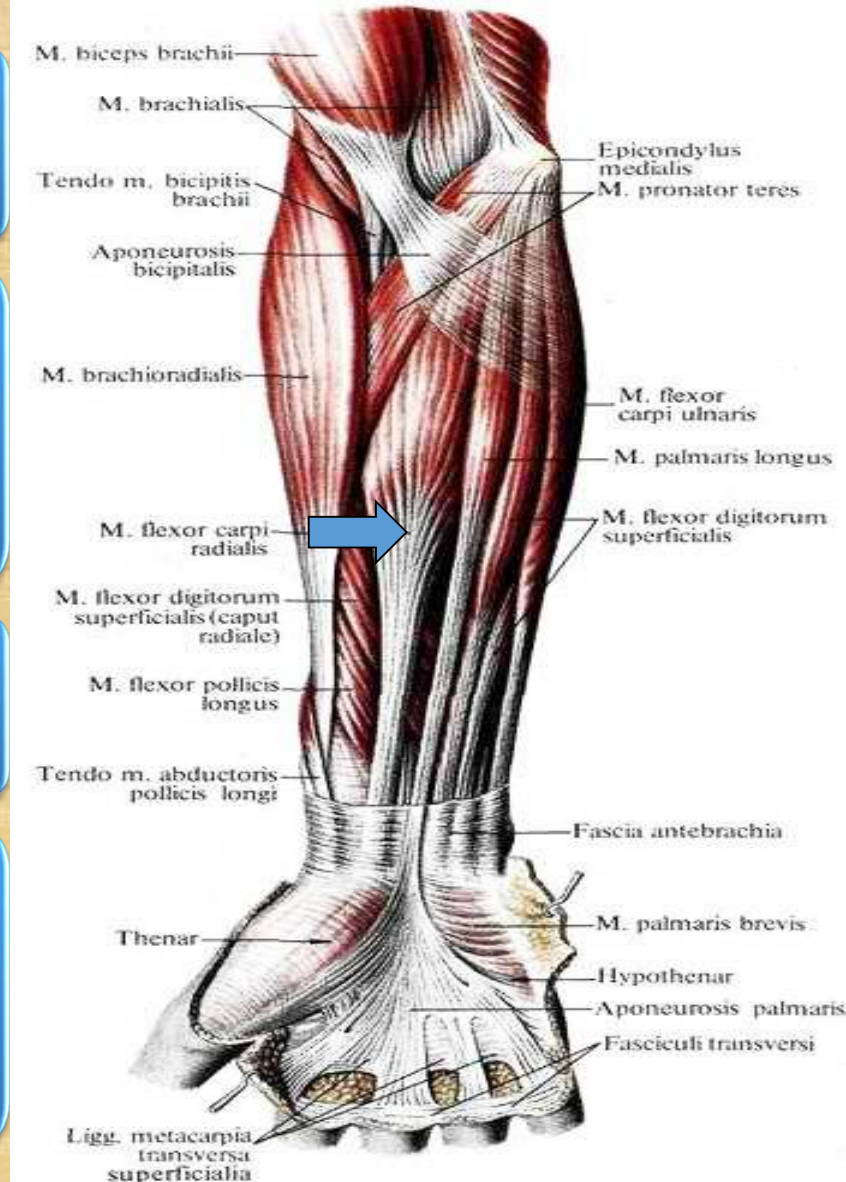
Променевий згинач зап'ястя (m. Flexor carpi radialis)

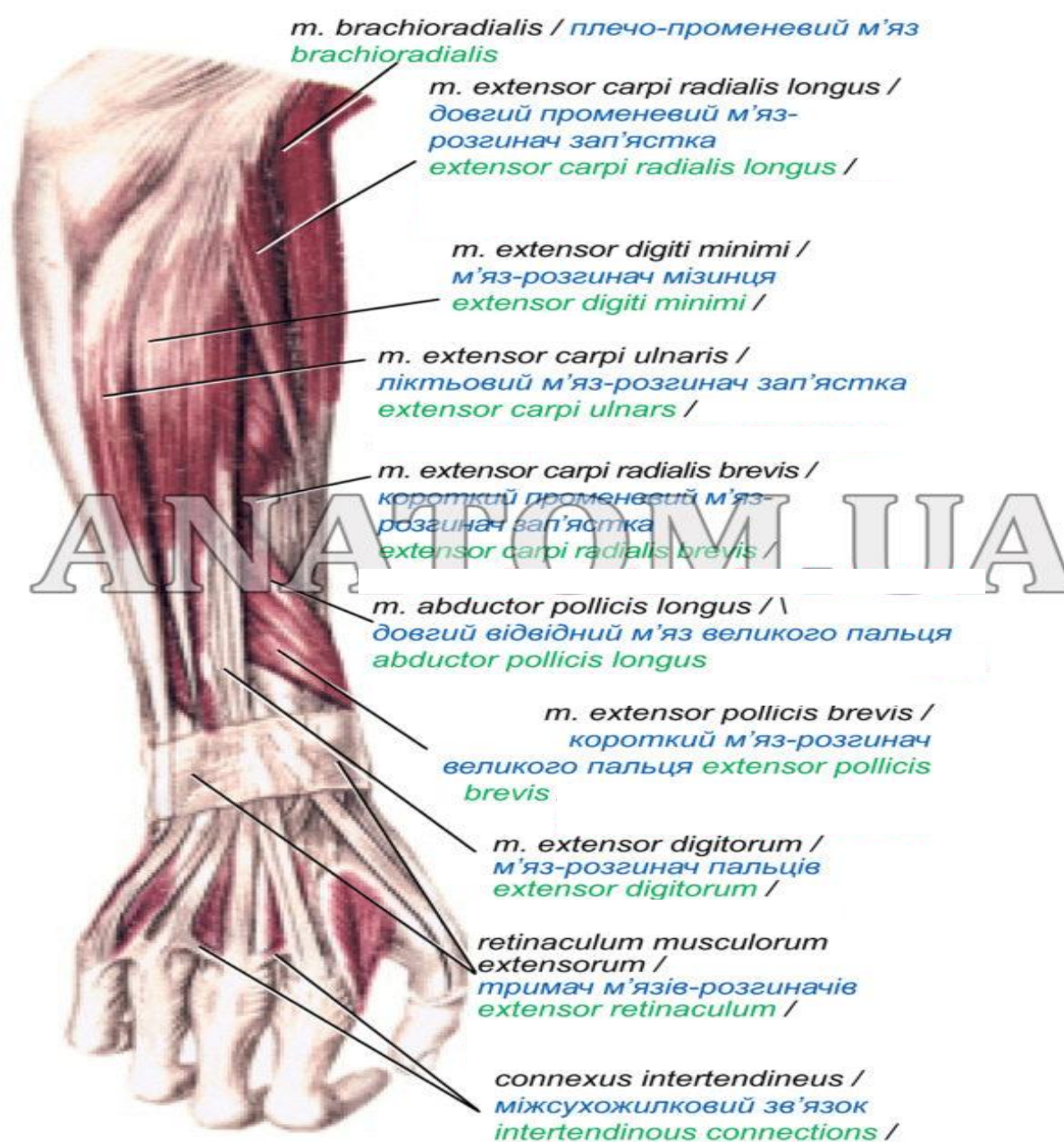
Лежить медіальніше круглого пронатора,

починається від медіального надвиростка плеча, приблизно на середині передпліччя м'язове черевце переходить в довге сухожилля, яке проходить через променевої канал зап'ястя (canalis carpi radialis),

прикріплюється до основи II і III п'ясткових кісток.

Функція: згинає кисть в променево-зап'ястному суглобі; відводить кисть при спільному скороченні з променевим розгиначем зап'ястя





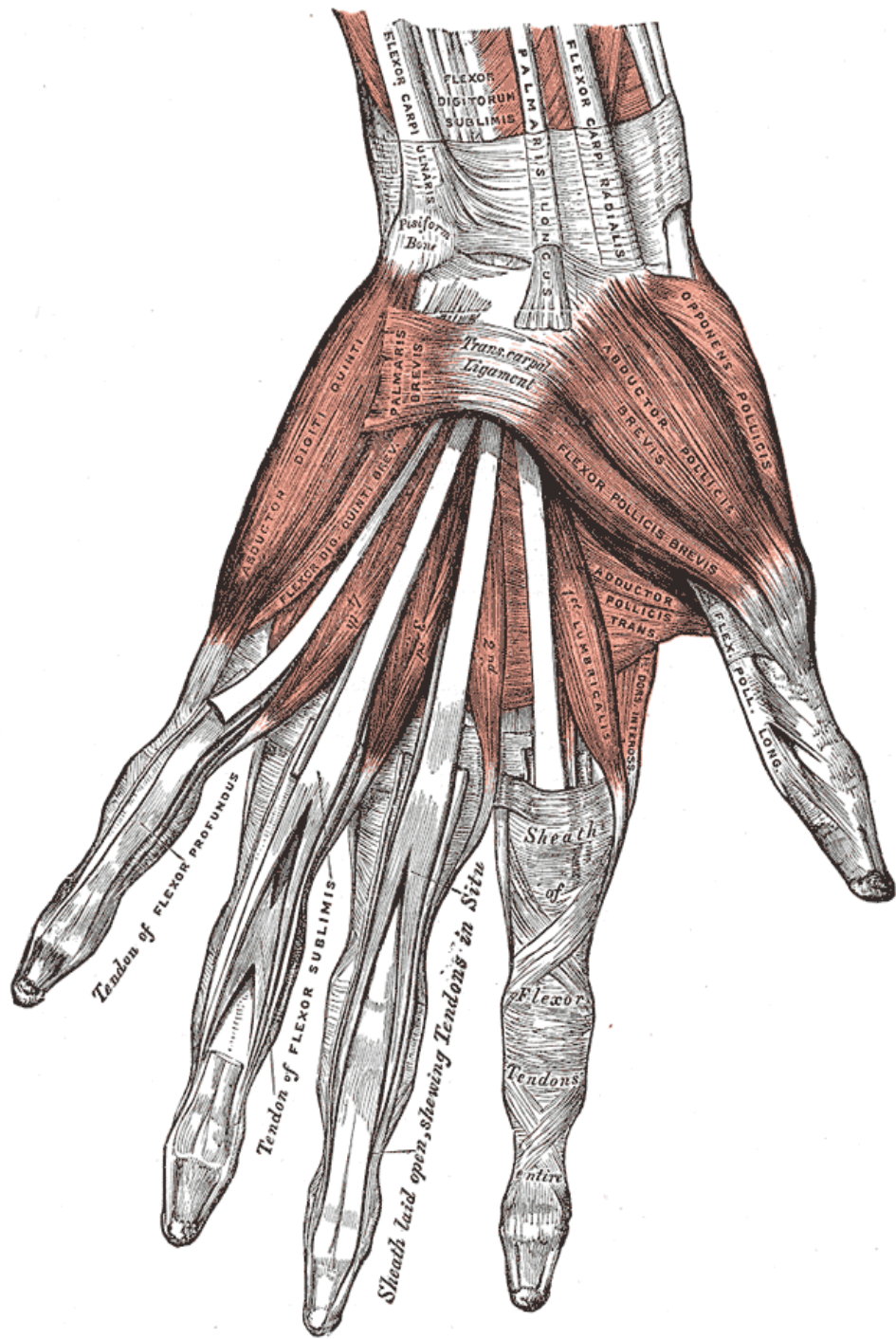
Muscles posterior part of right forearm
/ М'язи заднього відділу правого
передпліччя

М'язи кисті

На кисті крім сухожиль довгих м'язів, що починаються на передпліччі і прикріплюються до кісток пальців, є **короткі власні м'язи**, які й починаються, і прикріплюються у ділянці кисті.

М'язи передпліччя забезпечують сильний (грубий) захват кисті,

тоді як **власні м'язи** відповідають за **тонкі рухи пальців** і забезпечують точне захоплення.



m. flexor pollicis longus / довгий м'яз-згинач великого пальця
flexor pollicis longus /

tendo musculi abductoris pollicis longi /
сухожилок довгого відвідного м'яза великого пальця

fascia antebrachii / фасція передпліччя **antebrachial fascia**

m. palmaris longus / довгий долонний м'яз
palmaris longus /

m. abductor pollicis brevis / короткий
відвідний м'яз великого пальця **abductor pollicis brevis**

m. flexor pollicis brevis /
короткий м'яз-згинач великого пальця

m. adductor pollicis /
привідний м'яз великого пальця **adductor pollicis**

m. interosseus dorsalis /
тильний міжкістковий м'яз **dorsal interossei** /

tendines musculi flexoris digitorum superficialis /
сухожилки поверхнього м'яза-згинача пальців

tendines musculi flexoris digitorum profundus /
сухожилки глибокого м'яза-згинача пальців

tendo musculi flexoris digitorum superficialis /
сухожилки поверхнього м'яза-згинача пальців

tendo musculi flexoris carpi ulnaris /
сухожилок ліктьового м'яза-згинача зап'ястка

os pisiforme / горохоподібна кістка
pisiform

m. palmaris brevis / короткий долонний м'яз
palmaris brevis /

m. abductor digiti minimi / відвідний м'яз мізинця
abductor digiti minimi

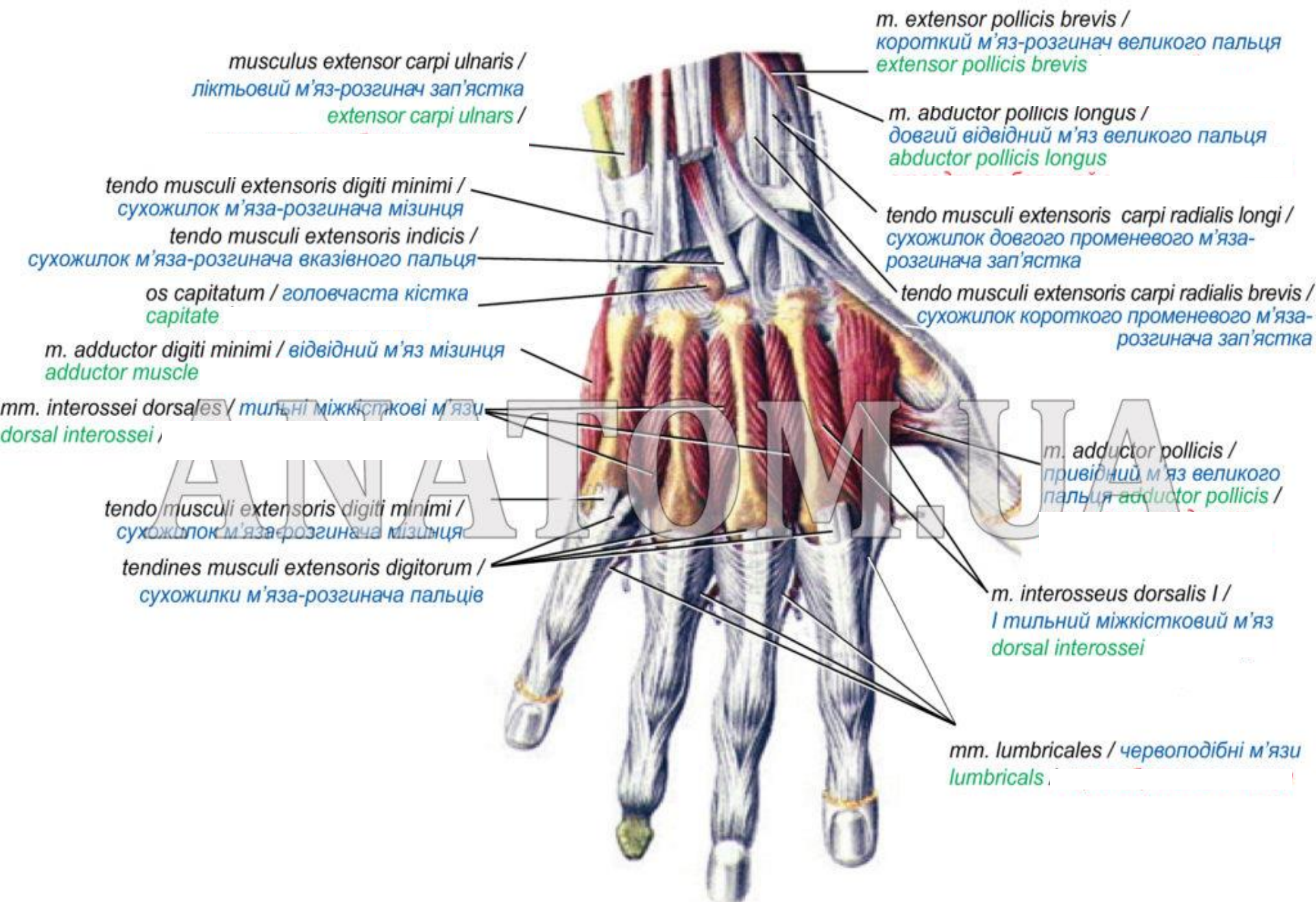
m. flexor digiti minimi brevis /
короткий м'яз-згинач мізинця

m. opponens digiti minimi /
протиставний м'яз мізинця

mm. lumbricales / червоподібні м'язи
lumbricals

vagina fibrosa digiti minimi /
волокониста піхва мізинця
fibrous sheath /

Muscles of right hand / М'язи правої кисті (долонна поверхня)



Muscles of right hand / М'язи правої кисті (тильна поверхня)

М'язи тазу одним кінцем прикріплюються до кісток тазу і хребетного стовпа, іншим – до стегнової кістки в її верхній частині.

Групуючись навколо тазостегнового суглобу і стегнової кістки, вони утворюють потужну м'язову масу стегна.

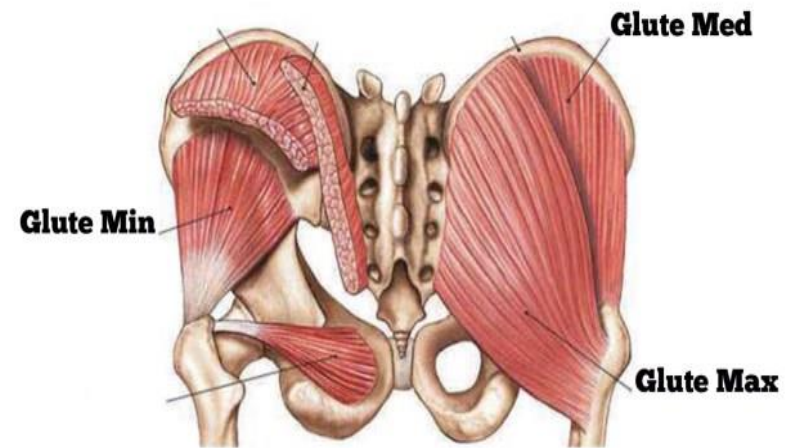
Зовнішня група:

- * великий, середній і малий сідничні м'язи,
- * напружувач широкої фасції,
- * квадратного м'язу стегна.

Внутрішня група:

- * клубово-поперековий м'яз,
- * малий поперековий м'яз,
- * грушоподібний м'яз,
- * внутрішній затульний м'яз.

великий, середній і малий сідничні м'язи



**GLUTEUS
MAXIMUS**



**GLUTEUS
MEDIUS**



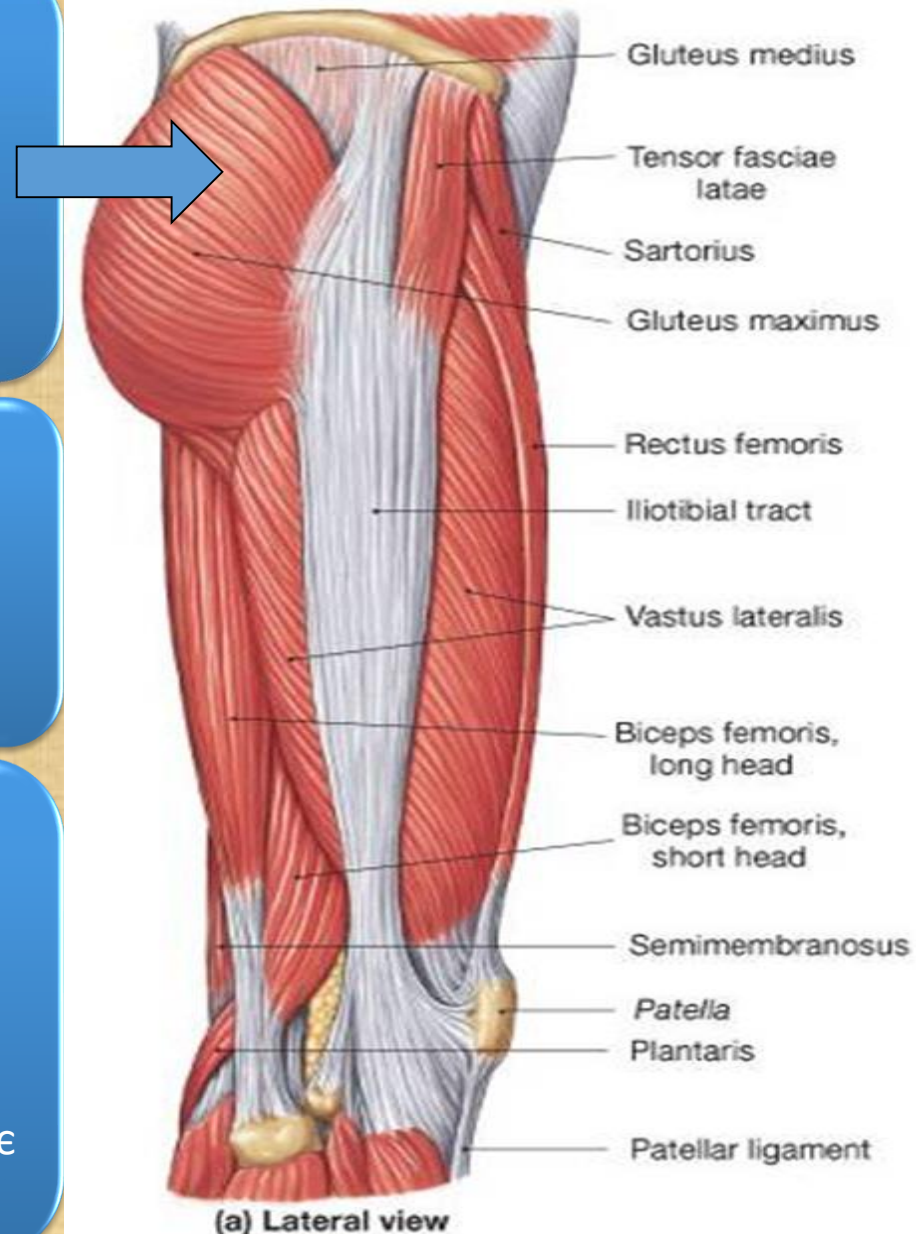
**GLUTEUS
MINIMUS**

Великий сідничний м'яз (*m. gluteus maximus*)

Початок: зовнішня поверхня крила клубової кістки, клубовий гребінь, задня сіднична лінія, грудо-поперекова фасція, задня поверхня крижової та куприкової кісток, крижово-горбова зв'язка.

Прикріплення: сіднична горбистість стегнової кістки, м'яз переходить у клубово-гомількове пасмо (*tractus iliotibialis*), яке прикріплюється до бічного виростка великогомілкової кістки.

Функція: розгинання в кульшовому суглобі, зовнішня ротація стегна;
якщо нижня кінцівка зафіксована, розгинає тулуб, підтримує рівновагу тіла, не даючи тулубові нахилитися вперед;
утримує тулуб у вертикальному положенні;
напружуючи клубово-гомількове пасмо утримує колінні суглоби в розігнутому положенні

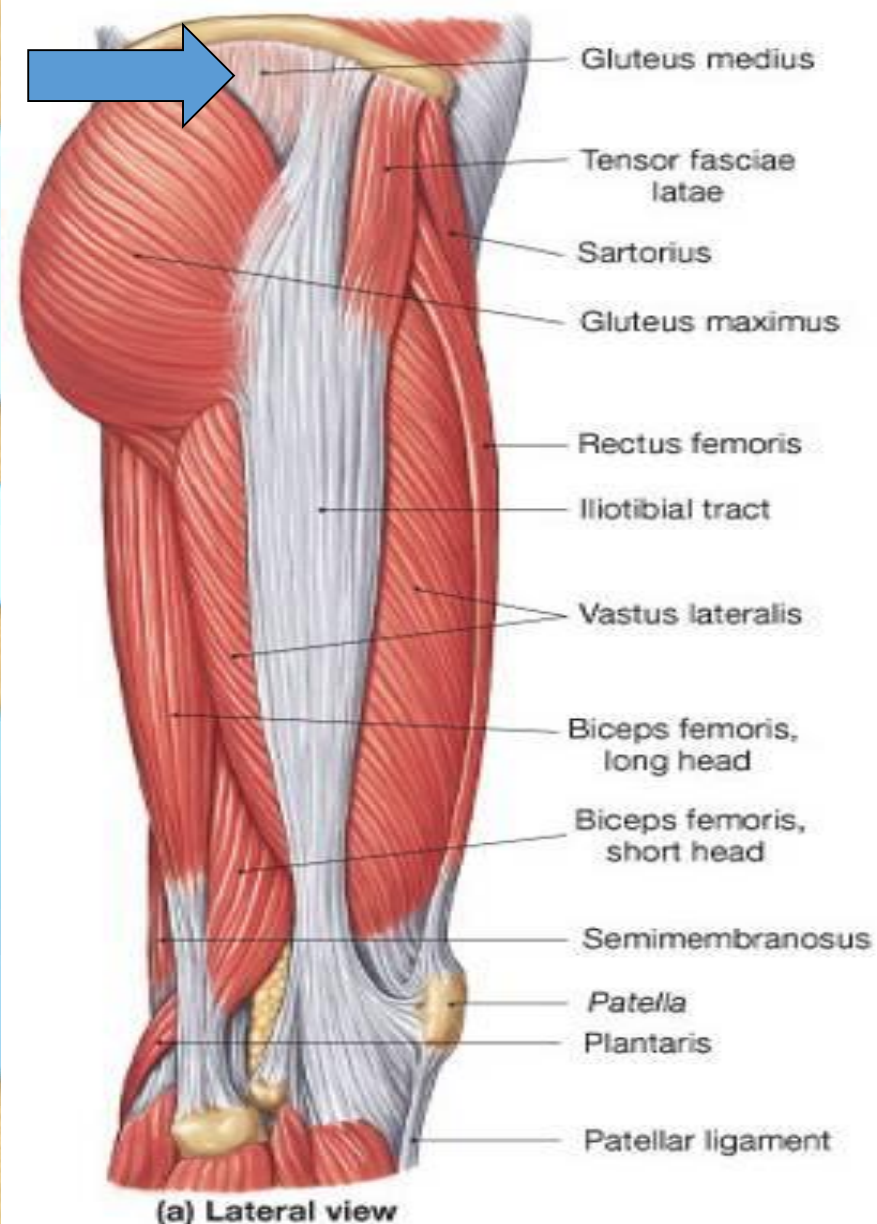


Середній сідничний м'яз (*m. gluteus medius*).

Початок: зовнішня поверхня крила клубової кістки (між передньою і задньою сідничними лініями).

Прикріплення: великий вертлюг.

Функція: відведення стегна; його медіальна ротація (якщо скорочується передня частина м'яза); обертає стегно назовні (якщо скорочується задня частина м'яза). За умови фіксованої нижньої кінцівки нахиляє таз у свій бік.



Малий сідничний м'яз (*m. gluteus minimus*).

Початок: зовнішня поверхня крила клубової кістки.

Прикріплення: великий вертлюг.

Функція: відводить стегно;
внутрішня ротація стегна
(якщо скорочується передня
частина м'яза);
зовнішня ротація стегна
(якщо скорочується задня
частина м'яза).

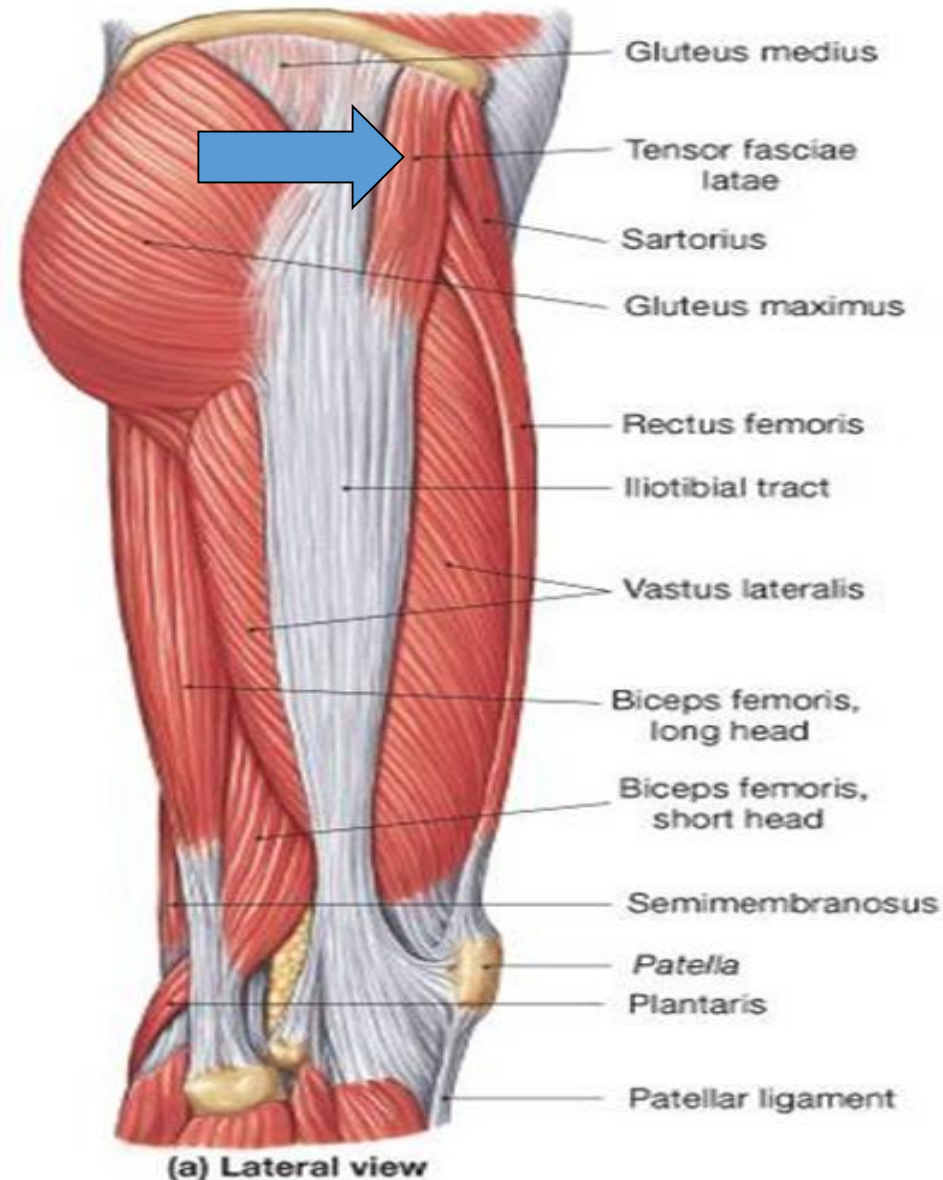


М'яз-натягач широкої фасції (*m.tensor fasciae latae*)

Початок: верхня передня клубова ость.

Прикріплення: вплітається в широку фасцію стегна, переходячи в клубово-гомільковий тракт.

Функція: натягує широку фасцію стегна, згиння в кульшовому суглобі та відведення. Згинання в колінному суглобі та обертання кінцівки назовні.

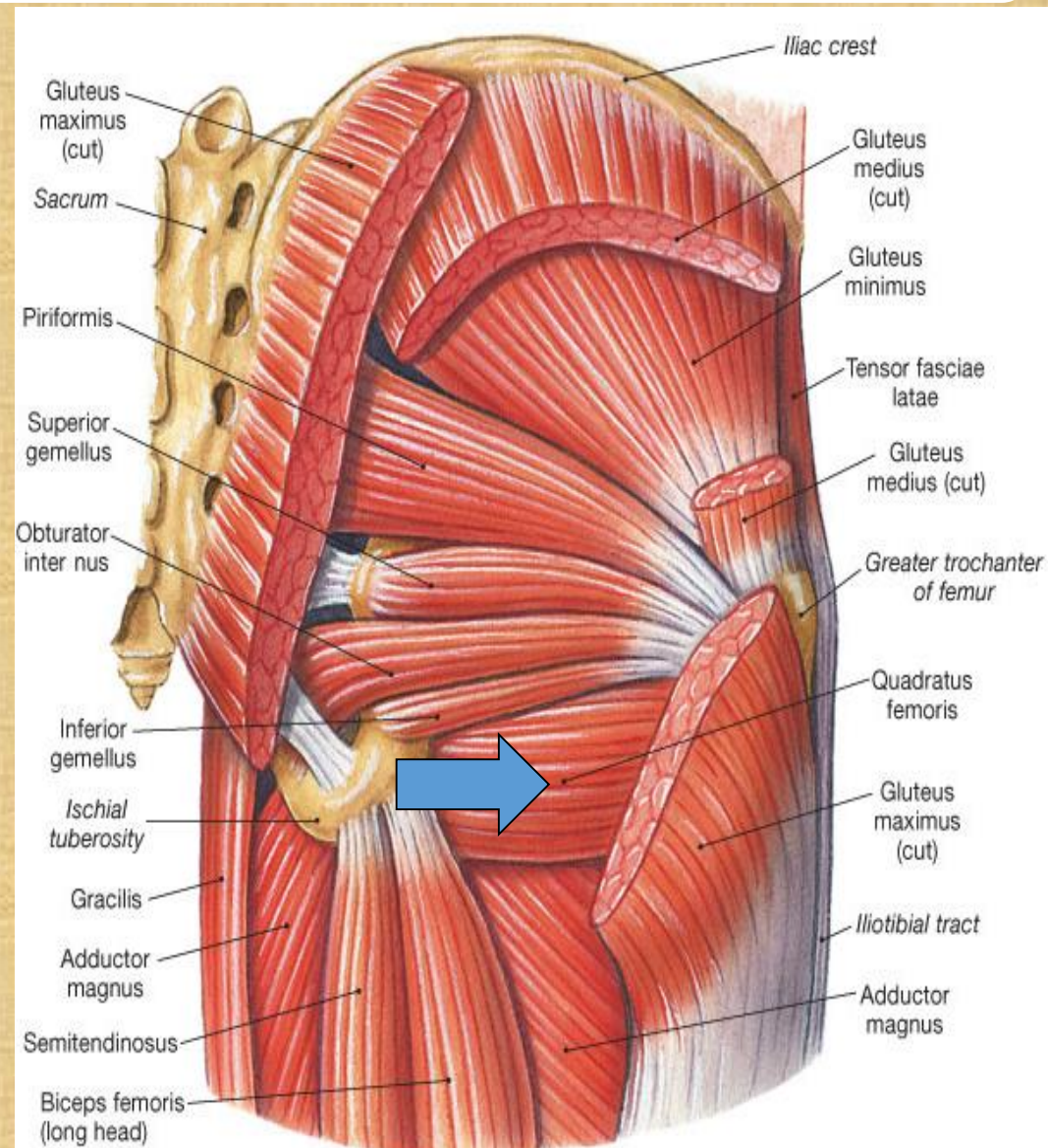


Квадратний м'яз стегна (*m. quadratus femoris*).

Початок: сідничий горб тазової кістки.

Прикріплення: міжвертлюговий гребінь стегнової кістки.

Функція: зовнішня ротація стегна



(a) Posterior view, deep muscles

Зовнішній затульний м'яз (m. Obturatorius externus)

починається від зовнішньої поверхні затульної мембрани і від кісткових країв затульного отвору,

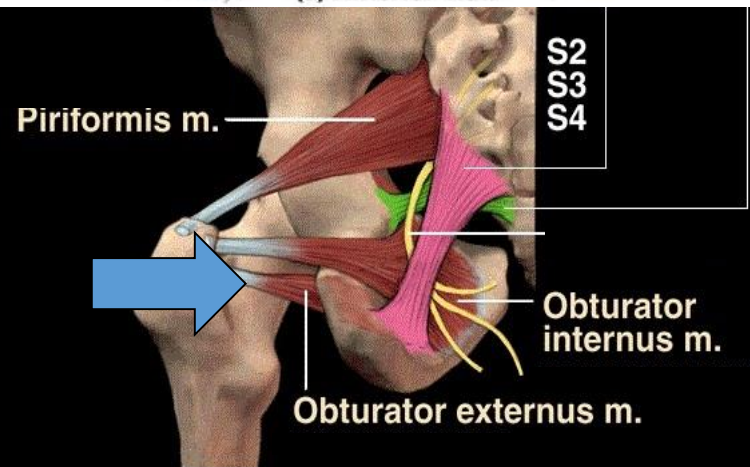
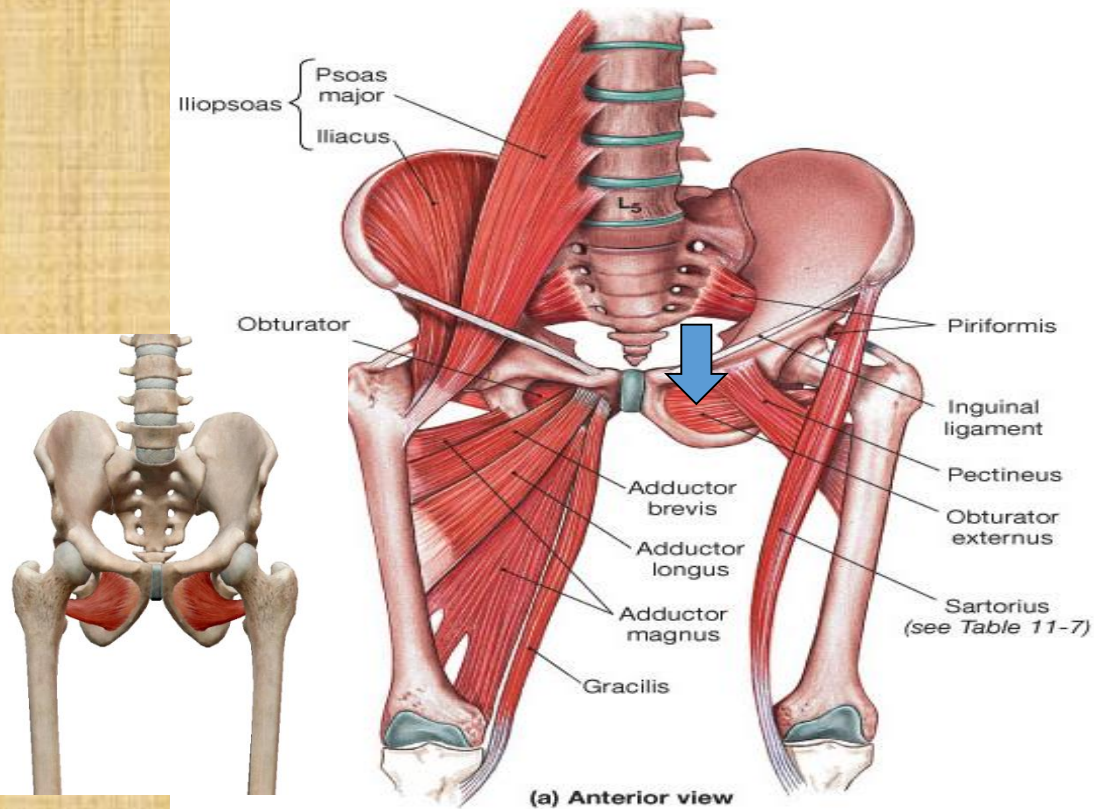
направляється латерально,

проходить позаду шийки стегнової кістки,

лежить під квадратним м'язом стегна,

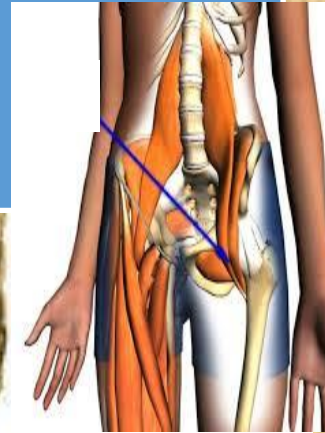
прикріплюється до вертельної ямки.

Функція: обертає стегно назовні (супінує).



Внутрішні м'язи

1. Клубово-поперековий м'яз (m. Iliopsoas)



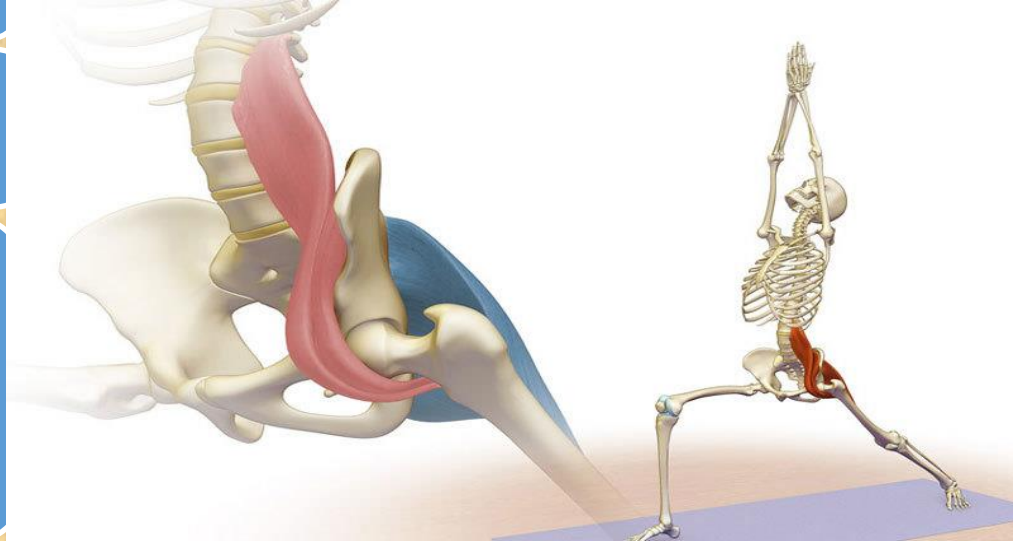
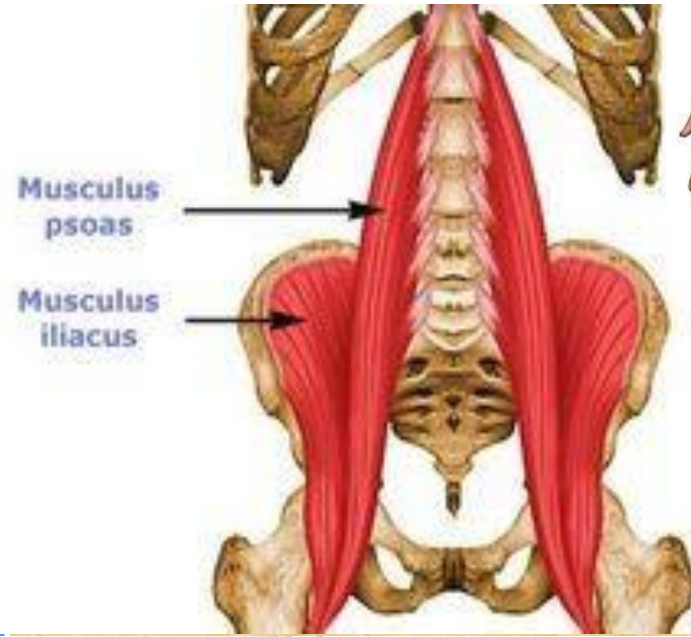
складається з двох м'язів – великого поперекового м'яза (m. psoas major) і клубового м'яза (m. iliacus).

M. psoas major починається від латеральної поверхні тіла і поперечних відростків XII грудного і всіх поперекових хребців, від їх міжхребцевих дисків.

M. iliacus має широкий початок від клубової ямки тазової кістки, прямує вниз, проходить під паховою зв'язкою, з'єднується з великим поперековим м'язом

і **прикріплюється** до малого вертела стегнової кістки.

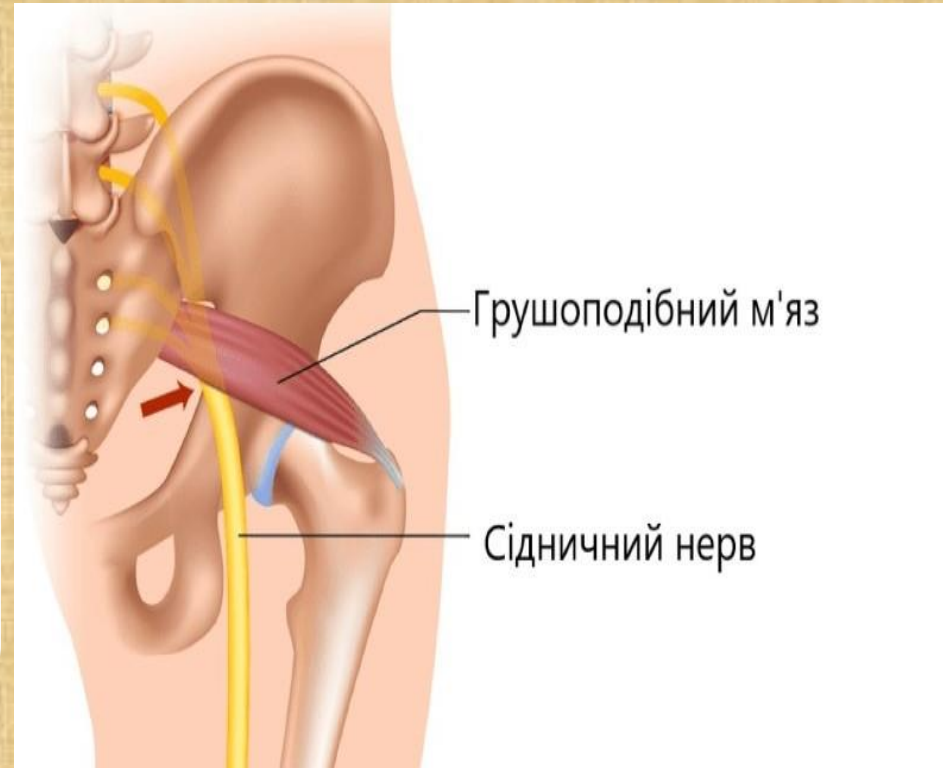
Функція: згинає стегно в тазостегновому суглобі, супінує стегно, при двосторонньому скороченні згинає тулуб (піднімає його з лежачого положення), бере участь у підтриманні вертикального положення тіла, допомагає зберігати рівновагу тіла в сидячому положенні.



3. Грушоподібний м'яз (*m. piriformis*)

починається від передньої поверхні крижової кістки, проходить через великий сідничний отвір, прикріплюється до великого вертлюга.

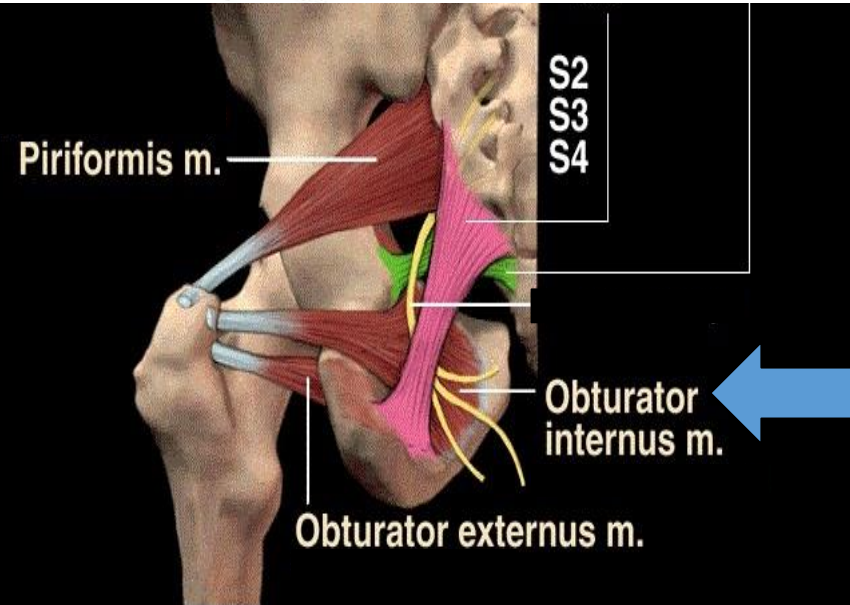
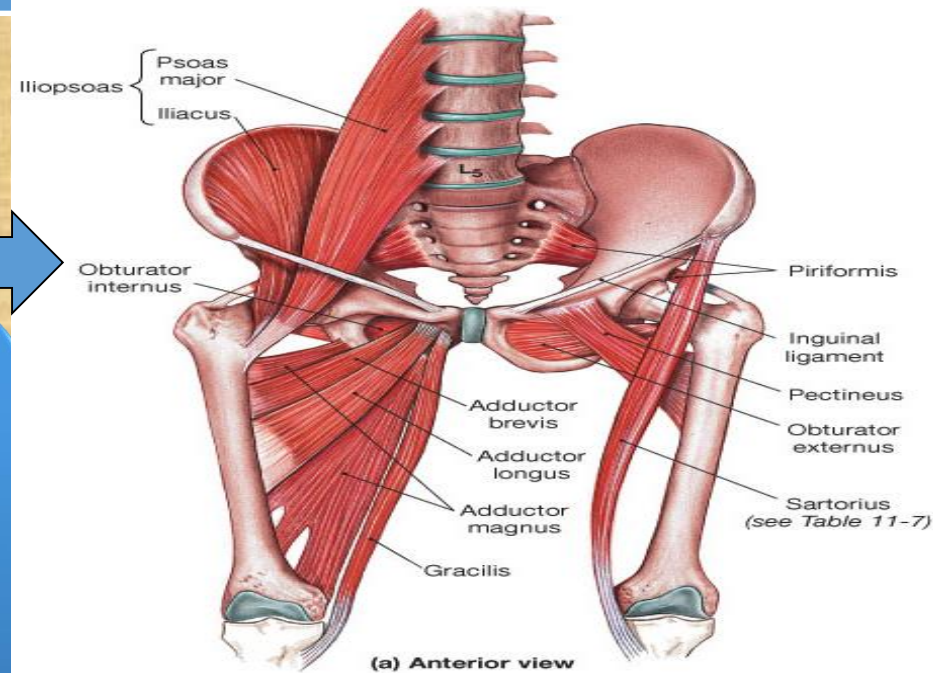
Функція: відводить і супінує стегно



Внутрішній затульний м'яз (*m. obturatorius internus*)

Внутрішній затульний м'яз – **починається** від внутрішніх країв затульного отвору, проходить через малий сідничний отвір (між близнюками) і **прикріплюється** до вертлюжної ямки.

Функція: відводить і супінує стегно.



5. Близнюкові м'язи (m. Gemellus superior et m. Gemellus inferior)

Невеликі м'язи трикутної форми, **розташовані** вище і нижче сухожилля внутрішнього затульного м'яза.

Верхній близнюковий м'яз починається від сідничної ості,

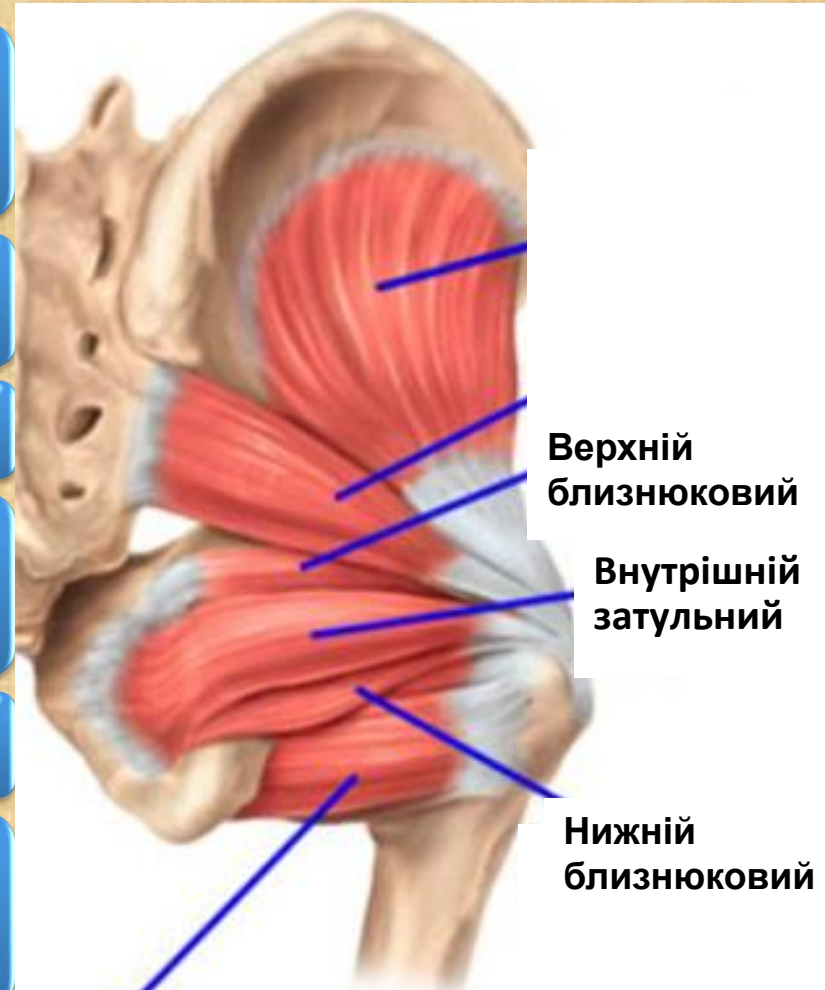
нижній - від сідничного бугра,

м'язові волокна **прикріплюються** до сухожилля внутрішнього затульного м'яза,

сухожилля — до великого вертела стегнової кістки,

Відповідно вище і нижче місця прикріплення внутрішнього затульного м'яза.

Функція така ж, як у внутрішнього затульного м'яза.



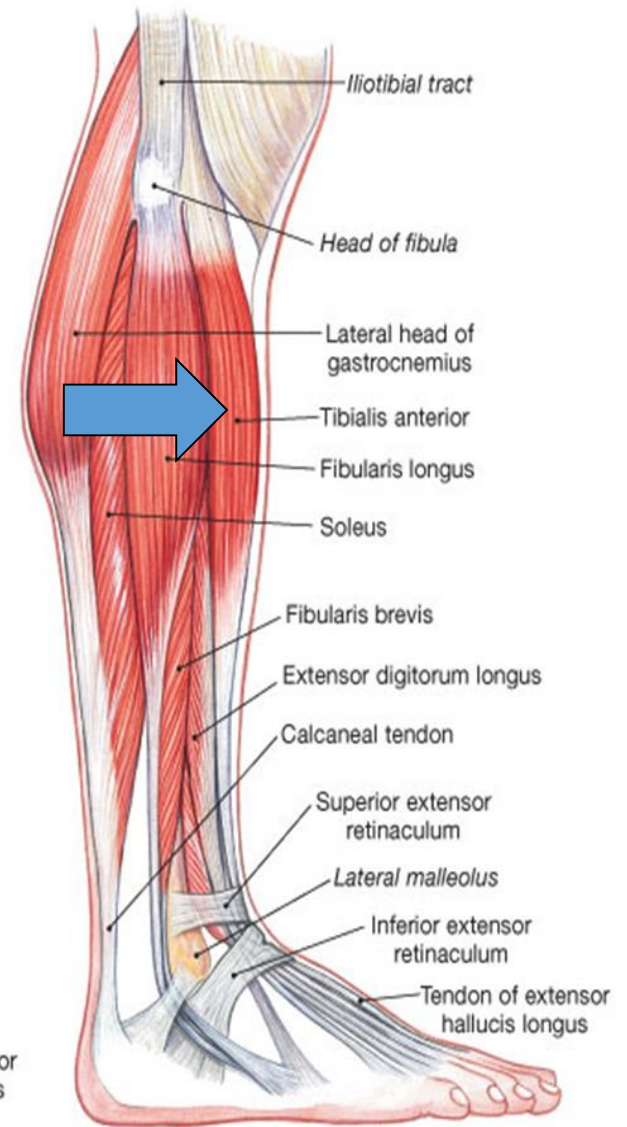
М'язи гомілки

Середній великогомілковий м'яз (*m. tibialis anterior*).

Початок: бічний виросток, бічна поверхня великогомілкової кістки, міжкісткова перетинка гомілки, фасція гомілки.

Прикріплення: присередня клиноподібна кістка, основа І плеснової кістки.

Функція: розгинає стопу в надп'яtkово-гомілковостопному суглобі (піднімає її), піднімає її присередній край, приводить стопу. Якщо стопа зафіксована нахилляє гомілку вперед.



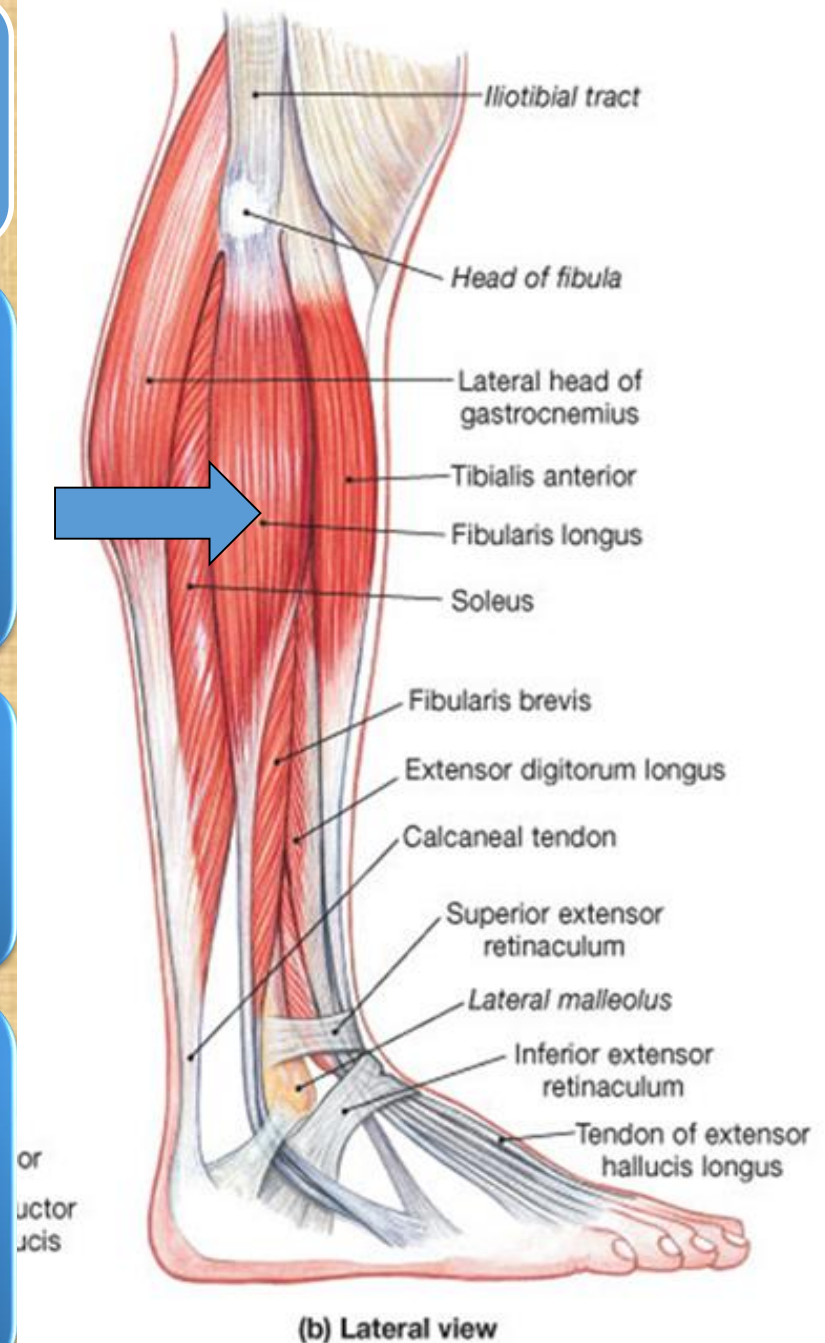
(b) Lateral view

Довгий малогомілковий м'яз (*m. fibularis longus*)

Початок: головка і верхня третина бічної поверхні малогомілкової кістки, передня та задня міжм'язові перегородки гомілки, фасція гомілки.

Прикріплення: присередня клиноподібна кістка, основа І плеснової кістки.

Функція: опускає присередній край стопи, відводить та згинає стопу в надп'яtkово-гомілковому суглобі



М'язи стегна

М'язи стегна за і функціональноим принципах ділять на **3 групи:**

***передню** (розгиначі),

***медіальну** (привідні м'язи),

***задню** (згиначі),

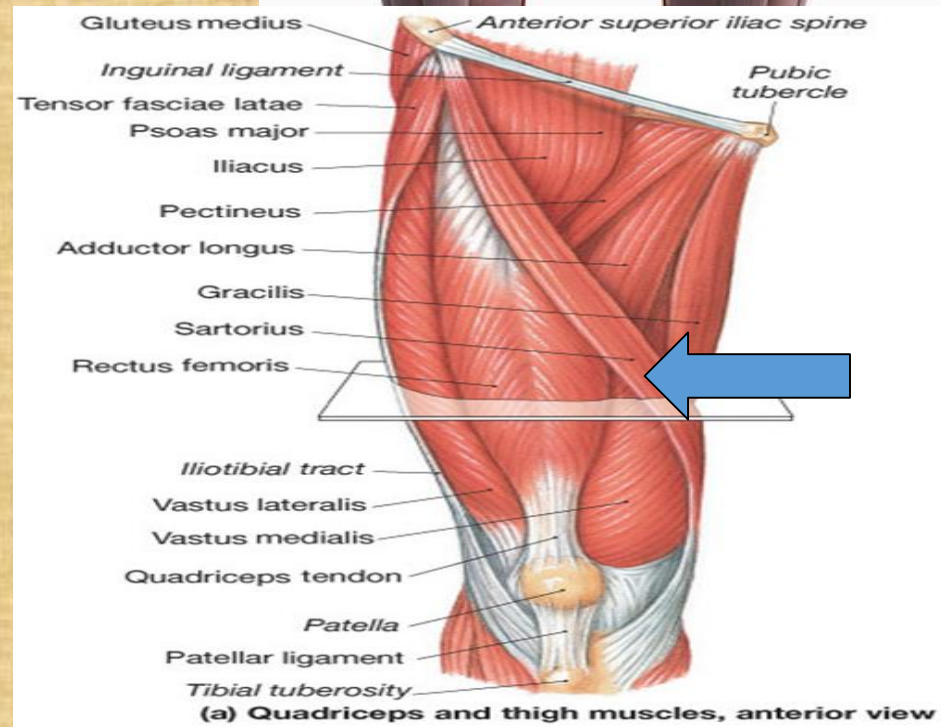
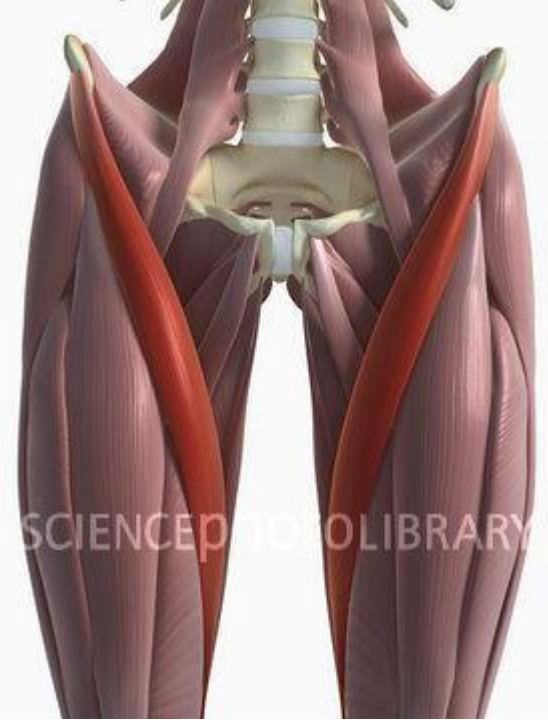
м'язи кожної групи **розташовуються** в окремому **фасціальному ложі.**

Передня група м'язів стегна

1. Кравецький м'яз (m. Sartorius)

Починається від верхньої передньої клубової ості, переходить на медіальну сторону стегна і прикріплюється до великогомілкової кістки з медіальної сторони (під медіальним виростком).

Функція: згинає, відводить і супінує стегно в тазостегновому суглобі, згинає і пронує гомілку в колінному суглобі. супінує стегно, згинає і пронує гомілку.

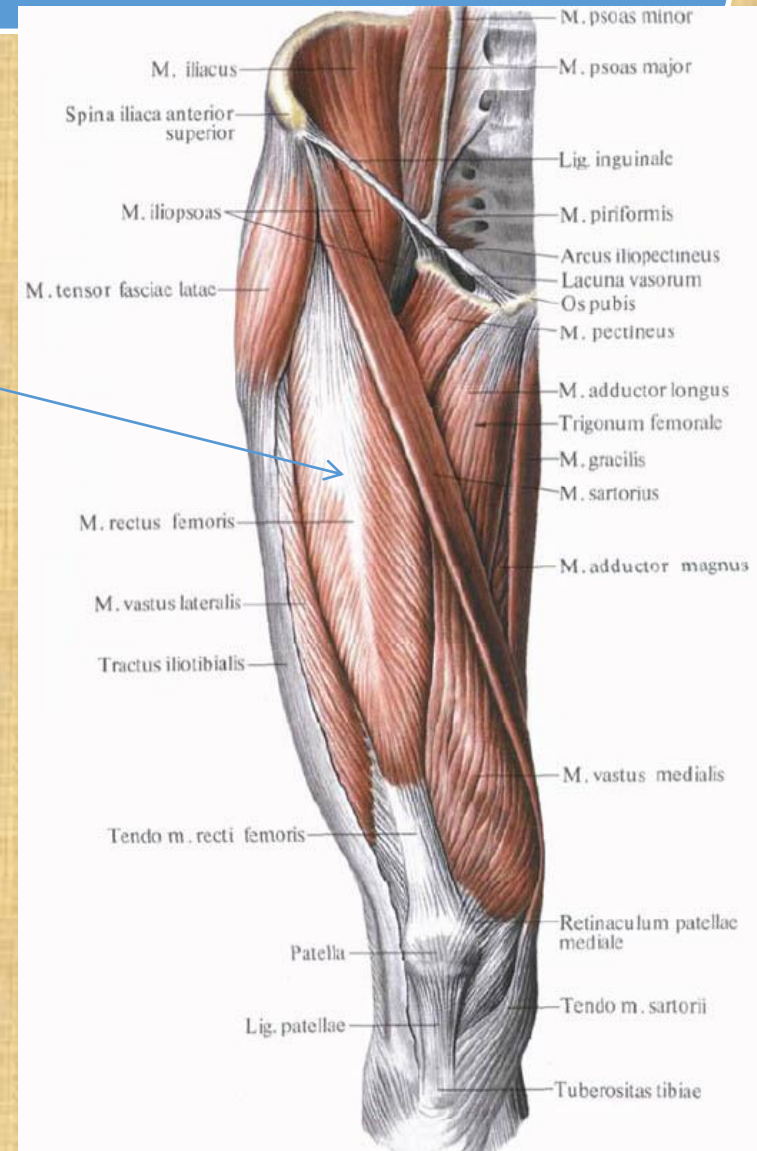


2. Чотириголовий м'яз стегна (m. Quadriceps femoris)

складається з 4х частин, що мають власні назви.

***Прямий м'яз стегна (m. rectus femoris)**

починається двома головками від тазової кістки; пряма головка (caput rectum) бере початок від нижньої передньої клубової ості, загнута головка (caput reflexum) - від верхнього краю вертлюжної западини.

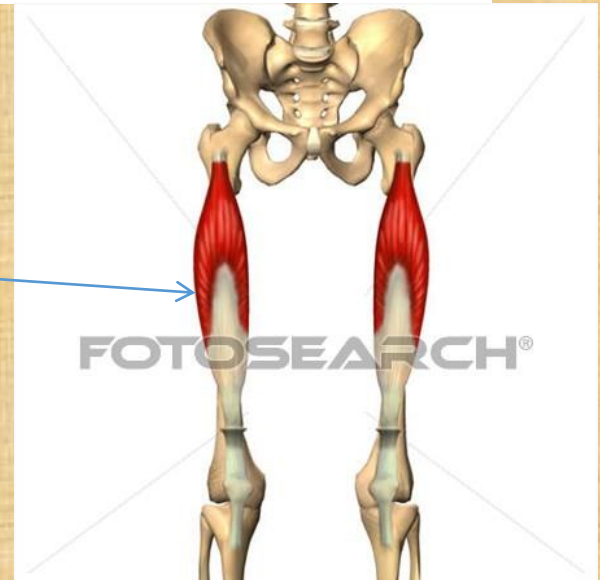
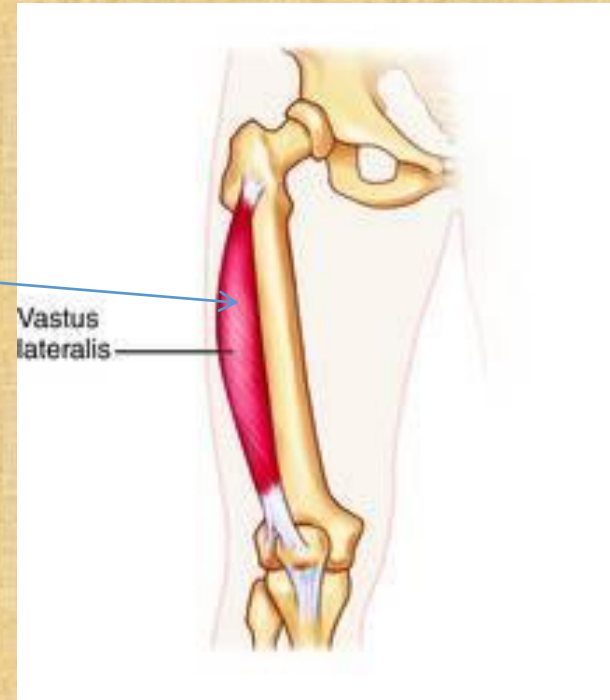


***Латеральний широкий м'яз стегна (*m. Vastus lateralis*)**

починається від латеральної частини міжвертельної лінії, від великого вертела,

від латерального краю сідничної горбистості і від латеральної губи шорсткої лінії стегнової кістки.

***Проміжний широкий м'яз стегна (*m. vastus intermedius*)** починається від верхніх двох третин передньої поверхні тіла стегнової кістки.



***Медіальний широкий м'яз стегна** (*m. vastus medialis*)

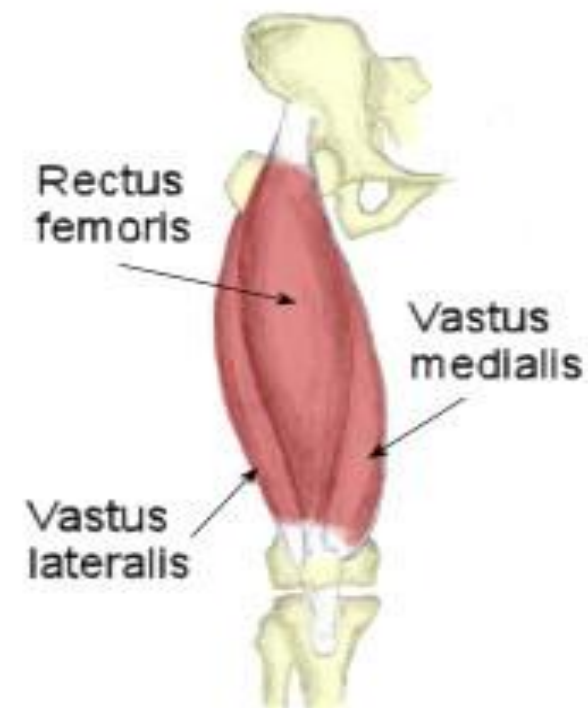
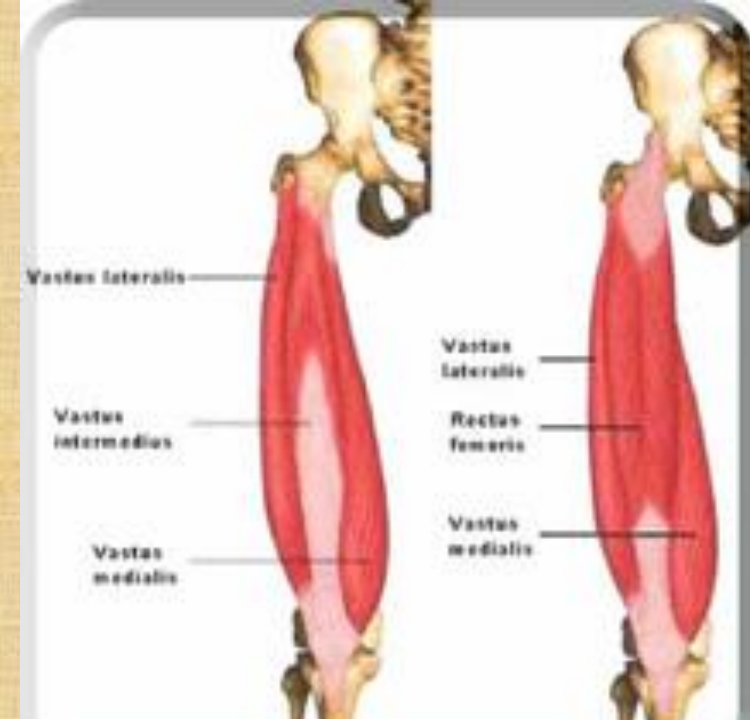
починається від медіальної частини міжвертельної лінії.

У нижній третини стегна всі чотири м'язи утворюють загальне сухожилля, яке прикріплюється до верхівки і бічних краях надколінка,

нижче надколінка сухожилля продовжується у вигляді зв'язки надколінка (*ligamentum patellae*),

яка **прикріплюється** до горбистості великогомілкової кістки (*tuberositas tibiae*).

Функція: чотириголовий м'яз стегна розгинає гомілку в колінному суглобі; прямий м'яз згинає стегно в тазостегновому суглобі; якщо стегно фіксоване, нахилиє таз вперед; прямий м'яз може згинати стегно і розгинати гомілку одночасно; скорочення широких м'язів стабілізують надколінник при рухах в колінному суглобі.



ЗАДНІ М'ЯЗИ СТЕГНА

Двоголовий м'яз стегна (*m. biceps femoris*).

Всі починаються від сідничного горба.

Двоголовий м'яз стегна. Велика частина волокон загального сухожилля **прикріплюється** до голівки маломілкової кістки,

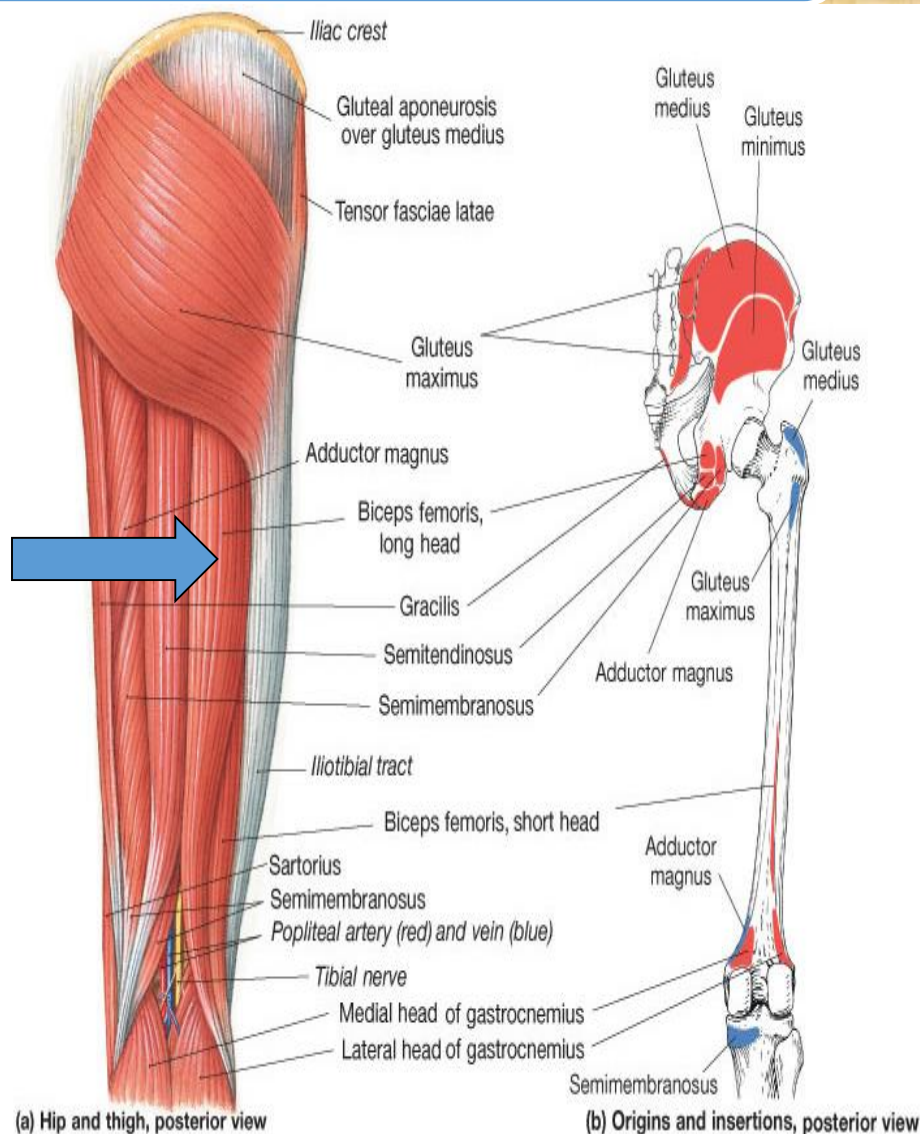
Частина волокон **прикріплюється** до латерального виступа великомілкової кістки,

частина волокон зливається з маломілковою коллатеральною зв'язкою колінного суглоба,

частина волокон вплітається в фасцію гомілки.

прикріплюється до головки маломілкової кістки з латеральної сторони.

Функція: розгинає стегно в тазостегновому суглобі, згинає і супінує гомілку в колінному суглобі



Півперетинчастий м'яз (*m. semimembranosus*).

Розташовується глибше напівсухожильного м'яза,

починається довгим плоским сухожиллям від сідничного бугра,

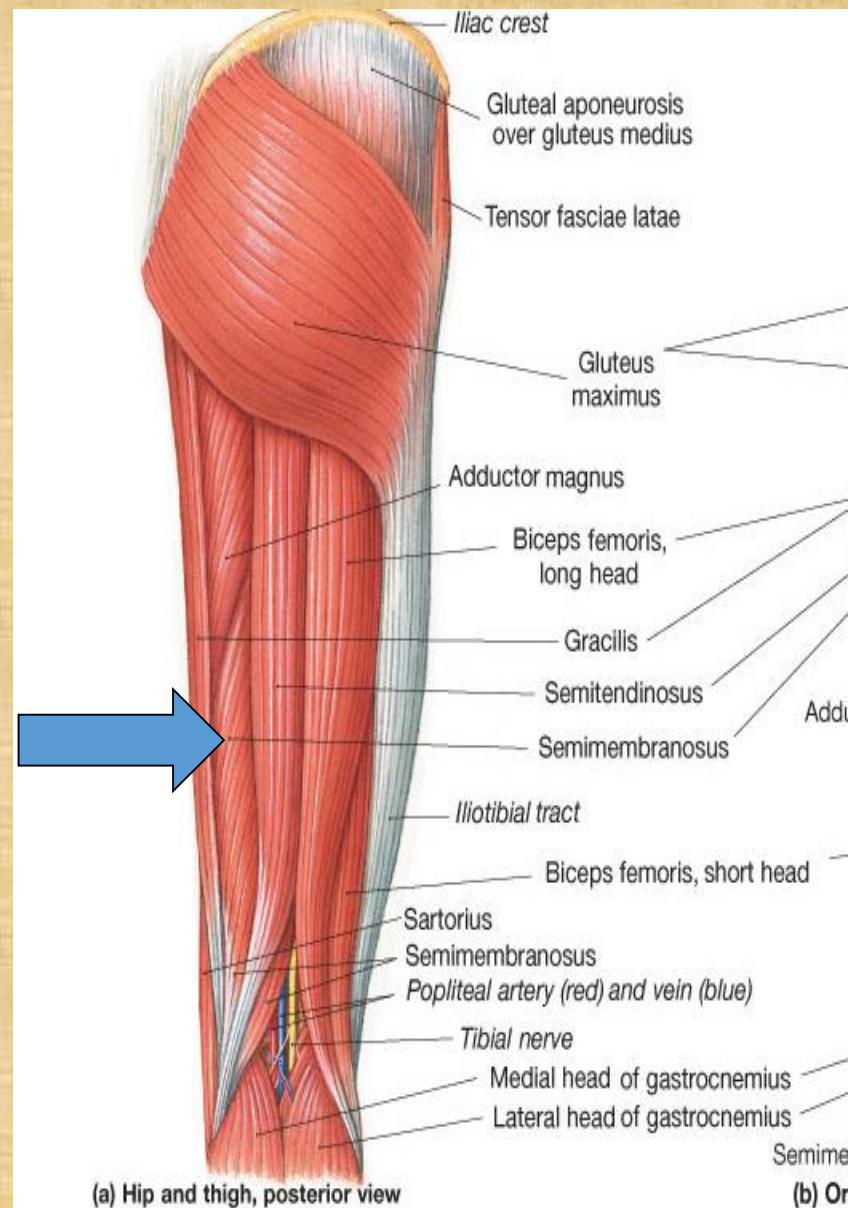
в нижній частині стегна м'язове черевце знову переходить в сухожилля, яке на рівні колінного суглоба поділяється на кілька пучків.

Найкрупніший пучок прикріплюється до задньої поверхні медіального виростка великогомілкової кістки,

Другий пучок прямує вгору і латерально по задній поверхні капсули колінного суглоба, переходячи в косу підколінну зв'язку (*ligamentum popliteum obliquum*),

третій пучок продовжується в фасцію підколінного м'яза.

Функція: розгинає стегно в тазостегновому суглобі, згинає гомілку в колінному суглобі; скорочуючись разом з напівсухожильним м'язом, пронує гомілку в колінному суглобі.



Напівсухожилльний м'яз (m. Semitendinosus)

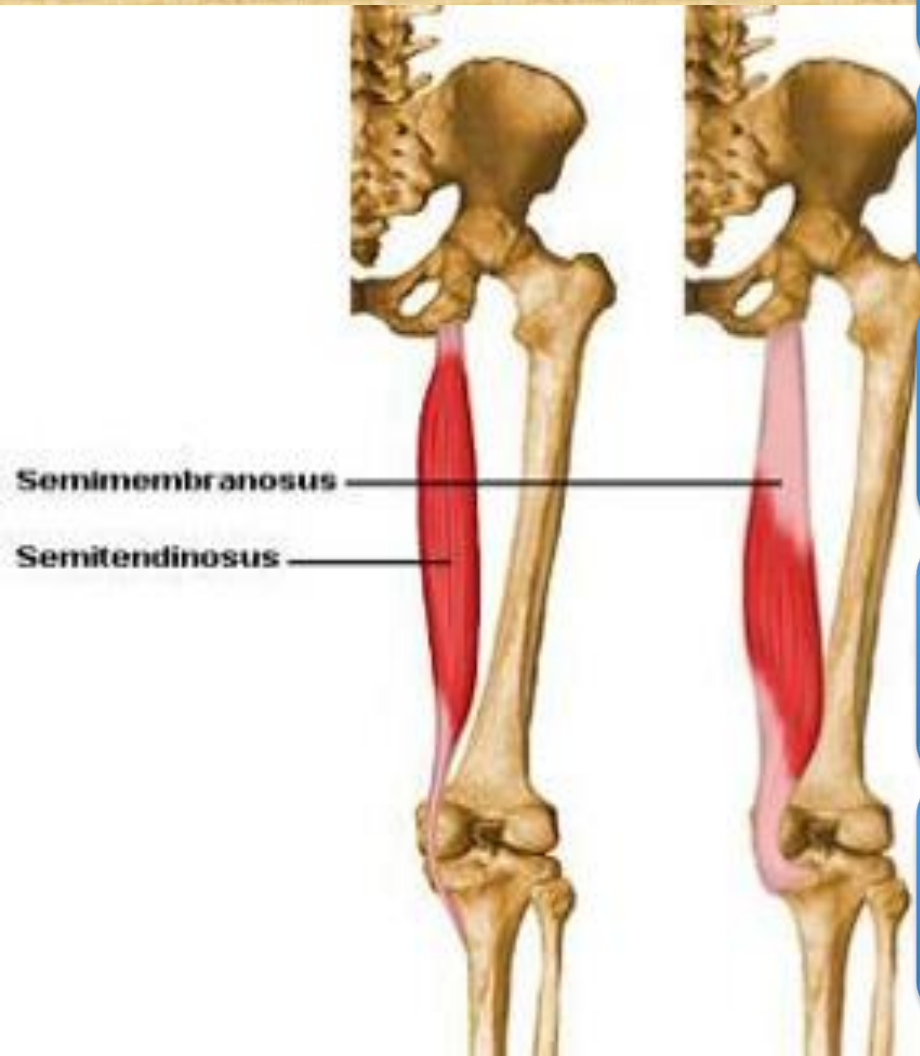
Розташований медіально від двоголового м'яза стегна.

Він **починається** разом з довгою головкою двоголового м'яза від сідничного бугра.

На середині стегна м'язове черевце переходить в довге сухожилля, яке направляється вниз по задній поверхні напівперетинчастого м'яза,

огинає з медіальної сторони колінний суглоб і прикріплюється до великогомілкової кістки ззаду від сухожиль кравецького і тонкого м'язів,

Функція: розгинає стегно в тазостегновому суглобі, згинає гомілку в колінному суглобі; скорочуючись разом з напівперетинчастим м'язом, пронує гомілку.



МЕДІАЛЬНІ М'ЯЗИ СТЕГНА

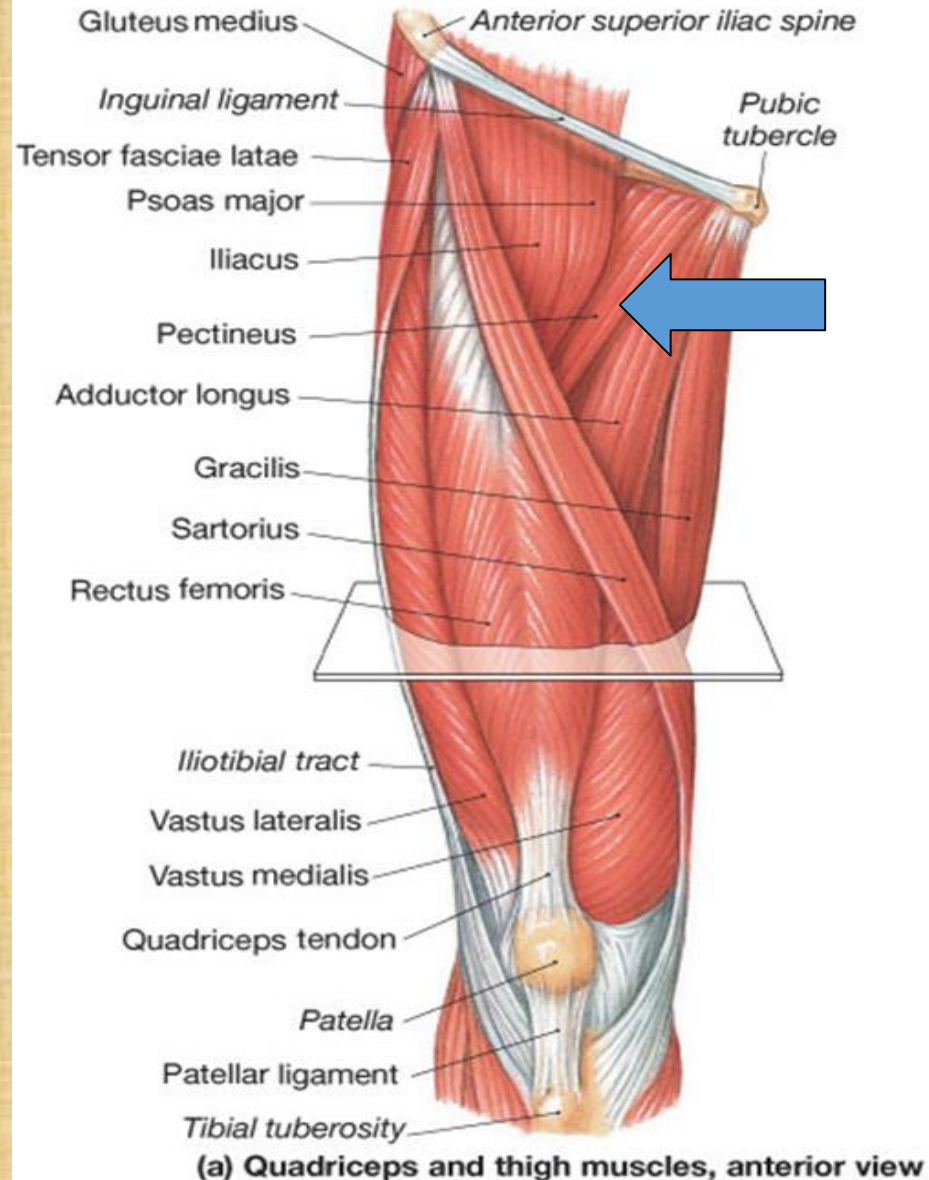
Гребінний м'яз (*m. pectineus*)

Початок: верхня гілка лобкової кістки та лобковий гребінь.

Прикріплення: гребінна лінія стегнової кістки.

Функція: згинання та приведення в кульшовому суглобі.

До складу медіальної групи входять 5 м'язів, об'єднаних загальною функцією, всі вони приводять стегно.

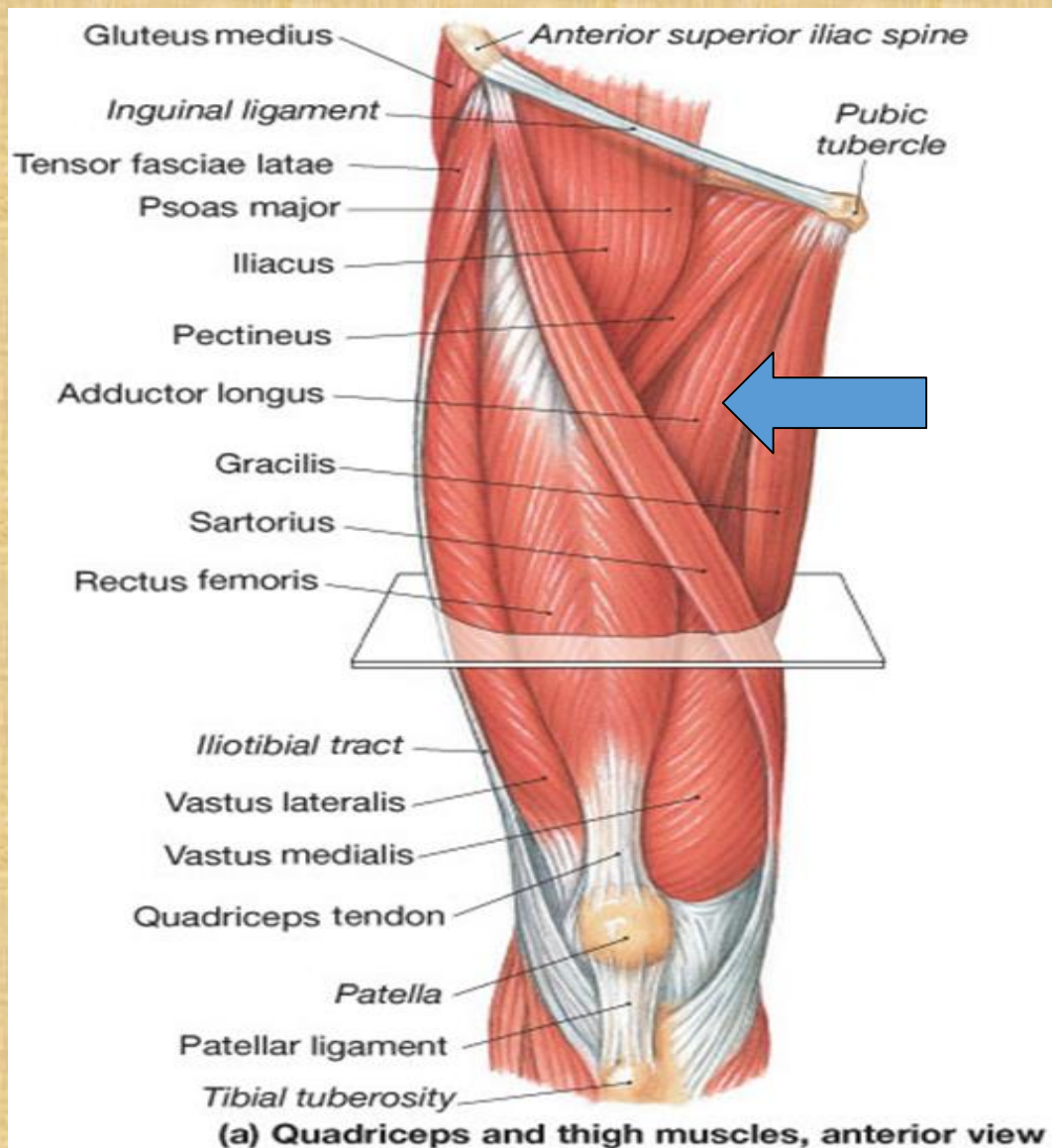


Довгий привідний м'яз (*m. adductor longus*)

Початок: верхня гілка лобкової кістки.

Прикріплення: середня третина присередньої губи шорсткої лінії стегнової кістки.

Функція: згинає та приведення в кульшовому суглобі.



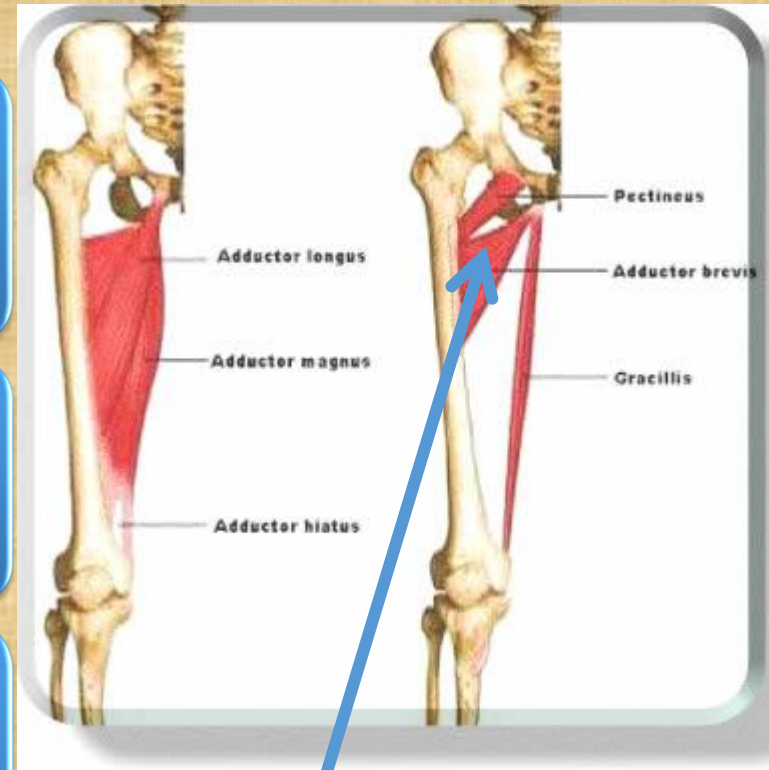
Короткий призвідний м'яз (m. Adductor brevis)

Має трикутну форму, **розташовується** ззаду від гребінцевого і довгого призвідного м'язів.

Починається від зовнішньої поверхні тіла і нижньої гілки лобкової кістки,

прикріплюється за допомогою апоневроза до гребінцевої лінії (ззаду від місця прикріплення гребінцевого м'яза) і верхньої частини медіальної губи шорсткою лінії стегнової кістки (ззаду від довгого призвідного м'яза).

Функція: приводить стегно, бере участь в його згинанні.



Великий привідний м'яз (*m. Adductor magnus*)

масивний, трикутної форми м'яз,

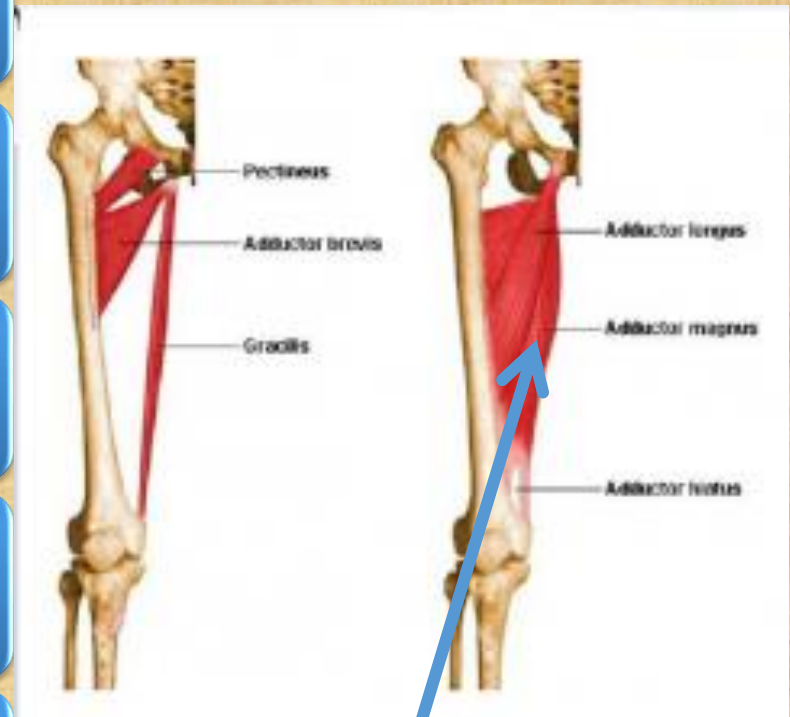
розташовується найбільш глибоко серед м'язів медіальної групи;

починається від нижньої гілки лобкової кістки, гілки сідничної кістки і від сідничного бугра.

Її верхні пучки, **починаються** від нижньої гілки лобкової кістки,

короткі і горизонтальні, **прикріплюються** до сідничної горбистості стегнової кістки (медіально від великого сідничного м'яза);

Функція: приводить і розгинає стегно в тазостегновому суглобі.



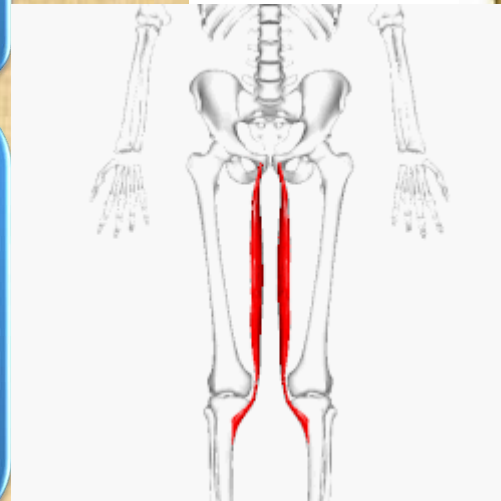
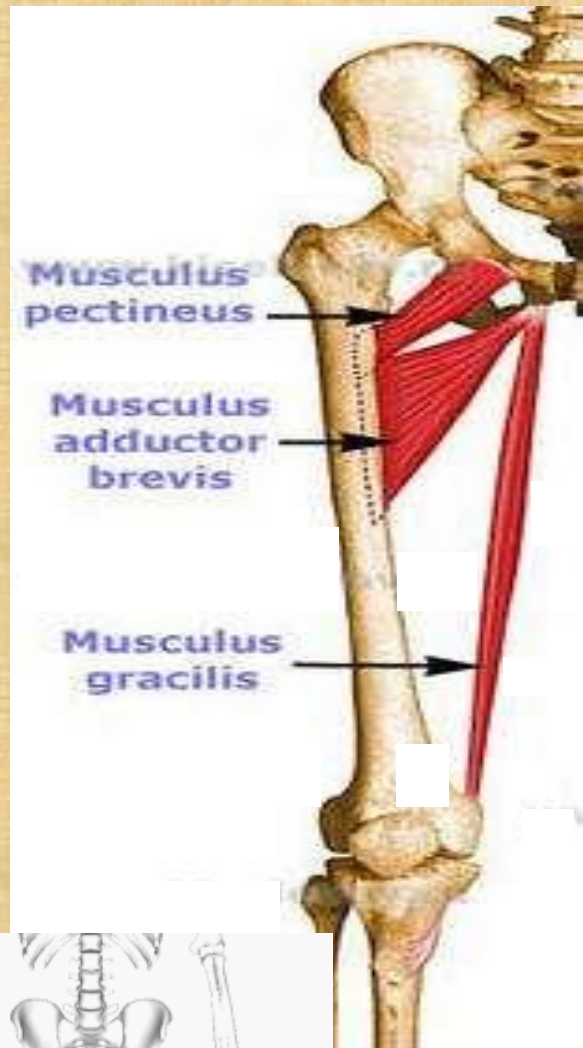
Тонкий м'яз (m. Gracilis)

Розташований найбільш поверхнево на медіальній стороні стегна;

починається від зовнішньої поверхні тіла і нижньої гілки лобкової кістки, від найближчої частини гілки сідничної кістки,

прикріплюється з медіальної сторони до великогомілкової бугристості

Функція: приводить стегно в тазостегновому суглобі, згинає і пронує гомілку в колінному суглобі; якщо стопа фіксована, обертає стегно і таз в латеральну сторону по відношенню до великогомілкової кістки, допомагаючи тим самим зберігати рівновагу при ходьбі.



М'язи гомілки

М'язи гомілки за топографічним і функціональним принципах

ділять на **3 групи**: передню, латеральну і задню.

Передня група м'язів гомілки розташовується найбільш поверхнево, її можна пропальпувати латеральніше переднього краю великогомілкової кістки.



М'язи гомілки :

передня група –

- * передній великогомілковий м'яз,
- * довгий розгинач пальців;
- * довгий розгинач великого пальця стопи ;

задня група –

- * триголовий м'яз гомілки (литковий і камбалоподібний м'язи),
- * підколінний м'яз,
- * довгий,
- * довгий згинач пальців,
- * задній великогомілковий м'яз,
- * довгий згинач великого пальця стопи,
- * підошовний м'яз;

бічна група –

- * довгий малогомілковий м'яз,
- * короткий малогомілковий м'яз.



Передній великогомілковий м'яз (m. Tibialis anterior)

Починається від латерального виростка і латеральної поверхні тіла великогомілкової кістки,

від міжкісткової перетинки і фасції гомілки,

направляється вертикально вниз,

на рівні нижньої третини гомілки переходить у сухожилля,

яке **прикріплюється** до медіальної і нижньої поверхонь медіальної клиноподібної кістки і до основи I плеснової кістки.

Функція: проводить тильне згинання (розгинання), супінацію (піднімання медіального краю) і приведення стопи; підтримує медіальне подовжнє склепіння стопи; разом з довгим маломілковим м'язом утворює стремено стопи, яке підтримує поперечні склепіння стопи.



Довгий розгинач пальців (m. Extensor digitorum longus)

розташовується латеральніше переднього великогомілкового м'яза,

починається від нижньої поверхні латерального виростка великогомілкової кістки, від проксимальних 3х чвертей медіальної поверхні малогомілкової кістки,

на тильній поверхні стопи сухожилля розділяється на 4 пучка, які **прикріплюються** на дорзальній поверхні II-IV пальців так само, як

на стопі (утворюють сухожильні розтягнення, бічні пучки його **прикріплюються** до основи нігтьової фаланги, а середній пучок – до основи середньої фаланги).

Функція: розгинає II-IV пальці в міжфалангових і плюснефалангових суглобах; скорочуючись разом з іншими м'язами передньої групи, проводить тильне згинання стопи



Довгий розгинач великого пальця стопи (m. Extensor hallucis longus)

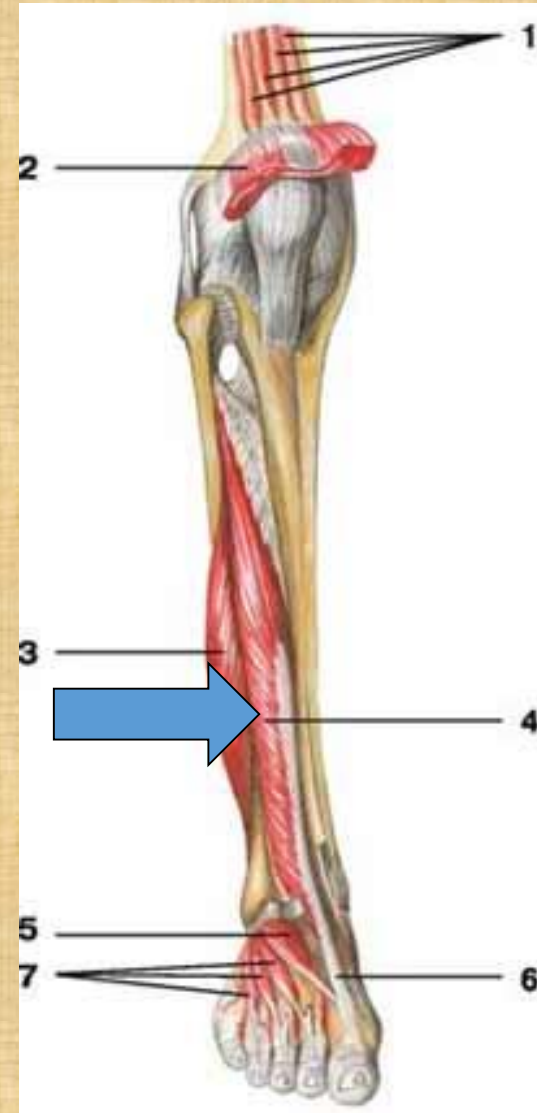
розташовується між переднім великомілковим м'язом і довгим розгиначем пальців,

частково перекривається ними;

починається від середньої третини медіальної поверхні маломілкової кістки і від передньої поверхні міжкісткової перетинки гомілки,

прикріплюється до дорзальної поверхні нігтьової фаланги великого пальця стопи.

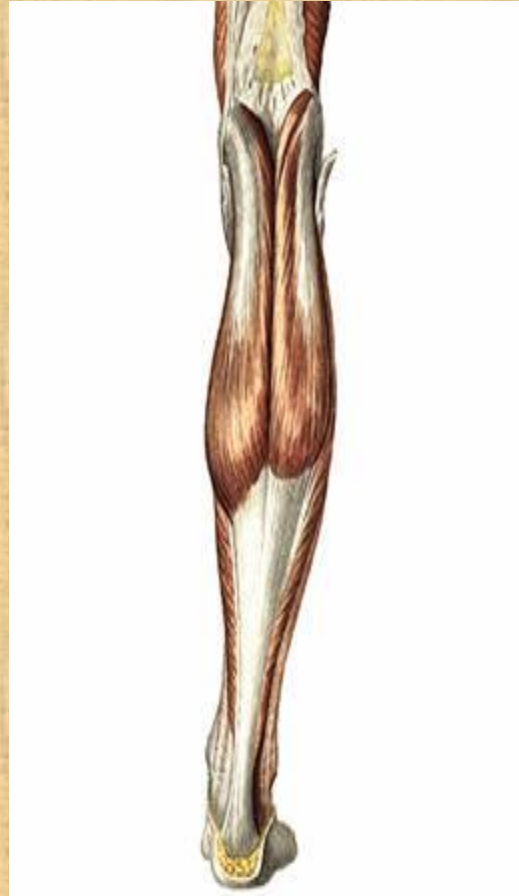
Функція: розгинає великий палець стопи в міжфаланговому і плюснефаланговому суглобах, разом з іншими м'язами передньої групи проводить тильне згинання стопи.



Задня група м'язів гомілки

М'язи задньої групи розташовуються в два шари - поверхневий і глибокий.

У поверхневому шарі лежать два м'язи - триголовий м'яз гомілки і підшовна м'яз.



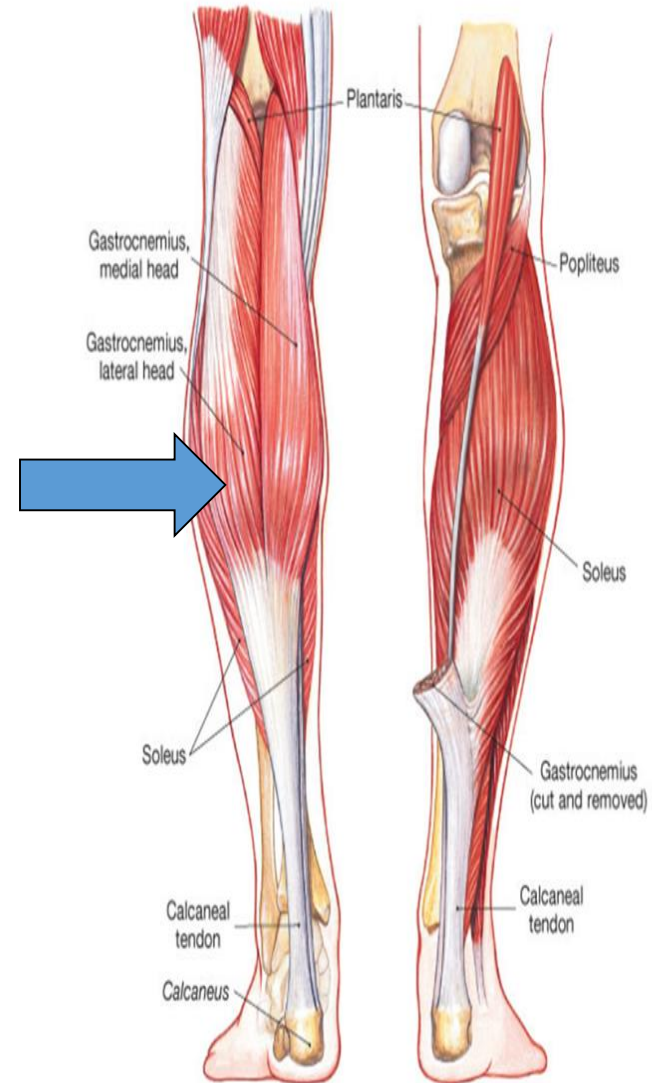
Триголовий м'яз литки (*m. triceps surae*).

Складається з литкового м'яза, що розташований поверхнево, та розміщеного під ним камбалоподібного м'яза

Литковий м'яз (*m. gastrocnemius*) має дві головки: присередню та бічну.

Початок: присередня головка (*caput mediale*) – над присереднім виростком стегнової кістки; бічна головка (*caput laterale*) – над бічним виростком стегнової кістки.

Прикріплення: горб п'яткової кістки.



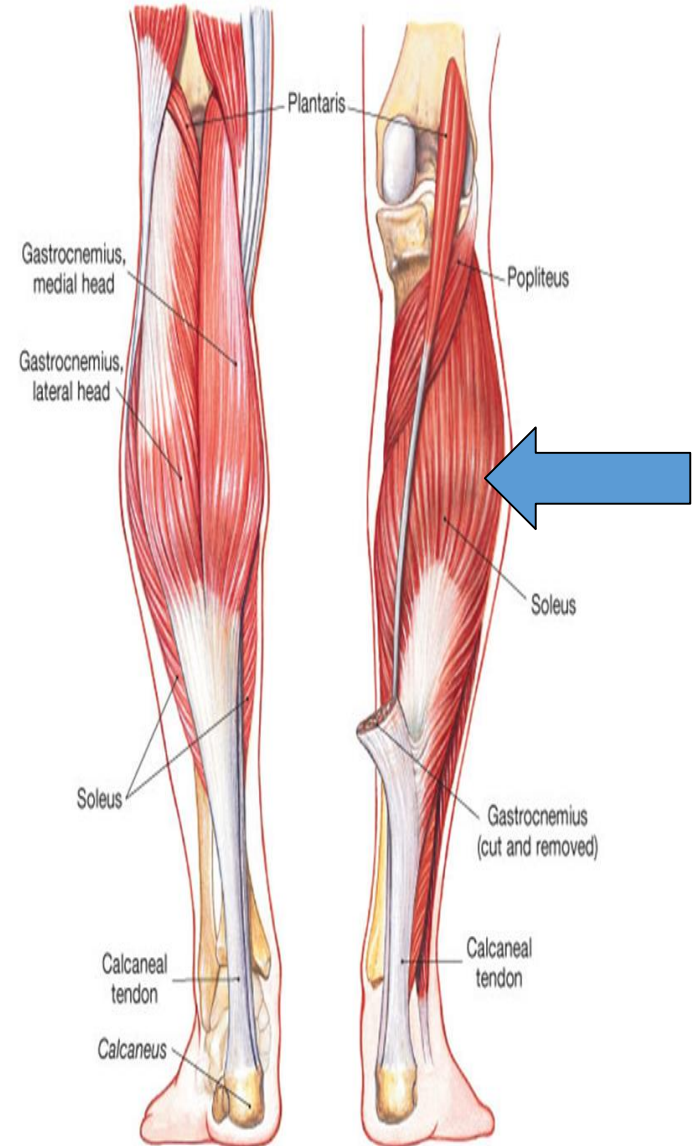
(a) Superficial muscles, posterior view

Камбалоподібний м'яз (*m. soleus*).

Початок: головка, верхня третина задньої поверхні маломілкової кістки, лінія камбалоподібного м'яза на великомілковій кістці, сухожилкова дуга камбалоподібного м'яза.

Прикріплення: всі головки триголового м'яза переходять у п'ятковий сухожилок (*tendo calcaneus*), який прикріплюється до горба п'якової кістки.

Функція: згинає стопу в надп'яточно-гомілковому суглобі, приводить стопу, обертає її назовні. Згинання в колінному суглобі.



(a) Superficial muscles, posterior view

Підшвовий м'яз (*m. Plantaris*)

починається від латеральної надвиросткової лінії стегнової кістки і від косої підколінної зв'язки,

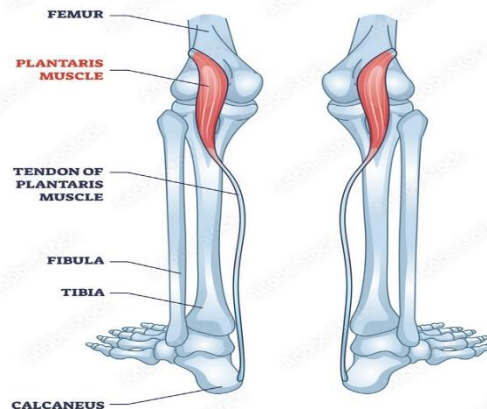
має дуже маленьке м'язове черевце веретеновидної форми і довге тонке сухожилля, яке направляється косо вниз і медіально між литковим і камбалоподібним м'язами,

потім йде уздовж медіального краю ахіловго сухожилля (іноді зливається з ним) і

прикріплюється до п'яtkового бугра прямо або опосередковано до підшвовного апоневрозу.

Функція: діє разом з литковим м'язом, бере участь у згинанні стопи, натягує суглобову капсулу при згинанні колінного суглоба.

PLANTARIS MUSCLE

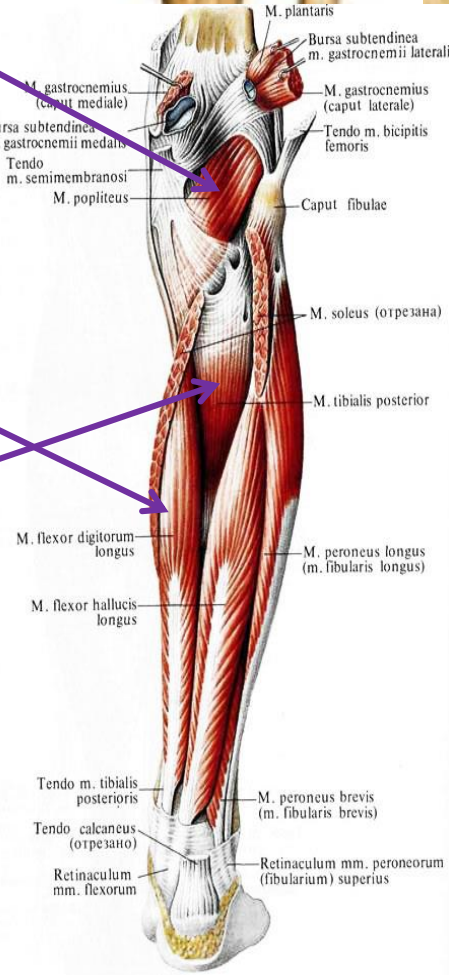
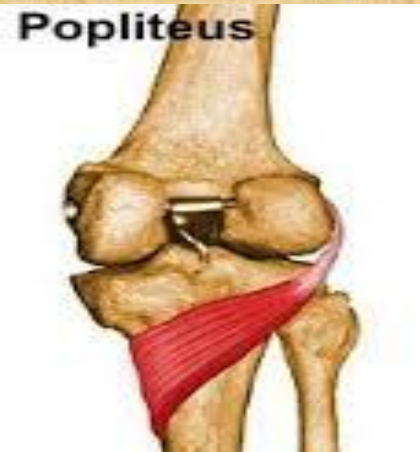
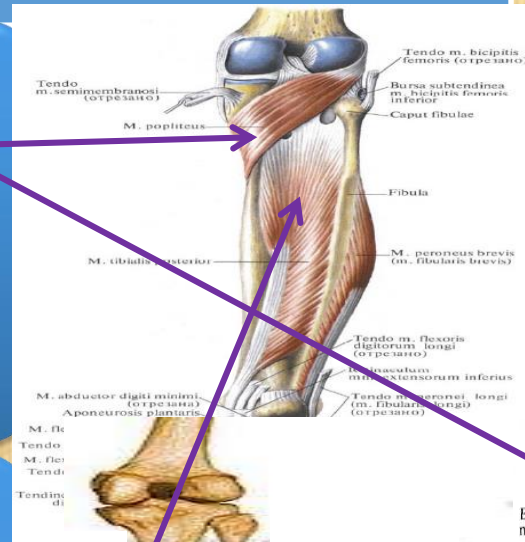


М'язи глибокої частини заднього відділу гомілки

Підколінний м'яз (*m. popliteus*). Початок: бічний виросток стегнової кістки, капсула колінного суглоба. Прикріплення: підколінна лінія великогомілкової кістки. Функція: згинання у колінному суглобі, обертає гомілку медіально, якщо гомілка і стопа фіксована - згинання у колінному суглобі.

Довгий м'яз-згинач пальців (*m. flexor digitorum longus*). Початок: задня поверхня великогомілкової кістки, фасція гомілки. Прикріплення: розділяється на чотири сухожилки до II-V пальців, кожен із сухожилків проходить між двома ніжками сухожилка короткого м'яза – згинача пальців, прикріплюється до кінцевих фаланг II-V пальців. Функція: згинає стопу в надп'яtkово-гомілковому суглобі, обертає її назовні, згинає II-V пальці. Сприяє зміцненню склепіння стопи.

Задній великогомілковий м'яз (*m. tibialis posterior*). Початок: великогомілкова і малоомілкова кістки та міжкісткова перетинка гомілки. Прикріплення: човноподібна кістка, три клиноподібні кістки, основи II-V плеснових кісток. Функція: згинає стопу в надп'яtkово-гомілковому суглобі, приводить її, обертає стопу назовні, зміцнює склепіння стопи



Довгий згинач великого пальця стопи (m. *Flexor hallucis longus*)

займає латеральне положення у глибокому шарі м'язів,

починається від дистальних двох третин задньої поверхні малогомілкової кістки,

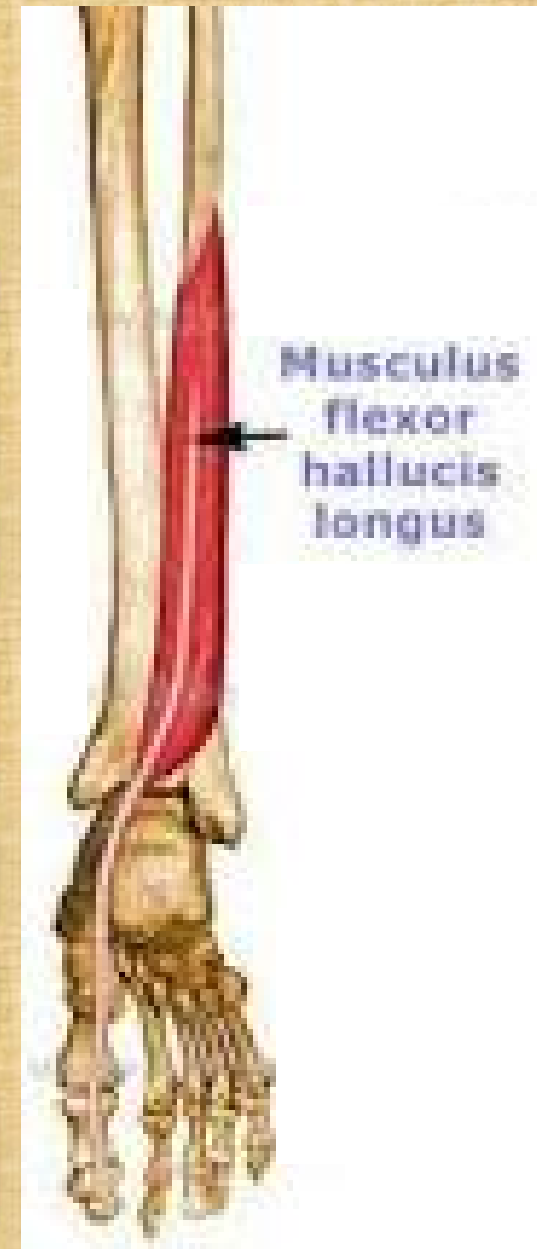
від міжкостної перетинки гомілки і від задньої міжм'язової перегородки;

сухожилля проходить позаду медіальної кісточки під утримувачем м'язів-згиначів, далі лягає в борозну на задньому відростку таранної кістки,

потім прямує вперед під опорою таранної кістки,

прикріплюється до дистальної фаланги великого пальця.

Функція: згинає великий палець стопи в міжфаланговому і плюснефаланговому суглобах, проводить підшовне згинання, супінацію і приведення стопи, зміцнює поздовжні склепіння стопи.



М'язи стопи

За топографічним принципом м'язи стопи ділять на **м'язи тилу стопи** і **м'язи підшви**.

М'язи тилу стопи

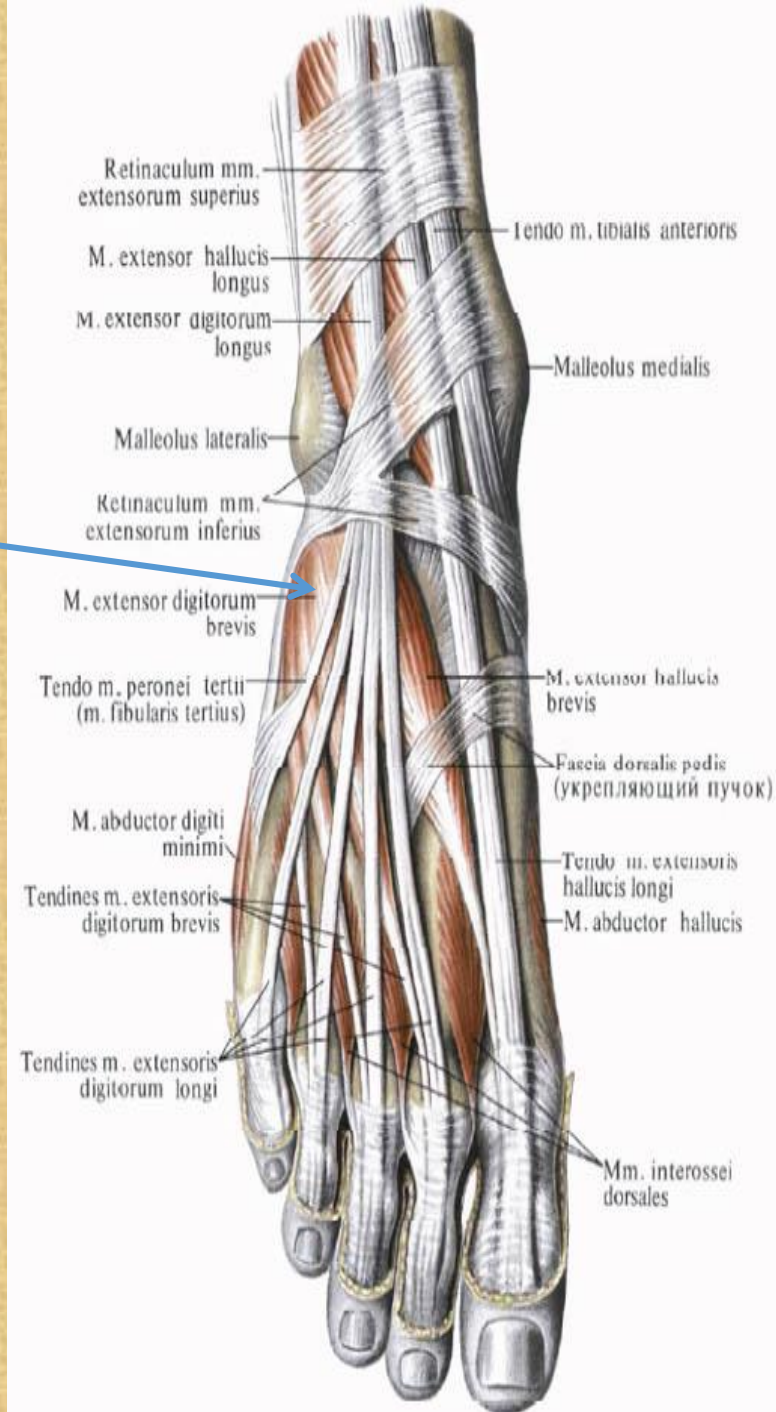
1. Короткий розгинач пальців (m. Extensor digitorum brevis)

починається від верхньої і латеральної поверхонь п'яткової кістки і від міжкісткової таран-п'яткової зв'язки;

пласке м'язове черевце прямує вперед і медіально, розташовуючись глибше сухожиль довгого розгинача пальців, дає початок трьом сухожиллям, які йдуть до тильної поверхні II, III, IV пальців і

прикріплюються до сухожилля довгого розгинача пальців (з латеральної сторони).

Функція: бере участь у розгинанні трьох середніх пальців стопи, діючи через сухожилля довгого розгинача



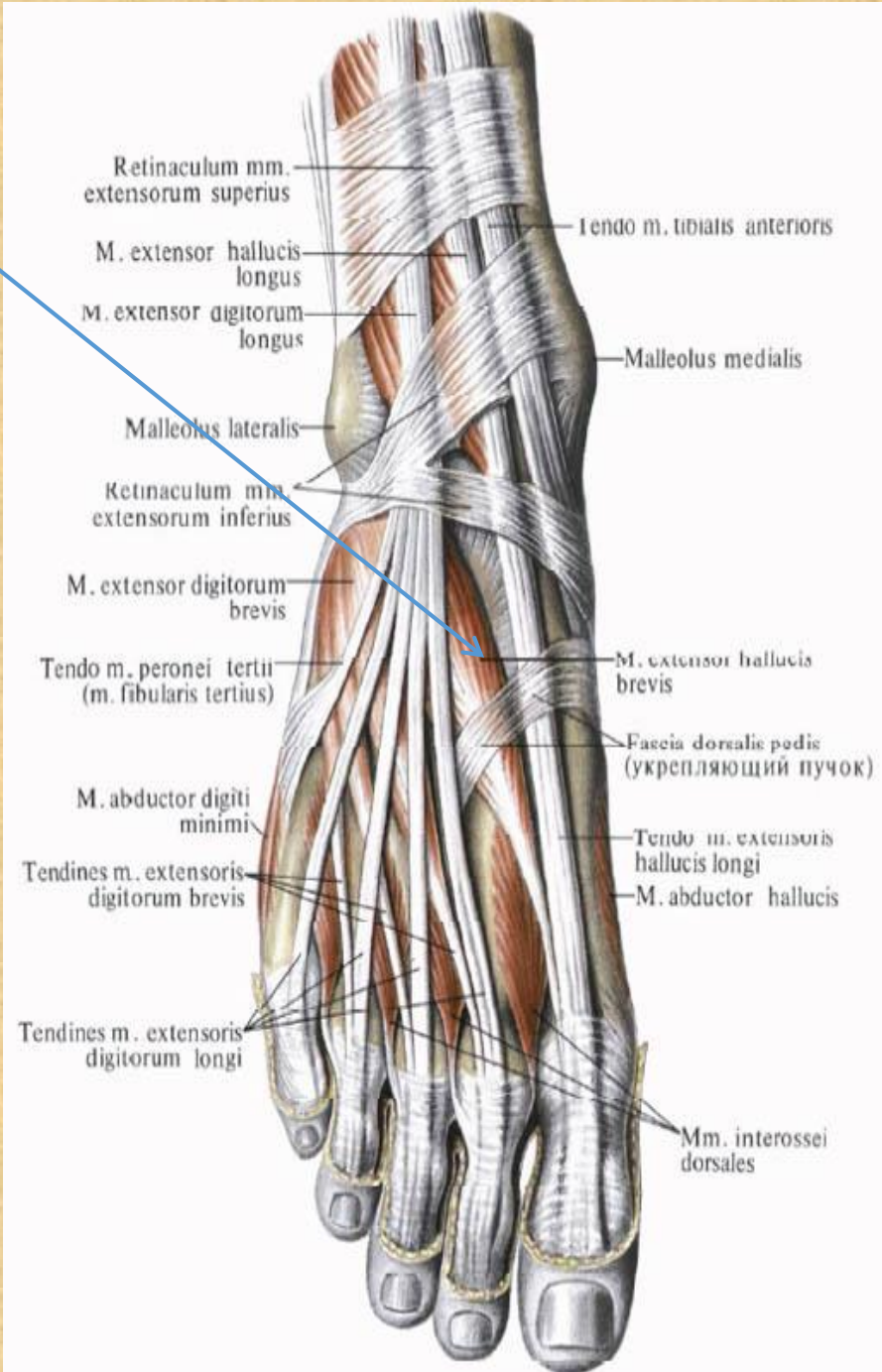
Короткий розгинач великого пальця (m. Extensor hallucis brevis)

розташовується

медіальніше передньої м'язи, починається на верхній поверхні п'яткової кістки,

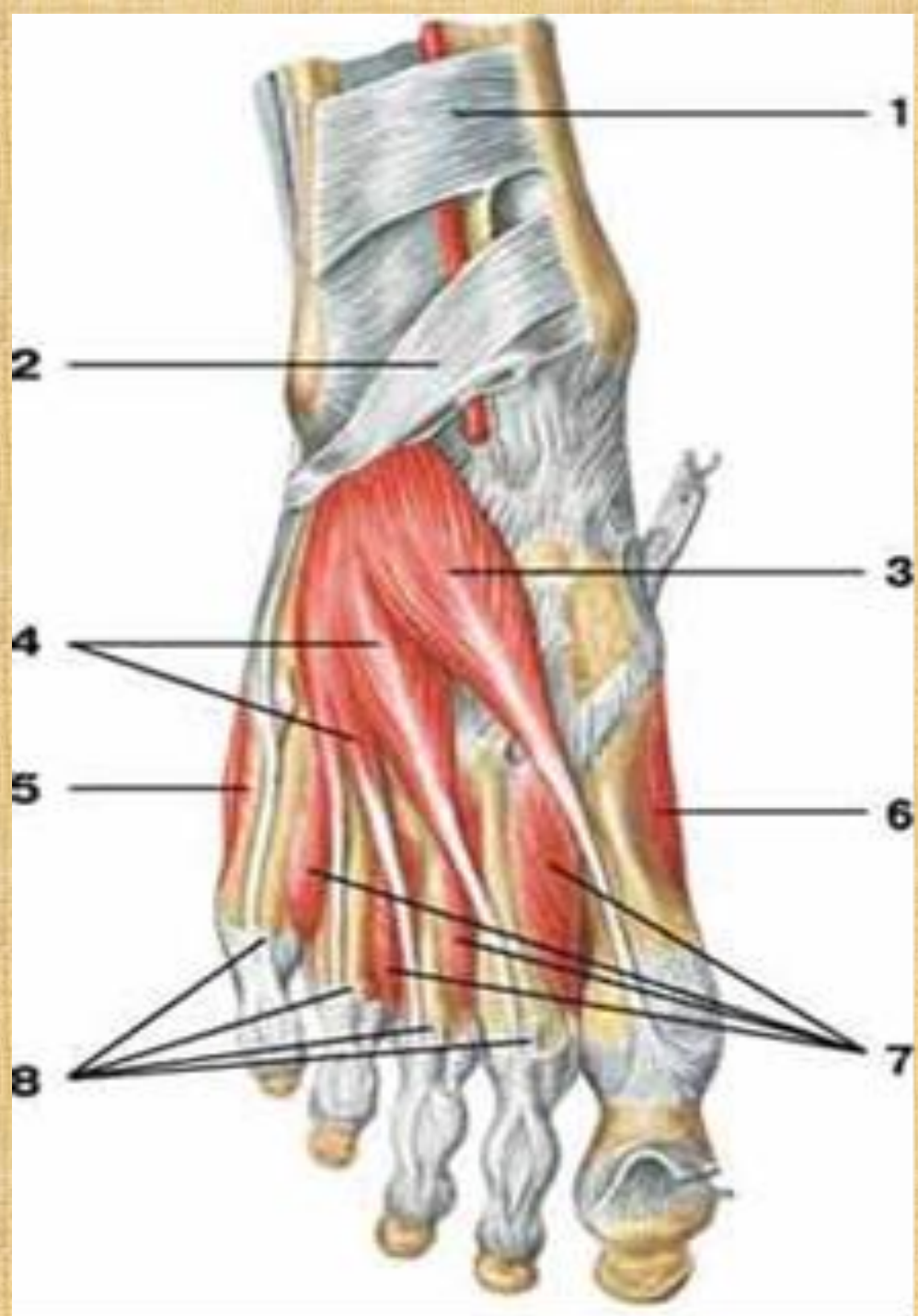
прикріплюється до основи проксимальної фаланги великого пальця.

Функція: розгинає великий палець стопи.

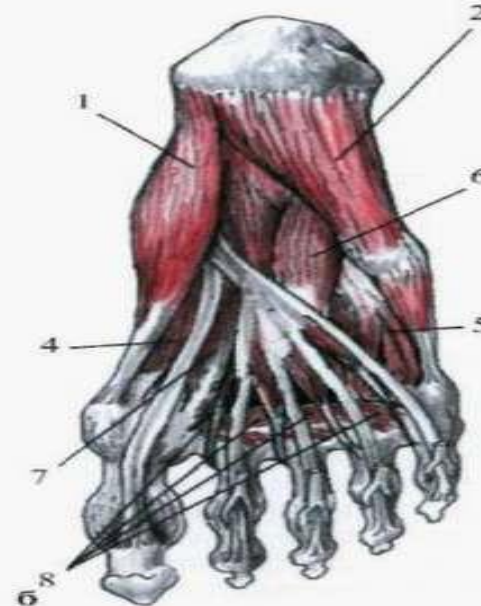
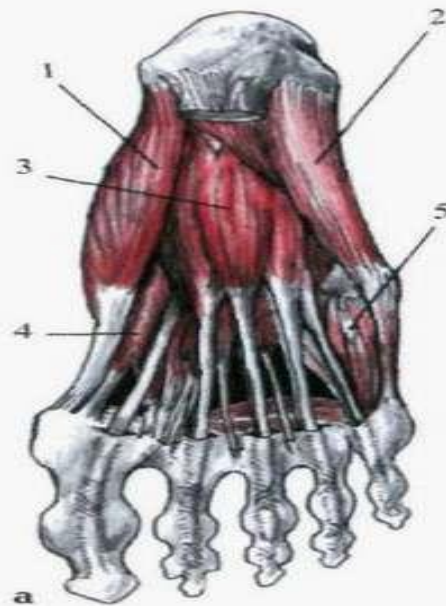


ТИЛЬНА ПОВЕРХНЯ

- 1 - верхній утримувач розгиначів;
- 2 - нижній утримувач розгиначів;
- 3 - короткий розгинач великого пальця стопи;
- 4 - короткий розгинач пальців;
- 5 - м'яз, що відводить мізинець стопи;
- 6 - м'яз, що відводить великий палець стопи;
- 7 - дорзальні міжкісткові м'язи;
- 8 - сухожилок довгого згинача пальців



ПІДОШВОВА ПОВЕРХНЯ



Мал. 123. М'язи підошовної поверхні стопи:

а — видалений підошовний апоневроз; **б** — видалений короткий м'яз — згинач пальців:
 1 — відвідний м'яз великого пальця; 2 — відвідний м'яз мізинця; 3 — короткий м'яз — згинач пальців; 4 — короткий м'яз — згинач великого пальця; 5 — короткий м'яз — згинач мізинця; 6 — квадратний м'яз підошви; 7 — привідний м'яз великого пальця (поперечна головка); 8 — сухожилки довгого м'яза — згинача пальців

- 1 - підошовний апоневроз;
- 2 - м'яз, що відводить великий палець стопи;
- 3 - м'яз, що відводить мізинець стопи;
- 4 - короткий згинач пальців;
- 5 - підошовні міжкісткові м'язи;
- 6 - короткий згинач мізинця стопи;
- 7 - короткий згинач великого пальця стопи;
- 8 - довгий згинач великого пальця;
- 9 - червоподібні м'язи;
- 10 - сухожилок довгого згинача пальців;
- 11 - сухожилок короткого згинача пальців

