

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**Н.В.ГРИГОРОВА**

**В.А. ЄЩЕНКО**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
З МІОЛОГІЇ**

Затверджено

вченою радою ЗДУ

Протокол №8 від 30.03.2004

Запоріжжя

2004

УДК: 611.73(076.5)

Методичні вказівки з міології / Укладачі: Н.В.Григорова, В.А.Єщенко. –  
Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 45с.

Методичні вказівки розраховані на студентів I – III курсів біологічного факультету, які вивчають анатомію та фізіологію людини. Робота написана відповідно до програм курсів анатомії та фізіології і переслідує мету забезпечити поглиблене вивчення питань. Можуть бути використані студентами у самостійній роботі та на лабораторних заняттях.

Рецензент

д.б.н., професор Бовт В.Д.

Відповідальний за випуск

д.фарм.н., професор Омелянчик Л.О.

## ЗМІСТ

М'ЯЗИ СПИНИ.....	11
А. Поверхневі м'язи.....	11
1. Трапецієподібний м'яз.....	11
2. Найширший м'яз спини.....	11
3. М'яз – підіймач лопатки.....	11
4. Ромбоподібні м'язи, великий і малий.....	11
5. Верхній задній зубчастий м'яз.....	11
6. Нижній задній зубчастий м'яз.....	12
7. Поперечний м'яз карка.....	12
Б. Глибокі м'язи.....	12
І. М'яз – випрямляч хребта.....	12
а) Остьовий м'яз.....	12
8. Остьовий м'яз грудної клітки.....	12
9. Остьовий м'яз шиї.....	12
10. Остьовий м'яз голови.....	13
б) Найдовший м'яз.....	13
11. Найдовший м'яз грудної клітки.....	13
12. Найдовший м'яз шиї.....	13
13. Найдовший м'яз голови.....	13
в) Клубово-ребровий м'яз.....	13
14. Клубово-ребровий м'яз попереку.....	13
15. Клубово-ребровий м'яз грудної клітки.....	13
16. Клубово-ребровий м'яз шиї.....	14
ІІ. Остьово-поперечні м'язи.....	14
17. Ремінний м'яз голови.....	14
18. Ремінний м'яз шиї.....	14
ІІІ. Поперечно-остьові м'язи (півостьовий м'яз, багатороздільні м'язи, м'язи – обертачі).....	14
19. Півостьовий м'яз.....	14

20. Багатороздільні м'язи.....	14
21. М'язи – обертачі.....	14
22. Міжостьові м'язи.....	15
23. Міжпоперечні м'язи.....	15
<b>М'ЯЗИ ГРУДНОЇ КЛІТКИ.....</b>	<b>15</b>
<b>А. Поверхневі м'язи.....</b>	<b>15</b>
24. Великий грудний м'яз.....	15
25. Малий грудний м'яз.....	15
26. Підключичний м'яз.....	15
27. Передній зубчастий м'яз.....	15
<b>Б. Глибокі м'язи.....</b>	<b>16</b>
28. Зовнішні міжреброві м'язи.....	16
29. Внутрішні міжреброві м'язи.....	16
30. Підреброві м'язи.....	16
31. Поперечний м'яз грудної клітки.....	16
32. М'язи – підіймачі ребер, довгі та короткі.....	16
33. Діафрагма.....	16
<b>М'ЯЗИ ЖИВОТА.....</b>	<b>17</b>
<b>А. М'язи передньої стінки живота.....</b>	<b>17</b>
34. Прямий м'яз живота.....	17
35. Пірамідний м'яз.....	17
<b>Б. М'язи бічної стінки живота.....</b>	<b>17</b>
36. Зовнішній косий м'яз живота.....	17
37. Внутрішній косий м'яз живота.....	17
38. Поперечний м'яз живота.....	17
<b>В. М'язи задньої стінки живота.....</b>	<b>18</b>
39. Квадратний м'яз попереку.....	18
<b>М'ЯЗИ ГОЛОВИ.....</b>	<b>18</b>
<b>А. М'язи лиця.....</b>	<b>18</b>
40. Потилічно-лобовий м'яз (потилічне черевце).....	18

41. Потилично-лобовий м'яз (лобове черевце).....	18
42.Скронево-тім'яний м'яз.....	18
43. Вушні м'язи (передній, верхній, задній).....	18
44. М'яз гордіїв.....	18
45.Коловий м'яз ока (очноямкова, повікова та слъозова частини).....	19
46. М'яз – зморщувач брові.....	19
47. Носовий м'яз (поперечна та крилова частини).....	19
48. Коловий м'яз рота (крайова та губна частини).....	19
49. М'яз – підіймач верхньої губи.....	19
50. М'яз – підіймач кута рота.....	19
51. Виличні м'язи, великий і малий.....	20
52. М'яз сміху.....	20
53. Щічний м'яз.....	20
54. М'яз – опускач кута рота.....	20
55. М'яз – опускач нижньої губи.....	20
56. Підборідний м'яз.....	20
Б. Жувальні м'язи.....	20
57. Жувальний м'яз (поверхнева та глибока частини).....	20
58. Скроневий м'яз.....	21
59. Бічний крилоподібний м'яз.....	21
60. Присередній крилоподібний м'яз.....	21
М'ЯЗИ ШИЇ.....	21
А. Поверхневі м'язи.....	21
а)поверхневі бічні м'язи шиї.....	21
61. Підшкірний м'яз шиї.....	21
62. Груднинно-ключично-соскоподібний м'яз.....	22
б) поверхневі присередні м'язи шиї.....	22
І. Надпід'язикові м'язи.....	22
63. Двочеревцевий м'яз.....	22
64. Шило-під'язиковий м'яз.....	22

65. Щелепно-під'язиковий м'яз.....	22
66. Підборідно-під'язиковий м'яз.....	22
II. Підпід'язикові м'язи.....	22
67. Груднинно-під'язиковий м'яз.....	22
68. Груднинно-щитоподібний м'яз.....	23
69. Щито-під'язиковий м'яз.....	23
70. Лопатково-під'язиковий м'яз.....	23
Б. Глибокі м'язи.....	23
а) глибокі бічні м'язи шийі.....	23
71. Передній драбинчастий м'яз.....	23
72. Середній драбинчастий м'яз.....	23
73. Задній драбинчастий м'яз.....	23
б) глибокі серединні м'язи шийі.....	24
74. Довгий м'яз шийі (нижня, присередня частини; верхня, бічна частини). 24	
75. Довгий м'яз голови.....	24
Підпотиличні м'язи.....	24
76. Передній прямий м'яз голови.....	24
77. Бічний прямий м'яз голови.....	24
78. Задній великий прямий м'яз голови.....	24
79. Задній малий прямий м'яз голови.....	24
80. Верхній косий м'яз голови.....	25
81. Нижній косий м'яз голови.....	25
М'ЯЗИ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ.....	25
А. М'язи пояса верхньої кінцівки.....	25
82. Дельтоподібний м'яз.....	25
83. Надостьовий м'яз.....	25
84. Підостьовий м'яз.....	25
85. Малий круглий м'яз.....	25
86. Великий круглий м'яз.....	26
87. Підлопатковий м'яз.....	26

Б. М'язи плеча.....	26
I. Передня група.....	26
88. Двоголовий м'яз плеча.....	26
89. Дзьобо-плечовий м'яз.....	26
90. Плечовий м'яз.....	26
II. Задня група.....	26
91. Триголовий м'яз плеча.....	26
92. Ліктювий м'яз.....	27
В. М'язи передпліччя.....	27
I. Передня група.....	27
а) поверхневий шар.....	27
93. Круглий м'яз – привертач.....	27
94. Променевий м'яз – згинач зап'ястка.....	27
95. Довгий долонний м'яз.....	27
96. Поверхневий м'яз – згинач пальців.....	27
97. Ліктювий м'яз – згинач зап'ястка.....	28
б) глибокий шар.....	28
98. Довгий м'яз – згинач великого пальця.....	28
99. Глибокий м'яз – згинач пальців.....	28
100. Квадратний м'яз – привертач.....	28
II. Задня група.....	28
а) поверхневий шар.....	28
101. Плечо-променевий м'яз.....	28
102. Довгий променевий м'яз – розгинач зап'ястка.....	29
103. Короткий променевий м'яз – розгинач зап'ястка.....	29
104. М'яз – розгинач пальців.....	29
105. М'яз – розгинач мізинця.....	29
106. Ліктювий м'яз – розгинач зап'ястка.....	29
б) глибокий шар.....	29
107. М'яз – відвертач.....	29

108. Довгий відвідний м'яз великого пальця.....	30
109. Короткий м'яз - розгинач великого пальця.....	30
110. Довгий м'яз – розгинач великого пальця.....	30
111. М'яз – розгинач вказівного пальця.....	30
Г. М'язи кисті.....	30
I. Бічна група.....	30
112. Короткий відвідний м'яз великого пальця.....	30
113. Короткий м'яз – згинач великого пальця.....	30
114. Протиставний м'яз великого пальця.....	31
115. Привідний м'яз великого пальця.....	31
II. Присередня група.....	31
116. Короткий долонний м'яз.....	31
117. Відвідний м'яз мізинця.....	31
118. Короткий м'яз – згинач мізинця.....	31
119. Протиставний м'яз мізинця.....	31
III. Середня група.....	32
120. Червоподібні м'язи.....	32
121. Долонні міжкісткові м'язи.....	32
122. Тильні міжкісткові м'язи.....	32
М'ЯЗИ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ.....	32
A. М'язи пояса нижньої кінцівки.....	32
I. Внутрішня група.....	32
123. Клубово-поперековий м'яз (великий поперековий і клубовий м'язи).....	32
124. Малий поперековий м'яз.....	32
125. Грушоподібний м'яз.....	33
126. Внутрішній затульний м'яз.....	33
II. Зовнішня група.....	33
127. Великий сідничний м'яз.....	33
128. Середній сідничний м'яз.....	33



129. Малий сідничний м'яз.....	33
130. М'яз –натягувач широкої фасції.....	33
131. Квадратний м'яз стегна.....	33
132. Верхній близнюковий м'яз.....	34
133. Нижній близнюковий м'яз.....	34
134. Зовнішній затульний м'яз.....	34
Б. М'язи стегна.....	34
І. Передня група.....	34
135. Кравецький м'яз.....	34
136. Чотириголовий м'яз стегна (прямий м'яз стегна, бічний широкий, присередній широкий, проміжний широкий м'яз стегна).....	34
ІІ. Присередня група.....	35
137. Гребінний м'яз.....	35
138. Довгий привідний м'яз.....	35
139. Тонкий м'яз.....	35
140. Короткий привідний м'яз.....	35
141. Великий привідний м'яз.....	35
ІІІ. Задня група.....	35
142. Двоголовий м'яз стегна.....	35
143. Півсухожилковий м'яз.....	35
144. Півперетинчастий м'яз.....	36
В. М'язи гомілки.....	36
І. Передня група.....	36
145. Передній великогомілковий м'яз.....	36
146. Довгий м'яз – розгинач пальців.....	36
147. Довгий м'яз – розгинач великого пальця.....	36
ІІ. Бічна група.....	36
148. Довгий малогомілковий м'яз.....	36
149. Короткий малогомілковий м'яз.....	36
ІІІ. Задня група.....	37

а) поверхневий шар.....	37
150. Литковий м'яз (присередня і бічна головки).....	37
151. Камбалоподібний м'яз.....	37
152. Подошвовий м'яз.....	37
б) глибокий шар.....	37
153. Підколінний м'яз.....	37
154. Довгий м'яз – згинач пальців.....	37
155. Задній великогомілковий м'яз.....	38
156. Довгий м'яз – згинач великого пальця.....	38
Г. М'язи стопи.....	38
І. Тильні м'язи стопи.....	38
157. Короткий м'яз – розгинач пальців.....	38
158. Короткий м'яз – розгинач великого пальця.....	38
ІІ. Подошвові м'язи стопи.....	38
а) присередня група.....	38
159. Відвідний м'яз великого пальця.....	38
160. Короткий м'яз – згинач великого пальця.....	39
161. Привідний м'яз великого пальця (коса та поперечна голов- ка).....	39
б) бічна група.....	39
162. Відвідний м'яз мізинця.....	39
163. Короткий м'яз – згинач мізинця.....	39
в) середня група.....	39
164. Короткий м'яз – згинач пальців.....	39
165. Квадратний м'яз підошви.....	40
166. Червоподібні м'язи.....	40
167. Тильні міжкісткові м'язи.....	40
168. Подошвові міжкісткові м'язи.....	40
ЛАТИНСЬКІ НАЗВИ М'ЯЗІВ.....	41
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	45

## М'ЯЗИ СПИНИ

### А. ПОВЕРХНЕВІ М'ЯЗИ

#### 1. ТРАПЕЦІЄПОДІБНИЙ М'ЯЗ

Потилична кістка, вийна зв'язка, надостьова зв'язка грудних хребців (П)	Надплечовий кінець ключиці, лопатка (К)
Піднімає лопатку, плечовий пояс (верхня частина м'яза), середня частина приводить лопатку до хребтового стовпа, нижня частина тягне лопатку донизу. При фіксованому плечовому поясі обидва трапецієподібних м'язів тягнуть голову назад, при односторонньому скороченні м'яз нахилає голову у відповідний бік, а обличчя повертає в протилежний	

#### 2. НАЙШИРШИЙ М'ЯЗ СПИНИ

Нижні грудні хребці, грудно-поперекова фасція, задній відділ клубового гребеня (П)	Гребінь малого горбка плечової кістки (К)
Приводить плече до тулуба та тягне верхню кінцівку назад, обертає її досередини. При закріпленій верхній кінцівки підтягує до неї тулуб, приймає участь у зміщенні нижніх ребер догори при дихальних рухах	

#### 3. М'ЯЗ – ПІДЙМАЧ ЛОПАТКИ

Верхні шийні хребці (П)	Присередній край і кут лопатки (К)
Піднімає присередній край лопатки, при фіксованій лопатці нахилає шийний відділ хребтового стовпа донизу та у свій бік	

#### 4. РОМБООПОДІБНІ М'ЯЗИ, ВЕЛИКИЙ І МАЛИЙ

Верхні грудні (великий) і нижні шийні (малий) хребці (П)	Присередній край лопатки (К)
Наближує лопатку до хребтового стовпа та трохи догори	

#### 5. ВЕРХНІЙ ЗАДНІЙ ЗУБЧАСТИЙ М'ЯЗ

Каркова зв'язка, два нижні шийні та два верхні грудні хребці (П)	II-V ребра (К)
Тягне верхні ребра догори та назад, бере участь в акті вдиху	

Примітка. (П) – початок м'яза, (К) – кінець м'яза

## 6. НИЖНІЙ ЗАДНІЙ ЗУБЧАСТИЙ М'ЯЗ

Грудо-поперекова фасція на рівні двох нижніх грудних та двох верхніх поперекових хребців (П)	Зовнішня поверхня нижніх ребер (К)
Тягне нижні ребра донизу та назад, бере участь в акті видиху	

## 7. ПОПЕРЕЧНИЙ М'ЯЗ КАРКА (НЕПОСТІЙНИЙ)

Зовнішній потиличний виступ (П)	Сухожилок груднинно-ключично-соскоподібного м'яза і каркова фасція (К)
Натягує каркову фасцію та шкіру потиличної ділянки	

## Б. ГЛИБОКІ М'ЯЗИ

### І. М'ЯЗ – ВИПРЯМЛЯЧ ХРЕБТА

М'яз – випрямляч хребта в поперековому відділі поділяється на три частини: медіально розташовується остьовий м'яз, латерально лежать найдовший м'яз і клубово-ребровий м'яз. Кожний з цих м'язів також поділяється на м'язи, як зазначено нижче.

#### а) Остьовий м'яз

## 8. ОСТЬОВИЙ М'ЯЗ ГРУДНОЇ КЛІТКИ

Остисті відростки верхніх поперекових і нижніх грудних хребців (П)	Остисті відростки шийних хребців (К)
Розгинає хребетний стовп при двосторонньому скороченні, нахиляє його в свій бік – при односторонньому	

## 9. ОСТЬОВИЙ М'ЯЗ ШИЇ

Остисті відростки верхніх грудних і двох нижніх шийних хребців (П)	Остисті відростки верхніх шийних хребців (К)
Див. функцію 8.	

## 10. ОСТЬОВИЙ М'ЯЗ ГОЛОВИ (НЕПОСТІЙНИЙ)

Остисті відростки верхніх грудних і двох нижніх шийних хребців (П)	Каркова площадка потиличної кістки (К)
Див. функцію 8.	

### *б) Найдовший м'яз*

## 11. НАЙДОВШИЙ М'ЯЗ ГРУДНОЇ КЛІТКИ

Крижова кістка, поперечні відростки поперекових і нижніх грудних хребців (П)	Поперечні відростки грудних хребців, кути ребер (К)
При довгостроковому скороченні розгинає хребет, а при односторонньому - нахиляє його у свій бік	

## 12. НАЙДОВШИЙ М'ЯЗ ШИЇ

Верхні грудні хребці (П)	Верхні шийні хребці (К)
Див. функцію 11	

## 13. НАЙДОВШИЙ М'ЯЗ ГОЛОВИ

Верхні грудні та нижні шийні хребці (П)	Соскоподібний відросток скроневої кістки (К)
Див. функцію 11	

### *в) Клубово-ребровий м'яз*

## 14. КЛУБОВО-РЕБРОВИЙ М'ЯЗ ПОПЕРЕКУ

Клубовий гребінь, грудо-поперекова фасція (П)	Кути нижніх ребер (К)
Див. функцію 11	

## 15. КЛУБОВО-РЕБРОВИЙ М'ЯЗ ГРУДНОЇ КЛІТКИ

Кути нижніх ребер (П)	Кути верхніх ребер (К)
Див. функцію 11	

## 16. КЛУБОВО-РЕБРОВИЙ М'ЯЗ ШИЇ

Кути верхніх ребер (П)	Поперечні відростки нижніх шийних хребців (К)
Див. функцію 11	

### *II. Остьово-поперечні м'язи*

## 17. РЕМІННИЙ М'ЯЗ ГОЛОВИ

Каркова зв'язка, III шийний – III грудний хребці (П)	Потилична та скронева кістки (К)
При односторонньому скороченні обертає голову в свій бік, а при двосторонньому – тягне голову назад	

## 18. РЕМІННИЙ М'ЯЗ ШИЇ

Верхні грудні хребці (П)	Верхні шийні хребці (К)
При двосторонньому скороченні розгинає шийний відділ хребта, а при односторонньому – повертає голову у бік скорочення	

### *III. ПОПЕРЕЧНО-ОСТЬОВІ М'ЯЗИ (ПІВОСТЬОВИЙ М'ЯЗ, БАГАТОРОЗДІЛЬНІ М'ЯЗИ, М'ЯЗИ – ОБЕРТАЧІ)*

## 19. ПІВОСТЬОВИЙ М'ЯЗ

Поперечні відростки грудних і шийних хребців (П)	Остисті відростки нижніх шийних хребців. Каркова площадка потиличної кістки (К)
При двосторонньому скороченні розгинає хребет, а при односторонньому – обертає хребет у протилежний бік	

## 20. БАГАТОРОЗДІЛЬНІ М'ЯЗИ

Крижова кістка, поперечні відростки хребців (П)	Остисті відростки шийних, грудних, поперекових хребців (К)
Див. функцію 19	

## 21. М'ЯЗИ – ОБЕРТАЧІ

Поперечні відростки хребців (П)	Остисті відростки вище розташованих хребців (К)
Див. функцію 19	

## 22. МІЖОСТЬОВІ М'ЯЗИ

Остисті відростки хребців (П)	Остисті відростки хребців (К)
Розгинають хребтовий стовп та утримують його у вертикальному положенні	

## 23. МІЖПОПЕРЕЧНІ М'ЯЗИ

Поперечні відростки хребців (П)	Поперечні відростки хребців (К)
При двосторонньому скороченні підтримують тіло у вертикальному положенні, а при односторонньому – нахиляють хребет у свій бік	

## М'ЯЗИ ГРУДНОЇ КЛІТКИ

### *А. ПОВЕРХНЕВІ М'ЯЗИ*

## 24. ВЕЛИКИЙ ГРУДНИЙ М'ЯЗ

Ключиця, груднина, хрящі верхніх ребер (П)	Гребінь великого горбка плечової кістки (К)
Приводить і пронує плечову кістку, опускає підняту руку, тягне плече вперед і всередину. При фіксованій руці підіймає ребра (вдих)	

## 25. МАЛИЙ ГРУДНИЙ М'ЯЗ

Верхні ребра (П)	Дзьобоподібний відросток лопатки (К)
Тягне лопатку вниз та вперед, а при фіксованій лопатці піднімає ребра	

## 26. ПІДКЛЮЧИЧНИЙ М'ЯЗ

Хрящ I ребра (П)	Надплечовий кінець ключиці (К)
Тягне ключицю присередньо та вниз, зміцнюючи груднинно-ключичний суглоб. При фіксованому плечовому поясі піднімає I ребро	

## 27. ПЕРЕДНІЙ ЗУБЧАСТИЙ М'ЯЗ

Зовнішня поверхня VIII-IX ребер (П)	Присередній край і нижній кут лопатки (К)
Тягне лопатку вперед і вбік, фіксує її. Бере участь в обертанні лопатки при підйманні руки до вертикального рівня	

## **Б. ГЛИБОКІ М'ЯЗИ**

### **28. ЗОВНІШНІ МІЖРЕБРОВІ М'ЯЗИ**

Нижній кут вище розташованого ребра (за винятком XII ребра) (П)	Верхній край нижче розташованого ребра (К)
Бере участь у дихальних рухах грудної клітки (піднімає ребра)	

### **29. ВНУТРІШНІ МІЖРЕБРОВІ М'ЯЗИ**

Верхній край нижче розташованого ребра (П)	Нижній край вище розташованого ребра (К)
Опускають ребра та сприяють видиху	

### **30. ПІДРЕБРОВІ М'ЯЗИ**

Верхній край нижче розташованого ребра (П)	Нижній край вище розташованого ребра (через одне ребро) (К)
Бере участь в акті видиху	

### **31. ПОПЕРЕЧНИЙ М'ЯЗ ГРУДНОЇ КЛІТКИ**

Мечоподібний відросток і тіло груднини (П)	Верхні ребра в місці з'єднання кісткових частин їх з хрящами (К)
Бере участь в акті видиху	

### **32. М'ЯЗИ – ПІДІЙМАЧІ РЕБЕР, ДОВГІ ТА КОРОТКІ**

Поперечні відростки грудних хребців (П)	Кути ближче розміщених ребер (К)
Беруть участь в акті вдиху (піднімають ребра)	

### **33. ДІАФРАГМА**

Кісткові та хрящові частини нижньої апертури грудної клітки, поперекові хребці (П)	Сухожилковий центр (К)
Дихальний м'яз. При скороченні розпрямляється й грудна клітка збільшується в своєму об'ємі, що сприяє вдихові, при розслабленні – навпаки. Скорочуючись одночасно з черевними м'язами, діафрагма сприяє роботі черевного преса	



## М'ЯЗИ ЖИВОТА

### *А. М'ЯЗИ ПЕРЕДНЬОЇ СТІНКИ ЖИВОТА*

#### 34. ПРЯМИЙ М'ЯЗ ЖИВОТА

Мечоподібний відросток груднини, хрящі V-VII ребер (П)	Лобкова кістка (К)
Нахиляє тулуб вперед. Є частиною черевного преса, своїм тонусом підтримує внутрішньочеревний тиск, необхідний для її утриманні внутрішніх органів у певному положенні, приймає участь у фізіологічних актах дефекації, сечовипускання, кашлю, пологів тощо	

#### 35. ПІРАМІДНИЙ М'ЯЗ

Лобкова кістка (П)	Нижній відділ білої лінії живота (К)
Натягує білу лінію живота	

### *Б. М'ЯЗИ БІЧНОЇ СТІНКИ ЖИВОТА*

#### 36. ЗОВНІШНІЙ КОСИЙ М'ЯЗ ЖИВОТА

Вісім нижніх ребер (П)	Верхня частина апоневрозу (К)
При односторонньому скороченні обертає тулуб у протилежний бік, при двосторонньому – тягне грудну клітину вниз і згинає тулуб уперед. Складова частина черевного преса	

#### 37. ВНУТРІШНІЙ КОСИЙ М'ЯЗ ЖИВОТА

Грудо-поперекова фасція, клубовий гребінь, пахвинна зв'язка (П)	Нижні ребра, апоневроз м'яз – підіймач яєчка (К)
М'язи черевного преса	

#### 38. ПОПЕРЕЧНИЙ М'ЯЗ ЖИВОТА

Хрящі нижніх ребер грудо-поперекова фасція, клубовий гребінь (П)	Широкий апоневроз, який бере участь в утворенні білої лінії живота (К)
Опускає ребра, є м'язом черевного преса	

## ***В. М'ЯЗИ ЗАДНЬОЇ СТІНКИ ЖИВОТА***

### **39. КВАДРАТНИЙ М'ЯЗ ПОПЕРЕКУ**

Клубовий гребінь, попереково-клубова зв'язка, нижні поперекові хребці (П)	XII ребро, XII грудний хребець, верхні поперекові хребці (К)
Нахиляє в бік поперекового відділу хребта, опускає XII ребро	

## **М'ЯЗИ ГОЛОВИ**

### ***А. М'ЯЗИ ЛИЦЯ***

### **40. ПОТИЛИЧНО-ЛОБОВИЙ М'ЯЗ (ПОТИЛИЧНЕ ЧЕРЕВЦЕ)**

Верхня каркова лінія потиличної кістки (П)	Вплітається у задні відділи апоневротичного шолому (К)
Тягне апоневротичний шолом (і шкіру голови) назад	

### **41. ПОТИЛИЧНО-ЛОБОВИЙ М'ЯЗ (ЛОБОВЕ ЧЕРЕВЦЕ)**

Апоневротичний шолом (П)	Шкіра брів (К)
Піднімає брови, утворює горизонтальні складки на лобі, а також розширює очно-ямкову щілину	

### **42. СКРОНЕВО-ТИМ'ЯНИЙ М'ЯЗ**

Внутрішній бік вушної раковини (П)	Бічний край апоневротичного шолому (К)
Тягне вушну раковину вгору та вперед, апоневроз – вбік	

### **43. ВУШНІ М'ЯЗИ (ПЕРЕДНІЙ, ВЕРХНІЙ, ЗАДНІЙ)**

Апоневротичний шолом (П)	Шкіра вушної раковини (К)
Тягнуть вушну раковину відповідно вперед, уверх і назад	

### **44. М'ЯЗ ГОРДІВ**

Носова кістка (П)	Шкіра лоба вище кореня носа (К)
Опускає шкіру лоба, утворюючи горизонтальні складки шкіри в ділянці надперенісся	

#### **45. КОЛОВИЙ М'ЯЗ ОКА (ОЧНОЯМКОВА, ПОВІКОВА ТА СЛЬОЗОВА ЧАСТИНИ)**

Кістки в ділянці присереднього кута ока (П)	Очноямкова частина формує м'язове кільце, повікова – розташовується в шкірі повік, слезова охоплює спереду та іззаду слезовий мішок (К)
Очноямкова частина, скорочуючись, звужує очноямкову щілину, тягне брови донизу і розрівнює горизонтальні складки на лобові, повікова частина змикає очноямкову щілину, слезова-розширює слезовий мішок	

#### **46. М'ЯЗ – ЗМОРЩУВАЧ БРОВИ**

Лобова кістка над слезовою кісткою (П)	Шкіра брів (К)
Тягне брови вниз і присередньо, утворюючи глибокі горизонтальні складки в ділянці надперенісся	

#### **47. НОСОВИЙ М'ЯЗ (ПОПЕРЕЧНА ТА КРИЛОВА ЧАСТИНИ)**

Комірки ікла та різця верхньої щелепи (П)	Крилова частина – шкіра носа, поперечна піднімається до спинки носа і тут з'єднується з протилежним м'язом (К)
При скороченні поперечної частини звужуються носові отвори, а крилова частина, скорочуючись, опускає крило носа	

#### **48. КОЛОВИЙ М'ЯЗ РОТА (КРАЙОВА ТА ГУБНА ЧАСТИНИ)**

Шкіра кута рота (П)	Шкіра неподалік від середньої лінії (К)
Стискає рота, витягуючи губи вперед	

#### **49. М'ЯЗ – ПІДІЙМАЧ ВЕРХНЬОЇ ГУБИ**

Підочноямковий край верхньої щелепи (П)	Шкіра носогубної складки (К)
Піднімає верхню губу, заглиблює губну складку	

#### **50. М'ЯЗ – ПІДІЙМАЧ КУТА РОТА**

Іклова ямка верхньої щелепи (П)	Шкіра кута рота (К)
Тягне кут рота уверх і вбік	

## 51. ВИЛИЧНІ М'ЯЗИ, ВЕЛИКИЙ І МАЛИЙ

Вилична кістка (П)	Коловий м'яз рота, шкіра кута рота (К)
Тягне кут рота уверх і вбік	

## 52. М'ЯЗ СМІХУ (НЕПОСТІЙНИЙ)

Жувальна фасція та шкіра ділянки носогубної складки (П)	Шкіра кута рота (К)
Тягне кут рота вбік	

## 53. ЩІЧНИЙ М'ЯЗ

Коміркова частина верхньої та нижньої щелепи (П)	Шкіра губ, кут рота (К)
Тягне кут рота назад, притискуючи щоки та губи до зубів	

## 54. М'ЯЗ – ОПУСКАЧ КУТА РОТА

Передня поверхня нижньої щелепи, нижче підборідного отвору (П)	Шкіра кута рота і товща верхньої губи (К)
Тягне кут рота донизу та вбік	

## 55. М'ЯЗ – ОПУСКАЧ НИЖНЬОЇ ГУБИ

Передня поверхня нижньої щелепи перед підборідним отвором (П)	Шкіра нижньої губи та підборіддя (К)
Тягне нижню губу донизу	

## 56. ПІДБОРІДНИЙ М'ЯЗ

Коміркові випини різців нижньої щелепи (П)	Шкіра підборіддя (К)
Піднімає шкіру підборіддя, утворюючи підборідню ямку	

## *Б. ЖУВАЛЬНІ М'ЯЗИ*

## 57. ЖУВАЛЬНИЙ М'ЯЗ (ПОВЕРХНЕВА ТА ГЛИБОКА ЧАСТИНИ)

Вилична дуга (П)	Гілка нижньої щелепи (К)
Піднімає нижню щелепу	

## 58. СКРОНЕВИЙ М'ЯЗ

Велике крило клиноподібної кістки, лускова частина скроневої частини (П)	Вінцевий відросток нижньої щелепи (К)
Піднімає нижню щелепу, передні пучки тягнуть щелепу верх і вперед, задні – назад	

## 59. БІЧНИЙ КРИЛОПОДІБНИЙ М'ЯЗ

Підскроневи́й гребінь, велике крило клиноподібної кістки, крилоподібний відросток (П)	Капсула скронево - нижньощелепного суглоба, суглобовий відросток нижньої щелепи (К)
При двосторонньому скороченні висуває нижню щелепу вперед, а при односторонньому – тягне її у протилежний бік	

## 60. ПРИСЕРЕДНІЙ КРИЛОПОДІБНИЙ М'ЯЗ

Крилоподібна ямка клиноподібної кістки (П)	Внутрішня поверхня гілки нижньої щелепи (К)
Висуває нижню щелепу вперед і піднімає її (при двосторонньому скороченні), тягне щелепу в протилежний бік (при односторонньому скороченні)	

Крім м'язів лица та жувальних м'язів до м'язів голови відносяться також зовнішні м'язи очного яблука, м'язи слухових кісточок, язика, м'якого піднебіння та зіва. Їх детально вивчають відповідно в темах „Органи чуття” та „Травна система”.

## М'ЯЗИ ШИЇ

### *А. ПОВЕРХНЕВІ М'ЯЗИ*

#### *а) поверхневі бічні м'язи шиї*

## 61. ПІДШКІРНИЙ М'ЯЗ ШИЇ

Фасції дельтоподібного та великого грудного м'язів (П)	Кут рота, край нижньої щелепи, жувальна фасція (К)
Піднімає шкіру шиї, почасти грудей, тягне кут рота вбік і донизу	

## 62. ГРУДНИННО – КЛЮЧИЧНО – СОСКОПОДІБНИЙ М'ЯЗ

Присередня головка – ручка грудни- ни, бічна – груднинний кінець ключиці (П)	Соскоподібний відросток скроневої кістки та бічний відділ верхньої каркової лінії (К)
Закидає голову назад (при двосторонньому скороченні); повертає голову в протилежний бік (при односторонньому скороченні)	

### *б) поверхневі присередні м'язи шиї*

#### **I. НАДПІД'ЯЗИКОВІ М'ЯЗИ**

## 63. ДВОЧЕРЕВЦЕВИЙ М'ЯЗ

Передне черевце - двочеревцева ямка нижньої щелепи, заднє-скронева кістка (П)	Під'язикова кістка (К)
Опускає нижню щелепу, тягне її назад. При фіксованій нижній щелепі підні- має під'язикову кістку	

## 64. ШИЛО – ПІД'ЯЗИКОВИЙ М'ЯЗ

Шилоподібний відросток скроневої кістки (П)	Під'язикова кістка (К)
Тягне під'язикову кістку вгору, назад і назовні	

## 65. ЩЕЛЕПНО – ПІД'ЯЗИКОВИЙ М'ЯЗ

Нижня щелепа (П)	Під'язикова кістка (К)
Піднімає вгору під'язикову кістку, при її фіксації опускає нижню щелепу	

## 66. ПІДБОРІДНО – ПІД'ЯЗИКОВИЙ М'ЯЗ

Підборідна ость нижньої щелепи (П)	Під'язикова кістка (К)
Тягне вгору і вперед під'язикову кістку, а при її фіксації опускає нижню щелепу	

### **II. ПІДПІД'ЯЗИКОВІ М'ЯЗИ**

## 67. ГРУДНИННО – ПІД'ЯЗИКОВИЙ М'ЯЗ

Ключиця, ручка груднини (П)	Під'язикова кістка (К)
Тягне під'язикову кістку донизу	

## 68. ГРУДНИННО – ЩИТОПОДІБНИЙ М'ЯЗ

Ручка груднини (П)	Щитоподібний хрящ гортані (К)
Тягне гортань донизу	

## 69. ЩИТО - ПІД'ЯЗИКОВИЙ М'ЯЗ

Щитоподібний хрящ (П)	Під'язикова кістка (К)
Зближує під'язикову кістку та гортань, при фіксованій під'язиковій кістці піднімає гортань	

## 70. ЛОПАТКОВО – ПІД'ЯЗИКОВИЙ М'ЯЗ

Верхнє черевце – під'язикова кістка, нижнє-верхній край лопатки (П)	Обидва черевця з'єднуються між собою проміжним сухожилком (К)
При фіксованій лопатці тягне під'язикову кістку донизу та назовні, а також відтягує піхву судинно-нервового пучка шийі, розширюючи при цьому просвіт внутрішньої яремної вени	

## *Б. ГЛИБОКІ М'ЯЗИ*

### *а) глибокі бічні м'язи шийі*

## 71. ПЕРЕДНІЙ ДРАБИНЧАСТИЙ М'ЯЗ

Шийні хребці (П)	I ребро (К)
Нахиляє шийний відділ хребтового стовпа вперед (при двосторонньому скороченні), в бік (при односторонньому скороченні)	

## 72. СЕРЕДНІЙ ДРАБИНЧАСТИЙ М'ЯЗ

Нижні шийні хребці (П)	I ребро (К)
Піднімає I ребро, нахиляє шию вперед	

## 73. ЗАДНІЙ ДРАБИНЧАСТИЙ М'ЯЗ

Нижні шийні хребці (П)	II ребро (К)
Піднімає II ребро, а при фіксації грудної клітки згинає шийний відділ хребтового стовпа вперед	

*б) глибокі середні м'язи шиї*

**74. ДОВГИЙ М'ЯЗ ШИЇ (НИЖНЯ, ПРИСЕРЕДНЯ ЧАСТИНИ, ВЕРХНЯ, БІЧНА ЧАСТИНИ)**

Нижня-верхні грудні та нижні шийні хребці, верхня – шийні хребців (П)	Нижня-шийні хребці, верхня – I шийний хребець (К)
Нахиляє шию вперед і в свій бік	

**75. ДОВГИЙ М'ЯЗ ГОЛОВИ**

Шийні хребці (П)	Потилична кістка (К)
Нахиляє шию та голову вперед, бере участь в обертанні голови	

***ПІДПОТИЛИЧНІ М'ЯЗИ***

**76. ПЕРЕДНІЙ ПРЯМИЙ М'ЯЗ ГОЛОВИ**

I шийний хребець (П)	Базілярна, частина потиличної кістки (К)
Нахиляє голову у свій бік (при односторонньому скороченні), вперед (при двосторонньому скороченні)	

**77. БІЧНИЙ ПРЯМИЙ М'ЯЗ ГОЛОВИ**

I шийний хребець (П)	Бічна частина потиличної кістки (К)
При двосторонньому скороченні нахиляє голову вперед, а при односторонньому – у свій бік	

**78. ЗАДНІЙ ВЕЛИКИЙ ПРЯМИЙ М'ЯЗ ГОЛОВИ**

Нижня каркова лінія потиличної кістки (П)	Остистий відросток II шийного хребця (К)
При двосторонньому скороченні нахиляють голову вперед, а при односторонньому – назад і у відповідний бік	

**79. ЗАДНІЙ МАЛИЙ ПРЯМИЙ М'ЯЗ ГОЛОВИ**

Нижня каркова лінія потиличної кістки (П)	Задній горбок дуги атланта (К)
Див. функцію 78	



## 80. ВЕРХНІЙ КОСІЙ М'ЯЗ ГОЛОВИ

Нижня каркова лінія потиличної кістки (П)	Поперечний відросток атланта (К)
Див. функцію 78	

## 81. НИЖНІЙ КОСІЙ М'ЯЗ ГОЛОВИ

Поперечний відросток атланта (П)	Остистий відросток II шийний хребця (К)
Див. функцію 78	

До м'язів шиї відносяться також м'язи глотки та гортані, які розглядаються в темах „Травна система” та „Дихальний апарат”.

## М'ЯЗИ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ

### *А. М'ЯЗИ ПОЯСА ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ*

## 82. ДЕЛЬТОПОДІБНИЙ М'ЯЗ

Ключиця, акроміон, ость лопатки (П)	Дельтоподібна горбистість плечової кістки (К)
Відводить плече в горизонтальне положення. Передні пучки тягнуть його вперед, задні – назад	

## 83. НАДОСТЬОВИЙ М'ЯЗ

Надостьова ямка лопатки (П)	Великий горбок плечової кістки, капсула плечового суглоба (К)
Відводить (піднімає) плече, відтягує капсулу плечового суглоба	

## 84. ПІДОСТЬОВИЙ М'ЯЗ

Підостьова ямка лопатки (П)	Великий горбок плечової кістки, капсула плечового суглоба (К)
Обертає плече назовні та відтягує капсулу плечового суглоба	

## 85. МАЛИЙ КРУГЛИЙ М'ЯЗ

Бічний край лопатки (П)	Великий горбок плечової кістки, капсула плечового суглоба (К)
Див. функцію 84	

## 86. ВЕЛИКИЙ КРУГЛИЙ М'ЯЗ

Нижній кут лопатки (П)	Гребінь малого горбка плечової кістки (К)
Обертає плече досередини, веде руку назад і досередини	

## 87. ПІДЛОПАТКОВИЙ М'ЯЗ

Підлопаткова ямка (П)	Малий горбок плечової кістки (К)
Обертає плече досередини, бере участь у приведенні його до тулуба	

## Б. М'ЯЗИ ПЛЕЧА

### I. ПЕРЕДНЯ ГРУПА

## 88. ДВОГОЛОВИЙ М'ЯЗ ПЛЕЧА

Довга головка – надсуглобовий горбок лопатки, коротка – дзьобоподібний відросток лопатки (П)	Горбистість променевої кістки (К)
Згинає передпліччя, обертає його назвні, піднімає руку	

## 89. ДЗЬОБО – ПЛЕЧОВИЙ М'ЯЗ

Дзьобоподібний відросток лопатки (П)	Середина плечової кістки (К)
Піднімає плече та тягне його до серединної площини	

## 90. ПЛЕЧОВИЙ М'ЯЗ

Передня поверхня плечової кістки (П)	Горбистість ліктьової кістки, частково капсула ліктьового суглоба (К)
Згинає передпліччя, натягує капсулу ліктьового суглоба	

### II. ЗАДНЯ ГРУПА

## 91. ТРИГОЛОВИЙ М'ЯЗ ПЛЕЧА

Довга головка – підсуглобовий горбок лопатки, присередня – задня поверхня плечової кістки, бічна – бічно-задня поверхня плечової кістки (П)	Ліктьовий відросток і капсула ліктьового відростка (К)
Розгинає передпліччя, довга головка тягне плече назад і присередньо	

## 92. ЛІКТЬОВИЙ М'ЯЗ

Бічний надвиросток плечової кістки (П)	Ліктювий відросток і задня поверхня тіла ліктювої кістки (К)
Розгинає передпліччя	

## В. М'ЯЗИ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

### I. ПЕРЕДНЯ ГРУПА

#### a) поверхневий шар

## 93. КРУГЛИЙ М'ЯЗ – ПРИВЕРТАЧ

Присередній надвиросток плечової кістки, вінцевий відросток ліктювої кістки (П)	Середня третина променевої кістки (К)
Пронує та згинає передпліччя	

## 94. ПРОМЕНЕВИЙ М'ЯЗ – ЗГИНАЧ ЗАП'ЯСТКА

Присередній надвиросток плечової кістки (П)	Основа II п'ясткової кістки (К)
Згинає та частково пронує кисть	

## 95. ДОВГИЙ ДОЛОННИЙ М'ЯЗ

Присередній надвиросток плечової кістки (П)	Долонний апоневроз (К)
Натягує долонний апоневроз, бере участь у згинанні кисті	

## 96. ПОВЕРХНЕВИЙ М'ЯЗ – ЗГИНАЧ ПАЛЬЦІВ

Присередній надвиросток плечової кістки, ліктюва кістка, проксимальний відділ променевої кістки (П)	4 сухожилка, кожний прикріплюється двома ніжками до основи середніх фаланг II-V пальців кисті (К)
Згинає середні фаланги II-V фаланги	

## 97. ЛІКТЬОВИЙ М'ЯЗ – ЗГИНАЧ ЗАП'ЯСТКА

Плечова головка – присередній надвиросток плечової кістки, ліктюва головка – від ліктювого відростка та верхньої частини ліктювої кістки (П)	Горохоподібна кістка, гачкувата і V п'ясткова кістки (К)
Згинає та приводить кисть	

### *б) глибокий шар*

## 98. ДОВГИЙ М'ЯЗ – ЗГИНАЧ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ

Верхня частина передньої поверхні променевої кістки, присередній надвиросток плечової кістки (П)	Основа кінцевої фаланги великого пальця (К)
Згинає кінцеву фалангу I пальця	

## 99. ГЛИБОКИЙ М'ЯЗ – ЗГИНАЧ ПАЛЬЦІВ

Передня поверхня ліктювої кістки (П)	Основа кінцевих фаланг II – V пальців (К)
Згинає кінцеві фаланги II – V пальців і всю кисть	

## 100. КВАДРАТНИЙ М'ЯЗ - ПРИВЕРТАЧ

Присередній край тіла ліктювої кістки (П)	Бічний край і передня поверхня променевої кістки (К)
Обертає передпліччя досередини	

## **II. ЗАДНЯ ГРУПА**

### *а) поверхневий шар*

## 101. ПЛЕЧО - ПРОМЕНЕВИЙ М'ЯЗ

Бічний надвиросток плечової кістки (П)	Нижній кінець тіла променевої кістки (К)
Згинає передпліччя, встановлює кисть у положенні між пронацією та супінацією	

## 102. ДОВГИЙ ПРОМЕНЕВИЙ М'ЯЗ – РОЗГИНАЧ ЗАП'ЯСТКА

Бічна міжм'язова перетинка плечової кістки, бічний надвиросток плечової кістки (П)	Тильна поверхня основи – II п'ясткової кістки (К)
Згинає передпліччя, розгинає і певною мірою відводить кисть	

## 103. КОРОТКИЙ ПРОМЕНЕВИЙ М'ЯЗ – РОЗГИНАЧ ЗАП'ЯСТКА

Бічний надвиросток плечової кістки, фасція передпліччя (П)	Тильна поверхня основи III п'ясткової кістки (К)
Розгинає кисть	

## 104. М'ЯЗ – РОЗГИНАЧ ПАЛЬЦІВ

Бічний надвиросток плечової кістки, фасція передпліччя (П)	Середні та дистальні фаланги II – V пальців (К)
Розгинає пальці та кисть	

## 105. М'ЯЗ – РОЗГИНАЧ МІЗИНЦЯ

Бічний надвиросток плечової кістки (П)	Основа кінцевої фаланги V пальця (К)
Розгинає мізинець	

## 106. ЛІКТЬОВИЙ М'ЯЗ – РОЗГИНАЧ ЗАП'ЯСТКА

Бічний надвиросток плечової кістки, фасція передпліччя (П)	Основа V п'ясткової кістки (К)
Розгинає і приводить кисть	

### *б) глибокий шар*

## 107. М'ЯЗ – ВІДВЕРТАЧ

Бічний надвиросток плечової кістки, гребінь м'яза – відвертача ліктьової кістки (П)	Верхня частина променевої кістки від переднього, бічного та заднього боків (К)
Обертає передпліччя назовні, бере участь у розгинанні руки в ліктьовому суглобі	

### **108. ДОВГИЙ ВІДВІДНИЙ М'ЯЗ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ**

Задні поверхні ліктьової та променевої кісток (П)	Основа І п'ясткової кістки (К)
Відводить великий палець і всю кисть	

### **109. КОРОТКИЙ М'ЯЗ – РОЗГИНАЧ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ**

Шийка променевої кістки (П)	Проксимальна фаланга великого пальця (К)
Відводить великий палець і розгинає його проксимальну фалангу	

### **110. ДОВГИЙ М'ЯЗ – РОЗГИНАЧ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ**

Задня поверхня тіла ліктьової кістки, міжкісткова мембрана (П)	Основа кінцевої фаланги великого пальця (К)
Розгинає великий палець кисті та відводить його	

### **111. М'ЯЗ – РОЗГИНАЧ ВКАЗІВНОГО ПАЛЬЦЯ**

Задня поверхня тіла ліктьової кістки, міжкісткова мембрана (П)	Тильна поверхня середньої і кінцевої фаланг вказівного пальця (К)
Розгинає вказівний палець	

## **Г. М'ЯЗИ КИСТІ**

### ***І. БІЧНА ГРУПА***

### **112. КОРОТКИЙ ВІДВІДНИЙ М'ЯЗ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ**

Човноподібна кістка, зв'язка долонної поверхні зап'ястка (П)	Основа проксимальної фаланги великого пальця (К)
Відводить великий палець	

### **113. КОРОТКИЙ М'ЯЗ – ЗГИНАЧ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ**

Поверхнева головка – зв'язки долонної поверхні зап'ястка, глибока - трапецієподібна кістка і променева зв'язка зап'ястка (П)	Сесамоподібні кістки п'ястково – фалангового суглоба великого пальця (К)
Згинає проксимальну фалангу великого пальця	

## 114. ПРОТИСТАВНИЙ М'ЯЗ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ

Кістка – трапеція, зв'язки долонної поверхні зап'ястка (П)	Бічний край I п'ясткової кістки (К)
Протиставляє великий палець мізинцю	

## 115. ПРИВІДНИЙ М'ЯЗ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ

Поперечна головка – долонна поверхня IV п'ясткової кістки, коса - головчаста кістка, променева зв'язка зап'ястка (П)	Проксимальна фаланга великого пальця, присередня сесамоподібна кістка п'ястково – фалангового суглоба (К)
Приводить великий палець кисті, бере участь у згинанні його проксимальної фаланги	

## II. ПРИСЕРЕДНЯ ГРУПА

### 116. КОРОТКИЙ ДОЛОННИЙ М'ЯЗ

Внутрішній край долонного апоневрозу, зв'язка зап'ястка (П)	Шкіра присереднього краю кисті (К)
Натягає долонний апоневроз, утворюючи на шкірі в ділянці підвищення мізинця ямочки	

### 117. ВІДВІДНИЙ М'ЯЗ МІЗИНЦЯ

Горохоподібна кістка зап'ястка (П)	Проксимальна фаланга мізинця (К)
Відводить мізинець, згинає його проксимальну фалангу	

### 118. КОРОТКИЙ М'ЯЗ – ЗГИНАЧ МІЗИНЦЯ

Гачкувата кістка, зв'язки зап'ястка (П)	Проксимальна фаланга мізинця (К)
Згинає проксимальну фалангу мізинця	

### 119. ПРОТИСТАВНИЙ М'ЯЗ МІЗИНЦЯ

Гачкувата кістка, зв'язки зап'ястка (П)	Ліктьовий край V п'ясткової кістки (К)
Протиставляє мізинець великому пальцю	

### **III. СЕРЕДНЯ ГРУПА**

#### **120. ЧЕРВОПОДІБНІ М'ЯЗИ**

Променевий край відповідного сухожилку глибокого м'яза-згинача пальців (П)	Тильна поверхня основи проксимальної фаланги II – V пальців (К)
Згинає проксимальні фаланги II – V пальців, випрямляючи середні та кінцеві	

#### **121. ДОЛОННІ МІЖКІСТКОВІ М'ЯЗИ**

Перша міжкісткова – присередній бік II п'ясткові кістки, друга та третя – бічний бік IV-V п'ясткових кісток (П)	Основа проксимальних фаланг II – V пальців (К)
Згинають проксимальні фаланги та розгинають середні та кінцеві фаланги II – V пальців, наближують ці пальці до середнього	

#### **122. ТИЛЬНІ МІЖКІСТКОВІ М'ЯЗИ**

Звернені друг до друга боки двох сусідніх п'ясткових кісток (П)	Проксимальні фаланги II – V пальців (К)
Згинають проксимальні фаланги, розгинають середні та кінцеві відводять пальці від середнього пальця	

### **М'ЯЗИ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ**

#### **A. М'ЯЗИ ПОЯСА НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ**

##### **I. ВНУТРІШНЯ ГРУПА**

#### **123. КЛУБОВО-ПОПЕРЕКОВИЙ М'ЯЗ (ВЕЛИКИЙ ПОПЕРЕКОВИЙ І КЛУБОВИЙ М'ЯЗИ)**

Перший – XII грудний, I – IV поперекові хребці; другий – клубова ямка (П)	Малий вертлюг стегнової кістки (К)
Згинає стегно та обертає його назовні. При фіксованому стегні згинає поперековий відділ хребтового стовпа та таз	

#### **124. МАЛИЙ ПОПЕРЕКОВИЙ М'ЯЗ**

Тіла XII грудного і I поперекового хребців (П)	Клубова фасція, лобковий гребінь (К)
Натягує клубову фасцію	



## 125. ГРУШОПОДІБНИЙ М'ЯЗ

Тазова поверхня крижової кістки (П)	Великий вертлюг стегнової кістки (К)
Обертає стегно назовні	

## 126. ВНУТРІШНІЙ ЗАТУЛЬНИЙ М'ЯЗ

Внутрішня поверхня тазової кістки біля затульної мембрани (П)	Вертлюгова ямка стегнової кістки (К)
Обертає стегно назовні	

## II. ЗОВНІШНЯ ГРУПА

### 127. ВЕЛИКИЙ СІДНИЧНИЙ М'ЯЗ

Поверхня клубової кістки, крижової кістки та куприка (П)	Клубова кістка, крижова кістка та куприк, грудо-поперекова фасція (К)
Розгинає стегно, при фіксованому стегні розгинає таз і тулуб	

### 128. СЕРЕДНІЙ СІДНИЧНИЙ М'ЯЗ

Поверхня клубової кістки (П)	Великий вертлюг стегнової кістки (К)
Відводить стегно. Передні пучки обертають стегно досередини, задні – назовні. Бере участь у випрямленні зігнутого вперед тулуба. При фіксації стегна нахиляє таз у бік	

### 129. МАЛИЙ СІДНИЧНИЙ М'ЯЗ

Клубова кістки (П)	Великий вертлюг стегнової кістки (К)
Відводить стегно, випрямляє тулуб	

### 130. М'ЯЗ – НАТЯГУВАЧ ШИРОКОЇ ФАСЦІЇ

Верхня передня клубова ость (П)	Клубово-великогомілковий тракт (К)
Натягує широку фасцію стегна, згинає стегно	

### 131. КВАДРАТНИЙ М'ЯЗ СТЕГНА

Сідничний горб (П)	Великий вертлюг і міжвертлюговий гребень стегнової кістки (К)
Обертає стегно назовні	

### 132. ВЕРХНІЙ БЛИЗНЮКОВИЙ М'ЯЗ

Сіднична ость (П)	Вертлюгова ямка стегнової кістки (К)
Див. функцію 131	

### 133. НИЖНІЙ БЛИЗНЮКОВИЙ М'ЯЗ

Сідничний горб (П)	Вертлюгова ямка стегнової кістки (К)
Див. функцію 131	

### 134. ЗОВНІШНІЙ ЗАТУЛЬНИЙ М'ЯЗ

Лобкова та сіднична кістка біля затульної мембрани (П)	Вертлюгова ямка стегнової кістки (К)
Див. функцію 131	

## ***Б. М'ЯЗИ СТЕГНА***

### ***І. ПЕРЕДНЯ ГРУПА***

### 135. КРАВЕЦЬКИЙ М'ЯЗ

Верхня передня клубова ость (П)	Горбистість великогомілкової кістки (К)
Згинає стегно та гомілку, обертає стегно назовні, а гомілку досередини	

### 136. ЧОТИРИГОЛОВИЙ М'ЯЗ СТЕГНА (ПРЯМИЙ М'ЯЗ СТЕГНА, БІЧНИЙ ШИРОКИЙ, ПРОМІЖНИЙ ШИРОКИЙ М'ЯЗ СТЕГНА, ПРИСЕРЕДНІЙ ШИРОКИЙ)

Прямий – нижня передня клубова ость; бічний широкий – великий вертлюг стегнової кістки, міжвертлюгова лінія; присередній широкий – шорстка лінія; проміжний широкий м'яз стегна – передня поверхня стегнової кістки (П)	З'єднуючись разом, головним загальним сухожилком прикріплюються до верхівки та бічних країв наколінка. Донизу від нього сухожилок продовжується в зв'язку коліна, яка закінчується на горбистості великогомілкової кістки (К)
Розгинає гомілку, прямий м'яз стегна згинає стегно	

## **II. ПРИСЕРЕДНЯ ГРУПА**

### **137. ГРЕБІННИЙ М'ЯЗ**

Гребінь і верхня гілка лобкової кістки (П)	Шорстка лінія стегнової кістки (К)
Згинає та приводить стегно	

### **138. ДОВГИЙ ПРИВІДНИЙ М'ЯЗ**

Верхня гілка лобкової кістки (П)	Шорстка лінія стегнової кістки (К)
Приводить стегно	

### **139. ТОНКИЙ М'ЯЗ**

Нижня гілка лобкової кістки (П)	Горбистість великогомілкової кістки (К)
Приводить стегно, згинає гомілку, обертає її досередини	

### **140. КОРОТКИЙ ПРИВІДНИЙ М'ЯЗ**

Нижня гілка лобкової кістки (П)	Шорстка лінія стегнової кістки (К)
Приводить і згинає стегно	

### **141. ВЕЛИКИЙ ПРИВІДНИЙ М'ЯЗ**

Сідничний горб (П)	Шорстка лінія, присередній надвиросток стегнової кістки (К)
Приводить стегно	

## **III. ЗАДНЯ ГРУПА**

### **142. ДВОГОЛОВИЙ М'ЯЗ СТЕГНА**

Довга головка – сідничний горб, коротка – шорстка лінія стегнової кістки (П)	Головка малоомілкової кістки (К)
Розгинає стегно, згинає гомілку. Зігнуто гомілку обертає назовні	

### **143. ПІВСУХОЖИЛКОВИЙ М'ЯЗ**

Сідничний горб (П)	Горбистість великогомілкової кістки (К)
Розгинає стегно, згинає гомілку, зігнуто гомілку обертає досередини	

## 144. ПІВПЕРЕТИНЧАСТИЙ М'ЯЗ

Сідничний горб (П)	Присередній виросток великогомілкової кістки (К)
Розгинає стегно, згинає та обертає гомілку досередини	

### ***В. М'ЯЗИ ГОМІЛКИ***

#### ***І. ПЕРЕДНЯ ГРУПА***

## 145. ПЕРЕДНІЙ ВЕЛИКОГОМІЛКОВИЙ М'ЯЗ

Латеральний виросток великогомілкової кістки (П)	Підошвова поверхня присередньої клиноподібної кістки, основа І п'ясткової кістки (К)
Розгинає та приводить стопу, одночасно піднімає її присередній край	

## 146. ДОВГИЙ М'ЯЗ – РОЗГИНАЧ ПАЛЬЦІВ

Верхній епіфіз великогомілкової кістки, головка малоюмілкової кістки (П)	Тил II – V пальців, основа V плеснової кістки (К)
Розгинає пальці стопи	

## 147. ДОВГИЙ М'ЯЗ – РОЗГИНАЧ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ

Нижній відділ присередньої поверхні тіла малоюмілкової кістки (П)	Основа кінцевої, частково-проксимальної фаланги (К)
Розгинає великий палець і стопу, піднімає присередній край стопи	

### ***ІІ. БІЧНА ГРУПА***

## 148. ДОВГИЙ МАЛОГОМІЛКОВИЙ М'ЯЗ

Верхня частина малоюмілкової кістки (П)	I – II плесневі кістки, присередня клиноподібна кістка (К)
Згинає стопу, опускаючи її присередній край, відводить її	

## 149. КОРОТКИЙ МАЛОГОМІЛКОВИЙ М'ЯЗ

Нижня частина бічної поверхні малоюмілкової кістки (П)	Горбистість V плеснової кістки (К)
Згинає стопу, піднімає її бічний край, відводить стопу	

### **III. ЗАДНЯ ГРУПА**

#### ***а) поверхневий шар***

#### **ТРИГОЛОВИЙ М'ЯЗ ЛИТКИ**

Представлений двома м'язами, які будуть розглядатися окремо: литковий і камбало подібний.

#### **150. ЛИТКОВИЙ М'ЯЗ (ПРИСЕРЕДНЯ І БІЧНА ГОЛОВКИ)**

Присередня і бічна головки – від відповідних надвиростків стегнової кістки (П)	П'ятковий горб (К)
Згинає гомілку, згинає та обертає назовні стопу	

#### **151. КАМБАЛОПОДІБНИЙ М'ЯЗ**

Верхня частина малогомілкової кістки, лінія камбалоподібного м'яза великогомілкової кістки (П)	П'ятковий горб (К)
Згинає стопу та обертає її назовні	

#### **152. ПІДОШВОВИЙ М'ЯЗ (НЕПОСТІЙНИЙ)**

Бічний виросток стегнової кістки (П)	П'яткова кістка (К)
Відтягує назад капсулу колінного суглоба при згинанні та обертанні гомілки досередини	

#### ***б) глибокий шар***

#### **153. ПІДКОЛІННИЙ М'ЯЗ**

Бічний відросток стегнової кістки, капсула колінного суглоба (П)	Задня поверхня тіла великогомілкової кістки (К)
Згинає гомілку, обертає її досередини, відтягує капсулу колінного суглоба	

#### **154. ДОВГИЙ М'ЯЗ – ЗГИНАЧ ПАЛЬЦІВ**

Задня поверхня великогомілкової кістки (П)	На підозві – основа кінцевих фаланг II – V пальців (К)
Згинає кінцеві фаланги II – V пальців і стопу, обертає її назовні	

### 155. ЗАДНІЙ ВЕЛИКОГОМІЛКОВИЙ М'ЯЗ

Задні поверхні великогомілкової та малогомілкової кісток (П)	Човноподібна кістка, клиноподібні кістки стопи (К)
Згинає стопу, обертає її назовні та приводить	

### 156. ДОВГИЙ М'ЯЗ – ЗГИНАЧ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ

Задня поверхня тіла малогомілкової кістки (П)	Кінцева фаланга великого пальця (К)
Згинає великий палець, бере участь у згинанні стопи та обертанні її назовні	

## *Г. М'ЯЗИ СТОПИ*

### *І. ТИЛЬНІ М'ЯЗИ СТОПИ*

### 157. КОРОТКИЙ М'ЯЗ – РОЗГИНАЧ ПАЛЬЦІВ

П'яткова кістка (П)	Проксимальні фаланги II – IV пальців (К)
Розгинає II – IV пальці	

### 158. КОРОТКИЙ М'ЯЗ – РОЗГИНАЧ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ

П'яткова кістка (П)	Проксимальна фаланга великого пальця (К)
Розгинає великий палець	

## *II. ПІДОШВОВІ М'ЯЗИ СТОПИ*

### *а) присередня група*

### 159. ВІДВІДНИЙ М'ЯЗ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ

П'яткова кістка, човноподібна кістка стопи (П)	Проксимальна фаланга великого пальця (К)
Згинає та відводить великий палець	

## 160. КОРОТКИЙ М'ЯЗ – ЗГИНАЧ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ

Кубоподібна та клиноподібні кістки, підшвові зв'язки (П)	Присереднє черевце – проксимальна фаланга великого пальця та його присередня сесамоподібна кістка, бічне черевце – бічна сесамоподібна кістка та основа проксимальної фаланги великого пальця (К)
Згинає великий палець стопи	

## 161. ПРИВІДНИЙ М'ЯЗ ВЕЛИКОГО ПАЛЬЦЯ (КОСА ТА ПОПЕРЕЧНА ГОЛОВКИ)

Коса головка – бічна клиноподібна кістка, основа II – III плесневих кісток, поперечна-кінцеві частини II – V плесне-фалангових суглобів (П)	З'єднуючись разом, головки прикріплюються до бічної сесамоподібної кістки та основи проксимальної фаланги великого пальця (К)
Приводить великий палець стопи та згинає його	

### *б) бічна група*

## 162. ВІДВІДНИЙ М'ЯЗ МІЗИНЦЯ

П'яткова кістка, підшвовий апоневроз (П)	V плеснева кістка, основа проксимальної фаланги мізинця (К)
Згинає та відводить проксимальну фалангу мізинця	

## 163.КОРОТКИЙ М'ЯЗ – ЗГИНАЧ МІЗИНЦЯ

Основа V плесневої кістки, довга підшвова зв'язка (П)	Основа проксимальної фаланги мізинця (К)
Згинає і відводить проксимальну фалангу мізинця	

### *в) середня група*

## 164. КОРОТКИЙ М'ЯЗ – ЗГИНАЧ ПАЛЬЦІВ

П'яткова кістка, підшвовий апоневроз (П)	Основа середніх фаланг II – V пальців (К)
Згинає середні фаланги II – V пальців	

### 165. КВАДРАТНИЙ М'ЯЗ ПІДОШВИ

П'яткова кістка (П)	Зовнішній край сухожилка довгого м'яза – згинача пальців (К)
Бере участь у згинанні кінцевих фаланг пальців стопи	

### 166. ЧЕРВОПОДІБНІ М'ЯЗИ

Кожний м'яз – від відповідного сухожилка довгого м'яза-згинача пальців (П)	Тильний апоневроз II – V пальців (К)
Згинає проксимальні фаланги, одночасно розгинає середні та кінцеві фаланги пальців стопи	

### 167. ТИЛЬНІ МІЖКІСТКОВІ М'ЯЗИ

Сусідні плесневі кістки (П)	Проксимальні фаланги II – IV пальців (К)
Перший міжкістковий м'яз тягне II палець стопи присередньо, інші тягнуть II – V пальці в бічному напрямку. Всі м'язи згинають проксимальні фаланги та розгинають середні та кінцеві фаланги пальців стопи	

### 168. ПІДОШВОВІ МІЖКІСТКОВІ М'ЯЗИ

III – V плесневі кістки (П)	Проксимальні фаланги III – V пальців (К)
Згинає проксимальні фаланги III – V пальців, приводить їх до II пальця, бере участь у розгинанні середніх та кінцевих фаланг пальців	



## ЛАТИНСЬКІ НАЗВИ М'ЯЗІВ

1. *M. trapezius*
2. *M. latissimus dorsi*
3. *M. levator scapulae*
4. *Mm. rhomboidei major et minor*
5. *M. serratus posterior superior*
6. *M. serratus posterior inferior*
7. *M. transversus nuchae*
8. *M. spinalis thoracis*
9. *M. spinalis cervicis*
10. *M. spinalis capitis*
11. *M. longissimus thoracis*
12. *M. longissimus cervicis*
13. *M. longissimus capitis*
14. *M. iliocostalis lumborum*
15. *M. iliocostalis thoracis*
16. *M. iliocostalis cervicis*
17. *M. splenius capitis*
18. *M. splenius cervicis*
19. *M. semispinalis*
20. *Mm. multifidi*
21. *Mm. rotatores*
22. *Mm. interspinales*
23. *Mm. intertransversarii*
24. *M. pectoralis major*
25. *M. pectoralis minor*
26. *M. subclavius*
27. *M. serratus anterior*
28. *Mm. intercostales externi*
29. *Mm. intercostales interni*
30. *Mm. subcostales*
31. *M. transversus thoracis*
32. *Mm. levatores costarum longi et breves*
33. *Diaphragma*
34. *M. rectus abdominis*
35. *M. pyramidalis*
36. *M. obliquus externus abdominis*
37. *M. obliquus internus abdominis*
38. *M. transversus abdominis*
39. *M. quadratus lumborum*
40. *M. occipitofrontalis, venter occipitalis*
41. *M. occipitofrontalis, venter frontalis*
42. *M. temporoparietalis*
43. *Mm. auriculares (anterior, superior, posterior)*

44. *M. procerus*
45. *M. orbicularis oculi*
46. *M. corrugator supercilii*
47. *M. nasalis*
48. *M. orbicularis oris*
49. *M. levator labii superioris*
50. *M. levator anguli oris*
51. *Mm. zygomaticus major et minor*
52. *M. risorius*
53. *M. buccinator*
54. *M. depressor anguli oris*
55. *M. depressor labii inferioris*
56. *M. mentalis*
57. *M. masseter*
58. *M. temporalis*
59. *M. pterygoideus lateralis*
60. *M. pterygoideus medialis*
61. *M. platysma*
62. *M. sternocleidomastoideus*
63. *M. diaphragmaticus*
64. *M. stylohyoideus*
65. *M. mylohyoideus*
66. *M. geniohyoideus*
67. *M. sternohyoideus*
68. *M. sternothyreoideus*
69. *M. thyrohyoideus*
70. *M. omohyoideus*
71. *M. scalenus anterior*
72. *M. scalenus medius*
73. *M. scalenus posterior*
74. *M. longus colli*
75. *M. longus capitis*
76. *M. rectus capitis anterior*
77. *M. rectus capitis lateralis*
78. *M. rectus capitis posterior major*
79. *M. rectus capitis posterior minor*
80. *M. obliquus capitis superior*
81. *M. obliquus capitis inferior*
82. *M. deltoideus*
83. *M. supraspinatus*
84. *M. infraspinatus*
85. *M. teres minor*
86. *M. teres major*
87. *M. subscapularis*
88. *M. biceps brachii*

89. *M. coracobrachialis*
90. *M. brachialis*
91. *M. triceps brachii*
92. *M. anconeus*
93. *M. pronator teres*
94. *M. flexor carpi radialis*
95. *M. palmaris longus*
96. *M. flexor digitorum superficialis*
97. *M. flexor carpi ulnaris*
98. *M. flexor pollicis longus*
99. *M. flexor digitorum profundus*
100. *M. pronator quadratus*
101. *M. brachioradialis*
102. *M. extensor carpi radialis longus*
103. *M. extensor carpi radialis longus*
104. *M. extensor digitorum*
105. *M. extensor digiti minimi*
106. *M. extensor carpi ulnaris*
107. *M. supinator*
108. *M. abductor pollicis longus*
109. *M. extensor pollicis brevis*
110. *M. extensor pollicis longus*
111. *M. extensor indicis*
112. *M. abductor pollicis brevis*
113. *M. flexor pollicis brevis*
114. *M. opponens pollicis*
115. *M. adductor pollicis*
116. *M. palmaris brevis*
117. *M. abductor digiti minimi*
118. *M. flexor digiti minimi brevis*
119. *M. opponens digiti minimi*
120. *Mm. lumbricales*
121. *Mm. interossei palmares*
122. *Mm. interossei dorsales*
123. *M. iliopsoas (mm. psoas major et iliacus)*
124. *M. psoas minor*
125. *M. piriformis*
126. *M. obturatorius internus*
127. *M. gluteus maximus*
128. *M. gluteus medius*
129. *M. gluteus minimus*
130. *M. tensor fasciae latae*
131. *M. quadratus femoris*
132. *M. gemellus superior*
133. *M. gemellus inferior*

134. *M. obturatorius externus*
135. *M. sartorius*
136. *M. quadriceps femoris (mm. rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis et vastus intermedius)*
137. *M. pectineus*
138. *M. adductor longus*
139. *M. gracilis*
140. *M. adductor brevis*
141. *M. adductor magnus*
142. *M. biceps femoris*
143. *M. semitendinosus*
144. *M. semimembranosus*
145. *M. tibialis anterior*
146. *M. extensor digitorum longus*
147. *M. extensor hallucis longus*
148. *M. fibularis longus*
149. *M. fibularis brevis*
150. *M. gastrocnemius*
151. *M. soleus*
152. *M. plantaris*
153. *M. popliteus*
154. *M. flexor digitorum longus*
155. *M. tibialis posterior*
156. *M. flexor hallucis longus*
157. *M. extensor digitorum brevis*
158. *M. extensor hallucis brevis*
159. *M. abductor hallucis*
160. *M. flexor hallucis brevis*
161. *M. adductor hallucis*
162. *M. abductor digiti minimi*
163. *M. flexor digiti minimi brevis*
164. *M. flexor digitorum brevis*
165. *M. quadratus plantae*
166. *Mm. lumbricales*
167. *Mm. interossei dorsales*
168. *Mm. interossei plantares*

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Анатомия человека: В 2 кн. Кн.1 / М.Р. Сапин, Г.Л. Билич. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ООО «Издательский дом «Оникс 21 век»: ООО «Мир и образование», 2002. – 431с.
2. Атлас анатомии человека / Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. – 5-е изд., перераб.и доп. – М.: ООО «Издательский дом «Оникс 21век»: ООО «Мир и образование», 2002. – 544с.
3. Коляденко Г.І. Анатомія людини. – К.: Либідь, 2001. – 384с.
4. Кравчук С.Ю. Анатомія людини: В 2т. – Т.1 / Кравчук С.Ю. –Чернівці, 1998. – 296с.
5. Міжнародна анатомічна номенклатура / За ред. І.І. Бобрика, В.Г. Ковешнікова. – К.: Здоров'я, 2001. – 328с.
6. Федонюк Я.І. Анатомія, фізіологія і патологія. –Тернопіль: Укрмедкнига, 2001. –680с.

# **МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ**

Григорова Наталя Володимирівна

Єщенко Віталій Андрійович

## **Методичні вказівки**

### **з міології**

Рецензент

д.б.н., професор Бовт В.Д.

Відповідальний за випуск

д.фарм.н., професор Омелянчик Л.О.

Коректор

Кізілова В.А.