

Тема: «Мышцы туловища и конечностей»**План.**

1. Мышцы груди.
2. Мышцы спины
3. Мышцы живота
4. Мышцы верхней конечности.
5. Мышцы нижней конечности.

Мышцы груди	
Поверхностные	Глубокие (собственные)
1. большая грудная 2. малая грудная 3. подключичная 4. передняя зубчатая	1. наружные межреберные (вдох) 2. внутренние межреберные (выдох) 3. подреберные 4. поперечная мышца груди 5. короткие и длинные мышцы, поднимающие ребра 6. диафрагма а) центральная часть – сухожильный центр б) реберная часть в) грудинная часть

Мышцы спины	
Поверхностные	Глубокие
1) трапециевидная, 2) широчайшая, 3) большая и малая ромбовидная, 4) мышца, поднимающая лопатку, 5) верхняя задняя зубчатая, 6) нижняя задняя зубчатая 7) ременная мышца головы	<u>1. мышца, выпрямляющая позвоночник:</u> а) подвздошно-реберная б) длиннейшая мышца в) остистая мышца 2. ременная мышца шеи 3. поперечно-остистая 4. межостистые 5. межпоперечные

Мышцы живота		
Передняя группа	Боковая (латеральная группа)	Задняя группа
1. прямая 2. пирамидальная	1. наружная и внутренняя косые 2. поперечная	квадратная мышца поясницы

Мышцы верхней конечности			
Плечевого пояса	Свободной верхней конечности		
	Плеча	Предплечья	Кисти
1) дельтовидная	1. Передняя группа – сгибатели 1) двуглавая 2) плечевая 3) клювовидно-плечевая	1. передняя группа <u>1) поверхностные –</u> 1) плечелучевая 2) круглый пронатор 3) лучевой сгибатель 4) длинная ладонная мышца 5) локтевой сгибатель поверхностный сгибатель пальцев <u>2) глубокие мышцы:</u> 1) глубокий сгибатель пальцев, 2) длинный сгибатель большого пальца, 3) квадратный пронатор	1. Мышцы возвышения большого пальца: 1) короткая мышца, отводящая большой палец 2) короткий сгибатель большого пальца 3) мышца, противопоставляющая большой палец 4) мышца, приводящая большой палец
2) надостная			
3) подостная			
4) малая круглая			
5) большая круглая	2. Задняя группа – разгибатели 1) трехглавая 2) локтевая	2. задняя группа <u>1) поверхностные:</u> 1. длинный лучевой разгибатель запястья, <u>2.</u> короткий лучевой разгибатель запястья, 3. разгибатель пальцев, 4. разгибатель мизинца, 5. локтевой разгибатель запястья	2. Мышцы возвышения мизинца: 1) короткая ладонная мышца 2) мышца, отводящая мизинец 3) мышца-сгибатель мизинца
6) подлопаточная			
		2) глубокие: 1. супинатор, 2. длинная мышца, отводящая большой палец; 3. длинный разгибатель большого пальца; 4. короткий разгибатель большого пальца кисти, 5. разгибатель указательного пальца	3. Средняя группа: 1) червеобразные мышцы 2) межкостные мышцы

Мышцы нижней конечности			
таза	Свободной нижней конечности		
	бедра	голени	стопы
1. Внутренние: 1) подвздошно-поясничная, 2) малая поясничная, 3) грушевидная, 4) внутренняя запирательная	1. передняя группа (сгибатели): а) Четырёхглавая 1) прямая 2) латеральная широкая 3) медиальная широкая 4) промежуточная широкая б) Портняжная мышца	1) передняя группа: 1. передняя большеберцовая, 2. длинный разгибатель пальцев 3. длинный разгибатель большого пальца стопы	1. тыльные мышцы стопы: 1. короткий разгибатель пальцев, 2. короткий разгибатель большого пальца
2. Наружные: 1. Поверхностный слой: 1) большая ягодичная, 2) напрягатель широкой фасции 2. Средний слой: 1) средняя ягодичная, 2) квадратная мышца бедра, 3) верхняя близнецовая, 4) нижняя близнецовая; 3. Глубокий слой: 1) малая ягодичная, 2) наружная запирательная мышца	2. задняя группа: 1) Двуглавая (длинная, короткая) 2) Полусухожильная 3) Полуперепончатая	2) задняя группа А) поверхностный слой: 1) трёхглавая, 2) икроножная, 3) камбаловидная, 4) подошвенная Б) глубокий слой: 1) подколенная, 2) длинный сгибатель пальцев, 3) задняя большеберцовая, 4) длинный сгибатель большого пальца	2. подошвенные мышцы: А) медиальная группа: 1) мышца, отводящая большой палец, 2) короткий сгибатель большого пальца, 3) мышца, приводящая большой палец
	3. медиальная группа 1) мышцы, приводящие бедро (длинная, короткая, большая) 2) гребенчатая, 3) тонкая	3) латеральная группа 1. длинная малоберцовая 2. короткая малоберцовая	Б) латеральная группа: 1) мышца, отводящая мизинец стопы, 2) короткий сгибатель мизинца
			В) средняя группа: 1) короткий сгибатель пальцев, 2) квадратная мышца подошвы, 3) червеобразные мышцы, 4) межкостные подошвенные 5) тыльные мышцы

