

علم التشريح الرياضي

Sports Anatomy



المحاضرة الثالثة

اعداد وتقديم

م.د. نور عبد القادر عبد الستار

المحاضرة الثالثة

(عضلات الاطراف العليا)

ان الجهاز العضلي هو احد اجهزة الجسم الرئيسية التي لها دور اساسي في وظائف الجسم المختلفة واهمها الحركة ، وتمتلك العضلات خاصية فريدة عن باقي انسجة الجسم اذ انها قادرة على الانقباض والانبساط لتحرك معها اجزاء الجسم المتصلة بها .

تنقسم عضلات الاطراف العليا الى :

اولاً : عضلات حزام الكتف :

1- العضلة شبه المنحرفة :- تعتبر العضلة شبه المنحرفة جزء من مجموعة عضلية تتحكم في حزام الكتف وتنقسم ثلاثة اقسام هي العليا والوسطى والسفلى .

منشأ العضلة

- قاعدة الجمجمة
- اربطة العمود الفقري العلوي
- النتوءات الشوكية بين الفقرة رقم 7 وحتى الفقرات الصدرية رقم 12.

عمل العضلة

- مد عظام الكتف
- دوران عظام الكتف
- الاستخدامات اليومية
- حركة الكتفين
- حركات الذراع اعلى الرأس

2- العضلة الرافعة للكتف :- تعمل هذه العضلة مع العضلات الاخرى لمساعدة العنق على التمدد او بشكل مستقل للمساعدة في الانثناء الجانبي للرقبة في اتجاه جانب العضلة العاملة .

منشأ واصل العضلة

• بين الاضلاع والنتوءات المستعرضة

عمل العضلة

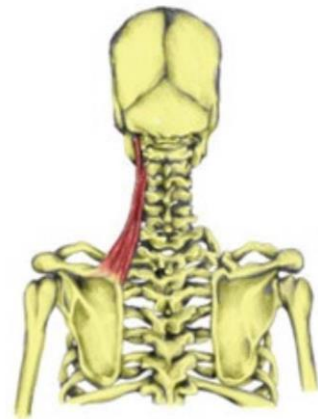
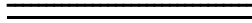
- رفع عظم الكتف
- الانثناء الجانبي لفقرات الرقبة (كل جانب على حدة)
- تمديد فقرات الرقبة (كل جانب على حدة)

الاستخدامات اليومية

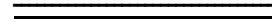
- حركة الكتفين
- حمل حقيبة التسوق الثقيلة



العضلة شبه المنحرفة



العضلة الرافعة للكتف



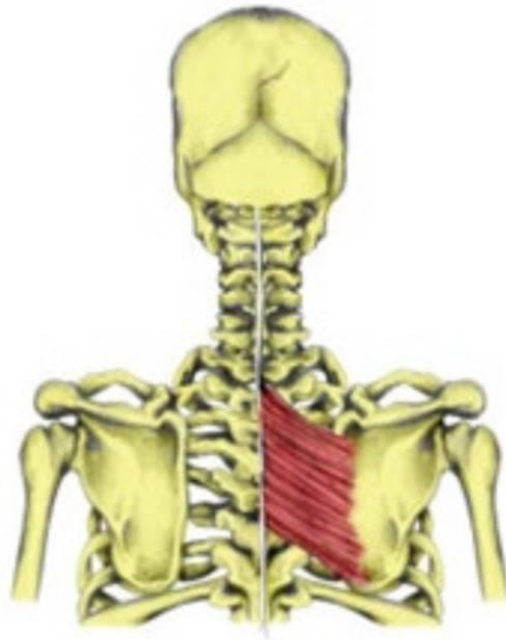
3- العضلة المعينية :- تعمل هذه العضلة على مد عظام الكتف (ضم لوح الكتف معاً) ودوران عظام الكتف ، وتعتبر تمارين العقلة والمتوازي مناسبة بشكل ممتاز لتطوير تلك العضلات .

منشأ واصل العضلة

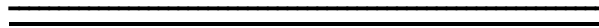
- من النتوءات الشوكية للفقرة العنقية 7 الى الفقرة الصدرية 5 .

عمل العضلة

- اطالة عظم الكتف
- دوران اطالة عظم الكتف
- الاستخدامات اليومية
- سحب الدرج لفتحه



العضلة المعينية



ثانياً : عضلات مفصل الكتف :

1- العضلة فوق الشوكية :-تعتبر العضلة فوق الشوكية واحدة من اربع عضلات تشكل ما يسمى الكفة المدورة ، وتتمثل وظيفتها الاساسية في تثبيت العضد بواسطة الامسك برأس العضد في موقعه ، وتعتبر هذه مهمة في حركات الرمي والتحكيم في أي حركة امامية في مقدمة العضد .

منشأ العضلة

• الحفرة فوق الشوكية لعظم الكتف

عمل العضلة

• تبعيد الذراع

• تثبيت عظم العضد

الاستخدامات اليومية

• الامسك بحقيبة التسوق بعيداً عن الجسم .

2- العضلة تحت الشوكية :- تعتبر هذه العضلة بمثابة العضلة المدورة الخارجية الاساسية لمفصل الكتف وتعمل بالترابط مع العضلة المدورة الصغيرة .

منشأ العضلة

الحفرة تحت الشوكية لعظم الكتف

عمل العضلة

• تثبيت الكتف

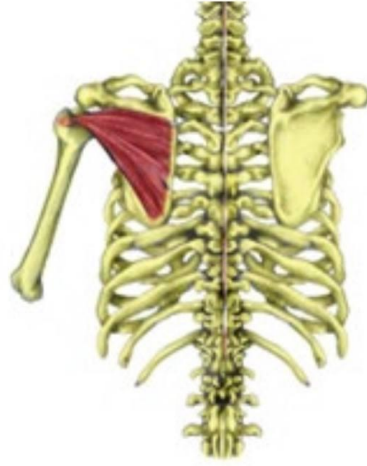
• الدوران الخارجي

الاستخدامات اليومية

• تسريح الشعر



العضلة فوق الشوكية



العضلة تحت الشوكية

3- العضلة المدورة الصغيرة :- تعتبر هذه العضلة واحدة من اربعة عضلات تشكل ما يسمى الكفة المدورة، وتتمثل وظيفتها الاساسية بجانب العضلة تحت الشوكية في الدوران الخارجي لمفصل الكتف ، ويوجد نوعين من العضلات المدورة هما المدورة الصغيرة والمدورة الكبيرة .

منشأ العضلة

- الجزء الاوسط للحد الجانبي لعظام الكتف .

عمل العضلة

- الدوران الخارجي

- تثبيت الكتف

الاستخدامات اليومية

- تسريح الشعر

4- العضلة تحت الكتفية :- تعتبر العضلة تحت الكتفية واحدة من اربعة عضلات تسمى عضلات الكفة المدورة ، وتعمل هذه العضلة ايضاً لامسك رأس العضد في مركزه الخاص وتمنعه من التحرك الى الامام .

منشأ العضلة

- السطح الامامي لعظم الكتف

عمل العضلة

- الدوران الداخلي
- التثبيت

الاستخدامات اليومية

- ادخال قميصك من الخلف بداخل بنطلون

5- العضلة المدورة الكبيرة :- تعمل هذه العضلة فقط عندما تقوم العضلة المعينية الكبيرة بتثبيت عظام الكتف، كما تساعد هذه العضلة بشكل اساسي منطقة العضلة الظهرية العريضة .

منشأ العضلة

- الوجه الخلفي للزاوية السفلية للوح الكتف

عمل العضلة

- تثبيت عظم العضد
- الدوران الداخلي
- الانبساط

الاستخدامات اليومية

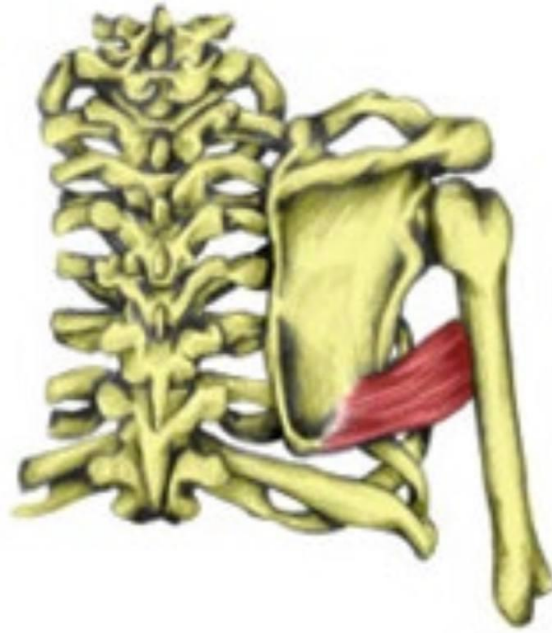
- ادخال قميصك من الخلف داخل البنطلون



العضلة المدورة الصغيرة



العضلة تحت الكتفية



العضلة المدورة الكبيرة

ثالثاً : عضلات مفصل المرفق والذراع :

1- العضلة العضدية ثنائية الرؤوس :- تعمل هذه العضلة بشكل ممتاز في ثني مفصل الكوع عندما يتجه الكف الى الاعلى .

منشأ العضلة

- الرأس الطويل – الحديبية فوق الحقية
- الرأس القصير – النتوء الغرابي لعظم الكتف

عمل العضلة

- ثني المرفق
- مد الساعد

الاستخدامات اليومية

- التقاط حقيبة التسوق

2- العضلة العضدية :- تعمل هذه العضلة على ثني المرفق سواء بالكب او الاستلقاء جنباً الى جنب مع العضلة العضدية ذات الرأسين

منشأ العضلة

- النصف السفلي لعظم العضد الامامي

عمل العضلة

- ثني المرفق

الاستخدامات اليومية

- التقاط حقائب التسوق

3- العضلة العضدية الكعبرية :- تعمل هذه العضلة على بسط الساعد من وضع الكب عندما تقوم بثني المرفق ، عند البدء في وضع البسط تعمل على كب اليد حيث تنثني المرفق.

منشأ العضلة

- الثلث السفلي للحافة الوحشية للعضد

عمل العضلة

- ثني الكوع
- الكب
- البسط

الاستخدامات اليومية

- تشغيل جهاز مفتاح العلب

4- العضلة العضدية ثلاثة الرؤوس :- ان هذه العضلة تساعد العضلة الظهرية العريضة على مد مفصل الكتف وتنقبض بقوة اثناء مرحلة الرفع في الدفع لتقوية الذراع.

منشأ العضلة

الرأس الطويل : الحديدية تحت الحقية للوح الكتف

الرأس الجانبي (الوحشي) : اعلى تلم العصب الكعبري في عصب العضد

الرأس الاوسط (الانسي) : اسفل تلم العصب الكعبري في عصب العضد

عمل العضلة

- بسط المرفق

الاستخدامات اليومية

- دفع الباب لعلقه



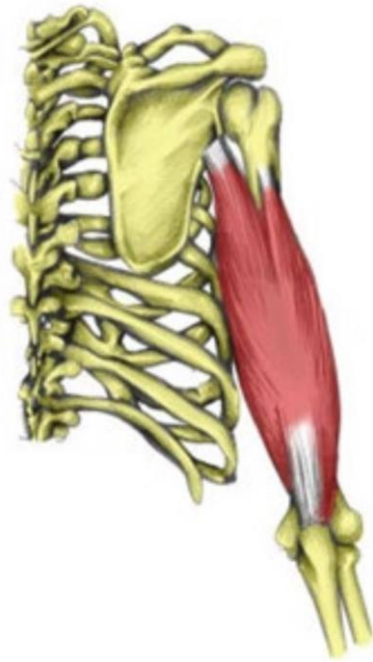
العضلة العضدية



عضدية ثنائية الرؤوس



العضدية الكعبرية



العضدية ثلاثة الرؤوس

5- عضلة المرفق :- تعمل هذه العضلة جنباً الى جنب مع العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس في مد الكوع كما تعمل على سحب الغشاء المصلي الى خارج مسار النتوء المرفقي عندما يكون الكوع ممدوداً

منشأ العضلة

• الشطح الخلفي للقيمة العضد الوحشية

عمل العضلة

• مد الكوع

الاستخدامات اليومية

• دفع الابواب لغلقتها

6- العضلة الباسطة : تساعد هذه العضلة على بسط اليد بان يتم قلبها لتوجه راحة اليد للأعلى .

منشأ العضلة

الحافة الجانبية فوق للقيمة العضدية، الجزء الخلفي للزند

عمل العضلة

• البسط

الاستخدامات اليومية

• دوران مفتاح العلب

7- العضلة الكابة المدورة :- تعمل هذه العضلة عندما ينثني المرفق مع كب اليد بشكل متزامن .

منشأ العضلة

• الحرف الانسي الاوسط فوق للقيمة العضدية

• الجانب الاوسط من النتوء الاكليلاي للزند

عمل العضلة

- الكب
- ثني المرفق

الاستخدامات اليومية

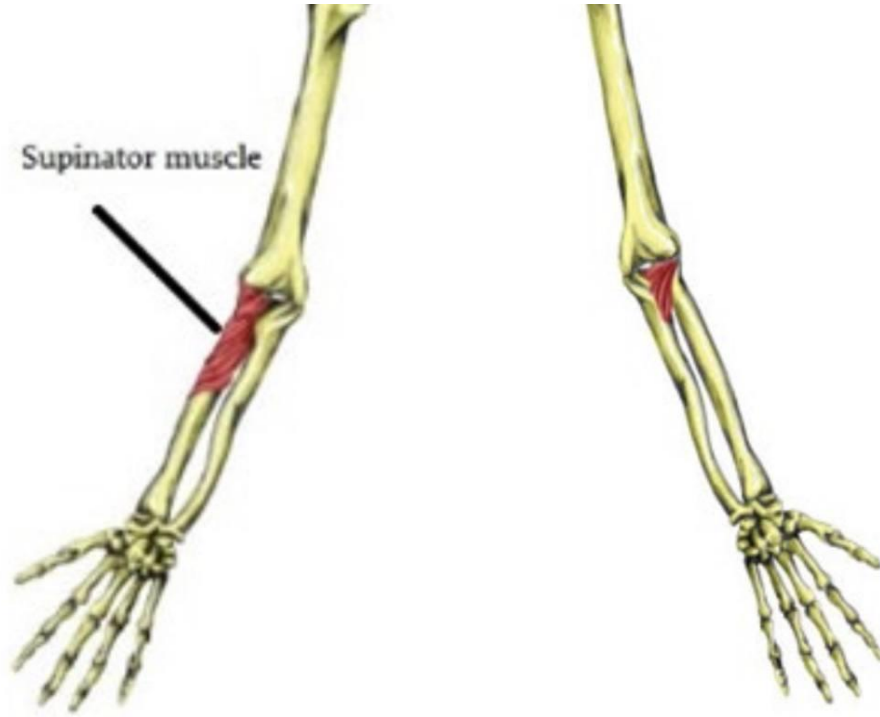
- دوران مفتاح اللعب
- 8- العضلة الكابة المربعة : تعمل هذه العضلة بالترابط مع العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس خلال الكب مع ثني المرفق .

منشأ العضلة

- الربع السفلي للسطح الامامي للزند

عمل العضلة

- الكب
- ## الاستخدامات اليومية
- دوران مفتاح العلب



العضلة الباسطة

عضلة المرفق



العضلة الكافية المدورة



العضلة الكافية المربعة

رابعاً : عضلات الرسغ واليد :

1- العضلة القابضة للرسغ :

منشأ العضلة

● اللقيمة الوسطى للعضد

عمل العضلة

● مد الرسغ

● الانحراف الزندي للرسغ

الاستخدامات اليومية

● سحب حبل تجاهك

2- العضلة الباسطة للرسغ :

منشأ العضلة

● لقيمة العضد الجانبية

عمل العضلة

● بسط الرسغ

● تثبيت الكعبرة مع الرسغ

الاستخدامات اليومية

● الكتابة على لوحة المفاتيح

3- العضلة المثنية للأصابع :

منشأ العضلة

- اللقيمة الوسطى للعضد
- النتوء الاوسط القرني
- الاحدوبة الكعبرية

عمل العضلة

- ثني الرسغ
 - ثني الاصابع
- الاستخدامات اليومية
- تكوين قبضة

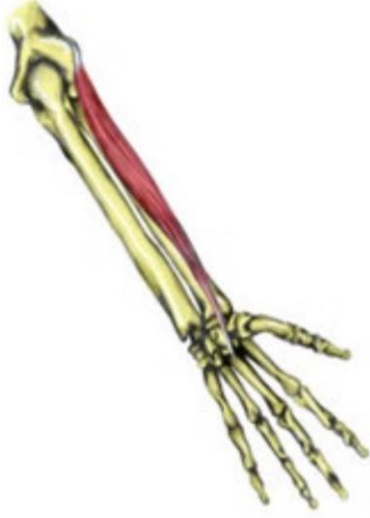
4- العضلة الباسطة الطويلة لابهام اليد :

منشأ العضلة

السطح الخلفي العلوي للزند

عمل العضلة

- مد الرسغ
 - مد الابهام
- الاستخدامات اليومية
- ترك الامساك بالشيء



الباسطة للرسغ



القابضة للرسغ



الباسطة الطويلة لابهام اليد



المتنية للأصابع