

علم التشريح الرياضي

Sports Anatomy



المحاضرة الرابعة

اعداد وتقديم

م.د. نور عبد القادر عبد الستار

المحاضرة الرابعة

(عضلات الاطراف السفلى)

اولاً : عضلات الورك والحوض :

1- العضلة الحرقفية القطنية :- انها عبارة عن عضلتين هما العضلة الحرقفية والعضلة القطنية الكبيرة .

منشأ العضلة

- السطح الداخلي للحرقفة
- قاعدة المنطقة العجزية
- جوانب الفقرات

عمل العضلة

- ثني الفخذ
- الدوران الجانبي للفخذ
- ثني الجذع عندما تكون الساقين ثابتين (مثل الاستلقاء او الجلوس)

الاستخدامات اليومية

- صعود درجة السلم
- 2- العضلة الالوية الكبرى :- هي اكبر العضلات واكثرها سطحية بين العضلات الالوية الثلاث .

منشأ العضلة

- العرف الخلفي للحرقفة
- السطح الخلفي للمنطقة العجزية

عمل العضلة

- مد الفخذ
- الدوران الخارجي
- الاستخدامات اليومية
- مرحلة المد عند صعود درجات السلم

3- العضلة الالوية الوسطى:- تعتبر هذه العضلة هي التي تتحكم في مستوى الفخذين كما ينتج كثيراً عن ضعف تلك العضلة ما يسمى

"مشية تراندلبورج" وهي عبارة عن دورة غير طبيعية يظهر فيها فخذ الساق المتعلق ساقطاً للأسفل وليس مرتفعاً للأعلى مما ينتج عنه زيادة درجة انثناء الركبة من اجل اخلاء الارض .

منشأ العضلة

• السطح الخارجي للحرقفة اسفل العرف الحرقفي مباشرة

عمل العضلة

• تقريب الفخذ

• الالياف الخلفية تدور الفخذ خارجياً

• الالياف الامامية تدور الفخذ داخلياً

الاستخدامات اليومية

• المشي جانباً خارج المسار

4- العضلة الالوية الصغرى :

منشأ العضلة

السطح الخلفي للعظم الحرقفي اسفل منشأ العضلة المقربة الوسطى .

عمل العضلة

• تقريب الفخذ

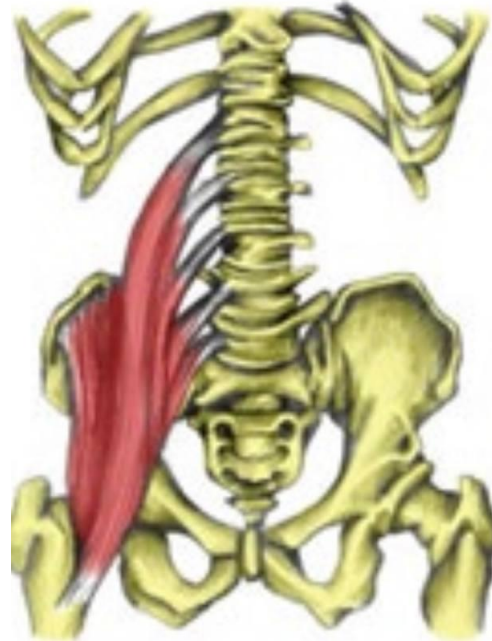
• الدوران الداخلي للفخذ

الاستخدامات اليومية

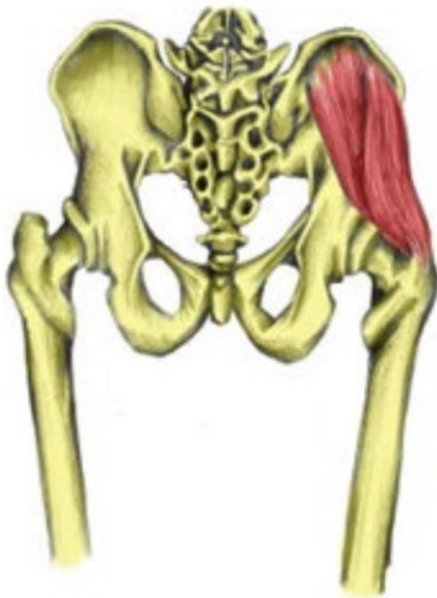
• الخروج من السيارة



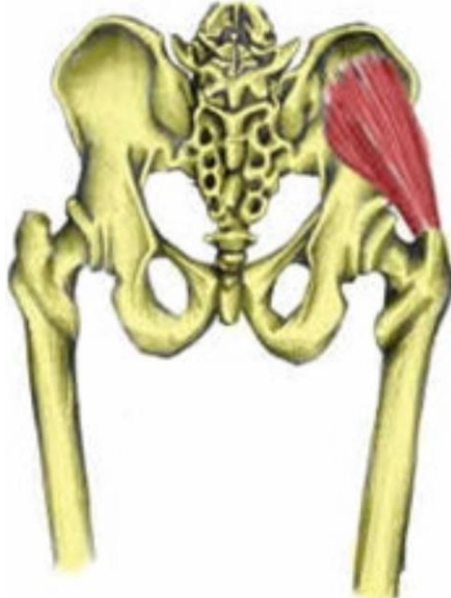
العضلة الالوية الكبرى



العضلة الحرقفية القطنية



العضلة الالوية الوسطى



العضلة الالوية الصغرى

5- العضلة الخياطية :- تكون العضلة الخياطية من مفصلين لذلك تضعف عندما تتثني الركبة والفخذ في نفس الوقت .

منشأ العضلة

المنطقة بين الشوكتين الحرقيتين الامامية العلوية والسفلية .

عمل العضلة

- ثني الفخذ
- ثني الركبة
- الدوران الخارجي للفخذ حيث انها تثني الفخذ والركبة
- تثبيت الفخذ

الاستخدامات اليومية

- الجلوس مع وضع ساق فوق اخرى
- 6- العضلة المستقيمة الفخذية :- تعتبر جزء من مجموعة العضلات رباعية الرؤوس ، وهي عضلة مثنية قوية للركبة عندما تنبسط الركبة ولكنها تضعف عند ثني الفخذ .

منشأ العضلة

الشوكة الحرقية الامامية السفلية

عمل العضلة

- ثني الفخذ
- مد الركبة

الاستخدامات اليومية

- ركل كرة القدم

7- العضلة الفخذية ذات الرأسين :- تعتبر هذه العضلة واحدة من ثلاث عضلات تشكل المجموعة الإسكية الركبية ، وتوصف هذه العضلة بان لها رأس طويل (الاتصال مع عظم الاسك ورأس قصير يتصل بالفخذ).

منشأ العضلة

الحديبة الإسكية

النصف السفلي من الخط الخشن للفخذ

الحافة الجانبية فوق اللقيمة الفخذية

عمل العضلة

- مد الفخذ
 - انثناء الركبة
 - الدوران الجانبي للورك عند ثني الركبة
- الاستخدامات اليومية

• ثني الركبة للسير فوق الاشياء

8- العضلة نصف الغشائية :- هي عضلة من العضلات السطحية للناحية الخلفية للفخذ .

منشأ العضلة

الجزء العلوي الجانبي للحديبة الإسكية

الحركة

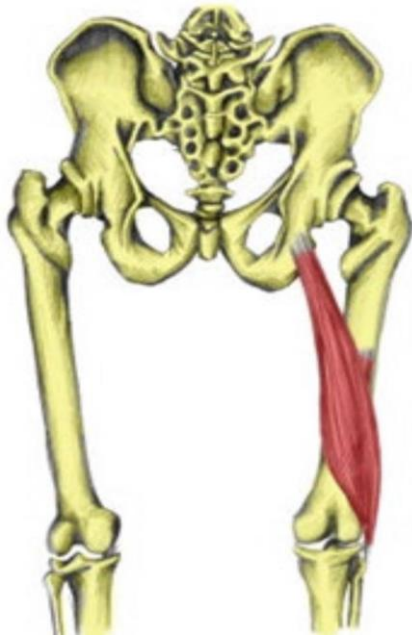
- دوران للناحية الانسية وثنى مفصل الركبة
- بسط الفخذ بالنسبة امفصل الورك



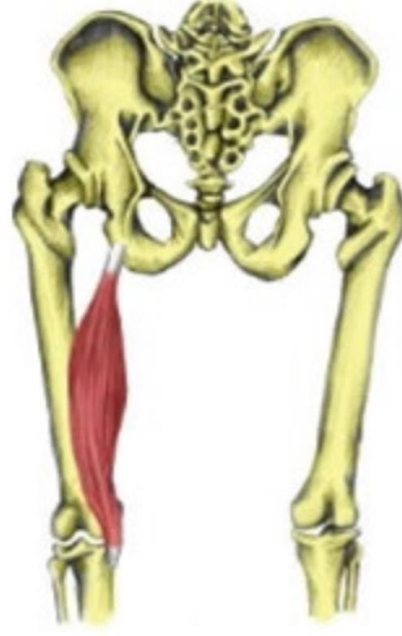
العضلة الخياطية



العضلة المستقيمة الفخذية



العضلة الفخذية ذات الرأسين



العضلة نصف الغشائية

ثانياً : عضلات مفصل الركبة :

1- العضلة المتسعة الوحشية :- تكون هذه العضلة هي الخارجية من بين العضلات الاربعة رباعية الرؤوس ، كما يعتقد انها مساهم رئيسي في اصابات تتبع الرضفة .

منشأ العضلة

السطح الخارجي للنتوء المدور الاكبر للفخذ

النصف علوي من الخط الخشن الفخذي

عمل العضلة

• مد الركبة

الاستخدامات اليومية

• ركوب الدراجة

• صعود درجات السلم

2- العضلة المتسعة الداخلية :- تقع في عمق العضلة المستقيمة الفخذية ، وهي جزء من مجموعة عضلات رباعية الرؤوس .

منشأ العضلة

السطحين الامامي والجانبى لفتحة الفخذ

عمل العضلة

• مد الركبة

الاستخدامات اليومية

• ركوب الدراجة

• صعود درجات السلم

3- العضلة المتسعة الوسطى :- تقع هذه العضلة في المكان الاوسط من العضلات رباعية الرؤوس ويعتقد انها مهمة في تثبيت قمة الركبة او الرضفة .

منشأ العضلة

الخط بين المدورين (بين النتوئين الاكبر والاصغر للفخذ)

الشفة الوسطى للخط الخشن بالفخذ

عمل العضلة

• ثني الركبة

الاستخدامات اليومية

• ركوب الدراجة

• صعود درجات السلم

4- العضلة المأبضية :- هي عضلة صغيرة توصف بانها مفتاح الوصول الى مفصل الركبة حيث تفتح مفصل الركبة بواسطة تدوير عظم الفخذ عند بداية انثناء الركبة للسماح بالانثناء الكامل للركبة .

منشأ العضلة

اللقيمة الوحشية لعظم الفخذ

عمل العضلة

• ثني الركبة

• الدوران الداخلي للركبة عندما تكون مثنية

الاستخدامات اليومية

• المشي



العضلة المتسعة الداخلية



العضلة المتسعة الوحشية



العضلة المتسعة الوسطى



العضلة المأبضية

ثالثاً : عضلات الساقين :

1- العضلة التوأمية الساقية :- تعتبر اكبر واكثر عضلات الساق سطحية وتعمل مع كل من العضلة النعلية والاحمصية وتسمى مجتمعاً بـ(العضلة ثلاثية الرأس بالسمانة) وتعتبر عضلة الساق المكون الرئيسي الدافع للمشي والجري.

منشأ العضلة

السطح الخلفي السفلي للفخذ فوق اللقيمة الوسطى

السطح المأبضي لعظم الفخذ فوق اللقيمة الانسية

عمل العضلة

• الانتشاء الاحمصي

الاستخدامات اليومية

• الوقوف على اطراف اصابع القدمين

2- العضلة النعلية :- هي عضلة كبيرة تدخل في عمق عضلة الساق وتسمى معها بجانب العضلة الاحمصية " عضلات ثلاثية الرؤوس" وتستخدم العضلة النعلية كثيراً للحفاظ على الوضع المستقيم .

منشأ العضلة

النصف العلوي للسطح الخلفي من القصبه على امتداد الخط النعلي

الثالث العلوي من الشظية الخلفية

عمل العضلة

• الانتشاء الاحمصي

الاستخدامات اليومية

• الوقوف المستقيم

3- العضلة الظنبوبية :- تعتبر العضلة الظنبوبية الخلفية اعمق عضلات السمانة ، وتساعد في دعم قوس القدم .

منشأ العضلة

الغشاء الواقع بين الساق والشظية
الاسطح الخلفية للساق والشظية والمجاورة للغشاء بين العظام

عمل العضلة

- الانثناء الاخمصي
- الانقلاب الخارجي

الاستخدامات اليومية

- دفع مكابح السيارة للأسفل
- 4- العضلة الطويلة الباسطة لأصابع القدم :- هي واحدة من العضلات المثنية (تسحب القدم للأعلى) ويتم التدريب عليها بواسطة محاولة المشي على الكعبين .

منشأ العضلة

اللقيمة الجانبية للقصبة

السطح العلوي للشظية

الغشاء بين العظم (بين القصبة والشظية)

عمل العضلة

- مد اصابع القدمين
- الانثناء الظهراني للقدم
- الانقلاب الخارجي

الاستخدامات اليومية

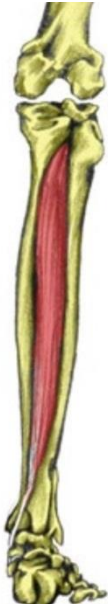
- صعود درجات السلم والتأكد من وجود اصابع القدمين على الدرجات .



العضلة التوأمية الساقية



العضلة النعلية



العضلة الظنبوبية



العضلة الطويلة الباسطة

5- العضلة الشظوية الطويلة :- هي واحدة من العضلات الشظوية الثلاث التي تمر عبر خارج اسفل الساق حول القدم .

منشأ العضلة

رأس الشظية

الثلاثين العلويين من الشظية

عمل العضلة

• الانقلاب الخارجي

• الانتناء الاخمصي

الاستخدامات اليومية

• السير على اسطح غير مستوية

6- العضلة الشظوية القصيرة :- هي واحدة من العضلات الشظوية الثلاث التي تمر عبر خارج اسفل الساق حول القدم .

منشأ العضلة

الثلاثين السفليين من السطح الجانبي الوحشي للشظية

عمل العضلة

• الانقلاب الخارجي

• الانتناء الاخمصي

الاستخدامات اليومية

• السير على اسطح غير مستوية

7- العضلة الظنبوبية الامامية :- تشكل هذه العضلة الجزء الاساسي من مقدمة الساق من الامام والخارج ، وتعتبر عضلة مثنية قوية (ترفع القدم للأعلى) .

منشأ العضلة

النصف العلوي للأسطح الجانبية والامامية للقصبة

عمل العضلة

- الانقلاب الخارجي
- الانتناء الاخمصي

الاستخدامات اليومية

- السير – لرفع القدم للأعلى واخلاء الارض
- 8- العضلة الطويلة الباسطة لاصابع القدم :- هي واحدة من العضلات المثنية الثلاث الظهرية (تسحب القدم للأعلى) بالقدم ويتم التدريب عليها بواسطة محاولة المشي على الكعبين .

منشأ العضلة

اللقيمة الجانبية للقصبة

اللقيمة والسطح العلوي للشظية

الغشاء بين العظام (بين القصبة والشظية)

عمل العضلة

- مد اصابع القدمين
- الانتناء الظهراني للقدم
- الانقلاب الخارجي

الاستخدامات اليومية

- صعود درجات السلم والتأكد من وجود اصابع القدمين على الدرجات .



العضلة الشظوية الطويلة



العضلة الشظوية القصيرة



العضلة الظنوبية الامامية



العضلة الباسطة لأصابع القدم

شكراً لحسن استماعكم



اعداد وتقديم

أ.د. امال صبيح سلمان
م.م. سامر حسين خليفة