



محاضرات مادة التشريح (Anatomy) مرحلة أولى

أستاذه المادة : ا.م.د. عبير داخل حاتم
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
للبنات - جامعة بغداد
لعام الدراسي 2020-2021

المحتويات:

- عضلات مفصل الركبة.
- 1- العضلة المستقيمة الفخذية.
- 2- العضلة المتسعة الوحشية.
- 3- العضلة المتسعة الداخلية.
- 4- العضلة المتسعة الوسطى.
- 5- العضلة المابضية.

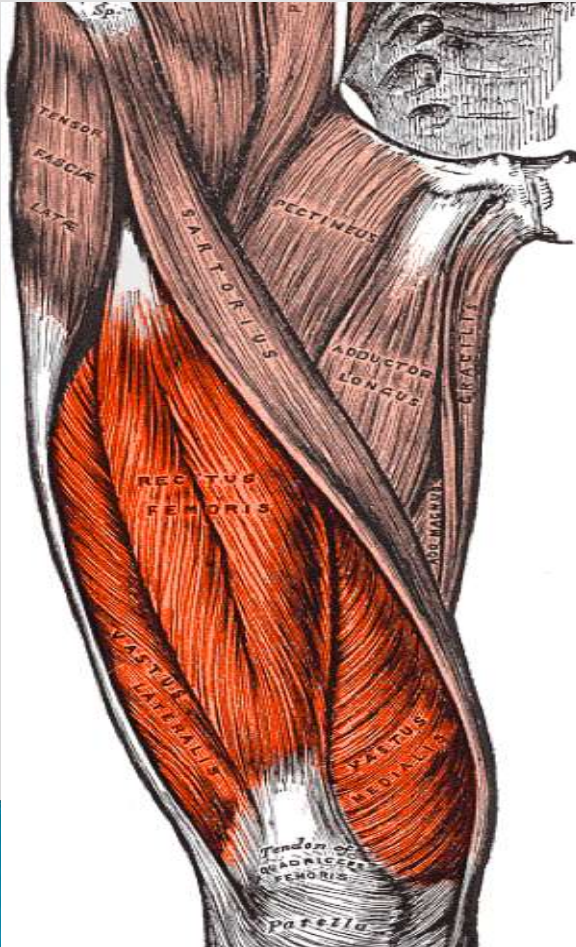
العضلة المستقيمة الفخذية

Rectus femoris muscle):

هي إحدى العضلات رباعية الرؤوس في جسم الإنسان. العضلات الأخرى هي العضلة المتسعة الأنسية، العضلة المتسعة الوسطى (أسفل العضلة المستقيمة الفخذية)، والعضلة المتسعة الوحشية. كل الأجزاء الأربعة من العضلة رباعية الرؤوس ترتبط مع الرضفة (رأس الركبة) من خلال الوتر رباعي الرؤوس. تقع العضلة المستقيمة الفخذية في منتصف الجزء الأمامي من الفخذ؛ تعد مغزلية الشكل، وأليافها السطحية مرتبة في طريقة ازدواجية التريش، الألياف العميقة تكون مستقيمة (اللاتينية: rectus) وصولاً إلى السفاق. وظائفها هي ثني الفخذ في مفصل الورك وتمديد الساق في مفصل الركبة.

منشا العضلة المستقيمة الفخذية

- ▶ تحتل منتصف الفخذ وتغطي أغلب عضلات الفخذ الثلاث الأخرى. تنشأ
- ▶ 1- من الشوكة الحرقفة الامامية السفلى .
- ▶ 2- تنشأ من الحفرة فوق الحق الحرقفي .



عضلات مفصل الركبة

العضلة الرباعية الرؤوس والتي تتكون من : العضلة المتسعة الوحشية

تعتبر العضلة المتسعة الوحشية هي الخارجية من بين العضلات الاربعة رباعية الرؤس كما يعتقد انها مساهم رئيسي في إصابات تتبع الرضفة.

منشأ العضلة

السطح الخارجي للنتوء المدور الأكبر للفخذ
النصف العلوي من الخط الخشن الفخذي

مرتكز العضلة

الرضفة عبر وتر العضلة رباعية الرؤوس ثم إلى أهدوية الظنبوب عبر وتر الرضفة

عمل العضلة

- مدد الركبة

التزويد العصبي

- العصب الفخذي

الاستخدام اليومي

- ركوب الدراجة
- صعود درجات السلم

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين الوقوف
- تمرين الاستلقاء

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- جهاز مد الركبة
- جهاز ضغط الساق
- تمارين سكوات



العضلة المتسعة الداخلية

- ▶ تكون في عمق العضلة المستقيمة الفخذية ، تكون جزء من مجموعة العضلات راعية الرؤوس .
- ▶ منشاء العضلة ؟
- ▶ السطحين الامامي والجانبى لفتحة الفخذ .
- ▶ مرتكز العضلة ؟
- ▶ الرضفة عبر وتر العضلة الرباعية ثم الى احدوية الظنوب عبر وتر الرضفة

العضلة المتسعة الداخلية



عمل العضلة

- مد الركبة

التزويد العصبي

- العصب الفخذي

الاستخدام اليومي

- ركوب الدراجة
- صعود درجات السلم

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين الوقوف
- تمرين الاستلقاء

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- جهاز مد الركبة
- جهاز ضغط الساق
- تمارين سكوات

العضلة المتسعة الوسطى

Vastus Medialis Muscle - 3

تقع العضلة المتسعة الوسطى في المكان الأوسط من العضلات رباعية الرؤوس ويعتقد أنها مهمة في تثبيت قمة الركبة أو الرضفة

منشأ العضلة

الخط بين المدورين (بين النتوئين الأكبر والأصغر للفخذ)
الشفة الوسطى للخط الخشن بالفخذ

مرتكز العضلة

الرضفة عبر وتر العضلة رباعية الرؤوس ثم إلى أحدوية الظنوب عبر وتر الرضفة

عمل العضلة

• ثني الركبة

التزويد العصبي

• العصب الفخذي

الاستخدام اليومي

• ركوب الدراجة

• صعود درجات السلم



▶ كيف يمكن مد العضلة ؟

▶ - تمرين الوقوف .

▶ - تمرين الاستلقاء .

▶ كيف يمكن تقوية العضلة ؟

▶ - جهاز مد الركبة .

▶ - جهاز ضغط الساق .

▶ - تمارين سكوات .

العضلة المابضية

Popliteus - 4

تعتبر العضلة المأبضية عضلة صغيرة توصف كثيراً بأنها مفتاح الوصول إلى مفصل الركبة حيث تفتح مفصل الركبة بواسطة تدوير عظمة الفخذ عند بداية انثناء الركبة للسماح بالانثناء الكامل للركبة.

منشأ العضلة

- اللقمة الوحشية لعظمة الفخذ

مرتكز العضلة

السطح العلوي الخلفي السطح الخلفي لعظمة الظنوب (قصة الساق) فوق الخط النعالي

عمل العضلة

- ثني الركبة
- الدوران الداخلي للركبة عندما تكون مثنية

التزويد العصبي

- العصب الظنوبي

الاستخدام اليومي

- المشي

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- جهاز Knee curl machine

