



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

الجزء الثاني عضلات الورك والحوض

- 1- العضلة الخياطية.
- 2- العضلة المستقيمة الفخذية.
- 3- العضلة الموترة للفاقة العريضة.
- 4- العضلة الفخذية ذات الراسين .
- 5- العضلة نصف وترية .
- 6- العضلة نصف الغشائية.
- 7- العضلة المقربة القصيرة.
- 8- العضلة المقربة الطويلة .
- 9- العضلة المقربة الكبرى .
- 10- العضلة الناحلة .

العضلة الخياطية

Sartorius Muscle - 7

تتكون العضلة الخياطية من مفصلين ولذلك تضعف عندما تنثني الركبة والفخذ في نفس الوقت، وتعمل أفضل أثناء تأدية حركات فردية.

منشأ العضلة

المنطقة بين الشوكتين الحرقفيتين الأمامية العلوية والسفلية

مرتكز العضلة

الجزء الأمامي للحذبية الوسطى من القصبه

عمل العضلة

- ثني الفخذ
- ثني الركبة
- الدوران الخارجي للفخذ حيث أنها تنثني الفخذ والركبة
- تثبيت الفخذ

التزويد العصبي

- العصب الفخذي

الاستخدامات اليومية

- الجلوس مع وضع ساق فوق أخرى

كيف يتم مد العضلة؟

- تمرين ثني الفخذ
- تمرين الثني والتقوية من الوقوف
- تمرين المد والتقوية من الاستلقاء



كيفية تقوية العضلة

- ▶ 1- تمرين ثني الفخذ من الجلوس .
- ▶ 2- تمرين ثني الفخذ من الوقوف .
- ▶ 3- جهاز بسط ومد الركبة .

العضلة المستقيمة الفخذية

Rectus Femoris - 8

تعتبر العضلة المستقيمة الفخذية جزءاً من مجموعة العضلات رباعية الرؤوس، وتعتبر العضلة الوحيدة من المجموعة التي تعبر مفصل الفخذ وتعتبر عضلة مثنية قوية للركبة عندما تنبسط الركبة ولكنها تضعف عند ثني الفخذ.

منشأ العضلة

الشوكة الحرقفية الأمامية السفلية

مرتكز العضلة

قمة الضفة (رأس الركبة) ووتر الرضفة حتى حذبة القصبة

عمل العضلة

- ثني الفخذ
- مد الركبة

التزويد العصبي

- العصب الفخذي

الاستخدامات اليومية

- ركل كرة القدم

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين تقوية العضلة من الجلوس
- تمرين تقوية العضلة من الاستلقاء
- تمرين مد عضلة ثني الفخذ



كيفية تقوية العضلة

- ▶ 1- جهاز بسط الركبة.
- ▶ 2- تمارين سكوات.
- ▶ 3- تمارين التقوية.

العضلة الموترة للفاقة العريضة

Tensor Fasciae Latae Muscle - 9

العضلة الموترة للفاقة العريضة هي عضلة صغيرة تتصل بالقطاع السميك الطويل للفاقة ويعرف باسم الشريط الحرقفي الظنبوبي (ITB)

منشأ العضلة

- بين حديبة العرف الحرقفي والشوكة الحرقفية الأمامية العلوية

مرتكز (مغرس) العضلة

- الشريط الحرقفي الظنبوبي (السبي الحرقفي الظنبوبي)

عمل العضلة

- ثني الفخذ
- تثبيت الفخذ

العضلة الموترة للفاقة العريضة

العصب

- الشريان الألوي العلوي

الاستخدامات اليومية

- الحفاظ على قدم واحدة أمام الأخرى أثناء المشي

كيف يمكن مد العضلة؟

- تدريب الفخذ الخارجي من الوقوف
- تدريب الفخذ الخارجي من الاستلقاء

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين تثبيت الفخذ باستخدام وزن الجسم
- تمرين تثبيت الفخذ باستخدام حبل المقاومة
- جهاز تمرين الفخذ الخارجي



العضلة الفخذية ذات الرأسين .

Biceps Femoris - 10

تعتبر العضلة الفخذية ذات الرأسين واحدة من ثلاث عضلات تشكل المجموعة الإسكية الركبية. توصف تلك العضلة كثيراً بأن لها رأس طويل (الاتصال مع عظم الإسك و رأس قصير يتصل بالفخذ).

منشأ العضلة

الحديبة الإسكية

النصف السفلي من الخط الخشن للفخذ

الحافة الجانبية فوق اللقيمة الفخذية

مرتكز العضلة

• اللقيمة الجانبية للقصبه

• رأس الفخذ

عمل العضلة

• مد الفخذ

• انثناء الركبة

• الدوران الجانبي للورك عند ثني الركبة

التزويد العصبي

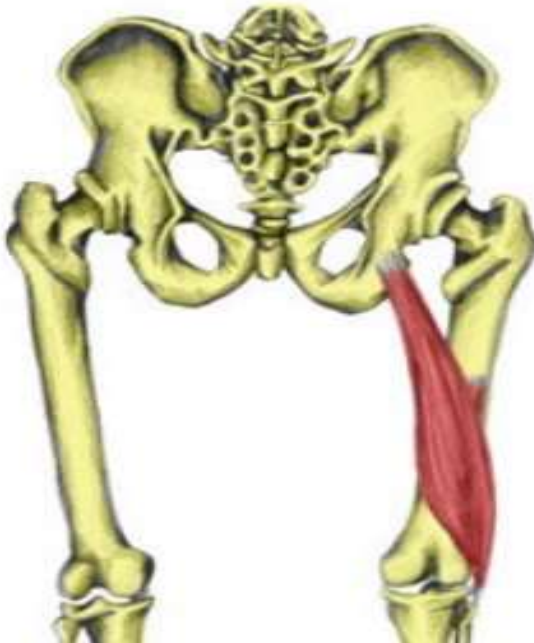
• الجزء الظنبوبي من العصب الوريكي

الاستخدامات اليومية

• ثني الركبة للسير فوق الأشياء

كيف يمكن مد العضلة؟

• تمرين الوقوف ومد عظم الإسك



العضلة نصف وترية

Semitendinosus - 11

عند الجري ستعمل الأربطة الإسكية بشكل خارجي لتبطين حركة مد الركبة وتنتشر حالات إجهاد الأربطة الإسكية بين الأفراد الذين لديهم شد قوي للأربطة بشكل مزمن و الذين يقومون بتمارين إحماء قوية

منشأ العضلة

- الحدبة الإسكية

مرتكز العضلة

- الجزء العلوي من الناحية الوسطية لعمود عظم الساق

عمل العضلة

- بسط الفخذ
- ثني الركبة
- الدوران الداخلي للفخذ عندما تنثني الركبة

التزويد العصبي

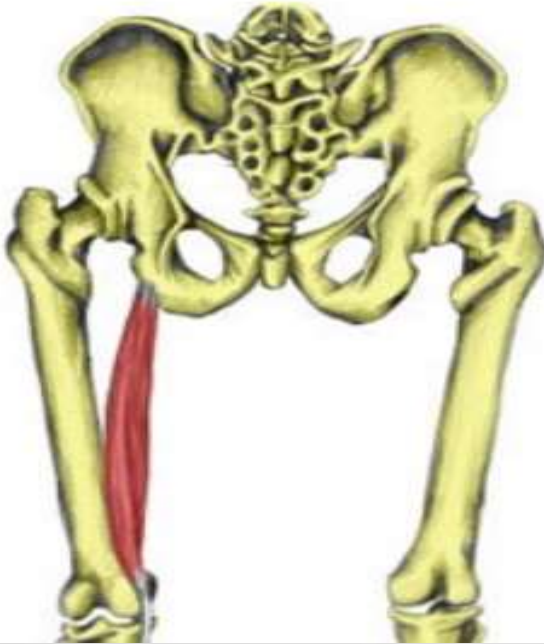
- الجزء الظنبوبي للعصب الوركي

الاستخدام اليومي

- ثني الركبة للسير فوق شيء

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين مد الأوتار الإسكية من الوقوف
- تمرين مد الأوتار الإسكية من الجلوس



12- العضلة نصف الغشائية

- ▶ هي عضلة من العضلات السطحية للناحية الخلفية للفخذ.
- ▶ المنشأ : تنشأ العضلة نصف الغشائية من الجزء العلوي الجانبي للحدبة الاسكية .

المَفرس

تَنغرس هذه العَضلة في حُدُرة في الجُزء الذَلْفِي لِلقمة الطَّنْبُوبِ الْإِنْسِيَّةِ.

العَصَب

يَتَصَل بِهَا الجُزء الطَّنْبُوبِي للعَصَب الْوَرَكِي (sciatic nerve).

الدَّرَكَة

دُوران للناحية الْإِنْسِيَّة وَثَنِي مِمفَصَل الرُّكْبَة.

بَسَط الْفَخْذ بِالنَّسْبَة لِ مِفَصَل الْوَرَكِ.



العضلة المقربة القصيرة

Adductor Brevis - 13

تعتبر العضلة المقربة القصيرة هي أصغر وأقصر العضلات المقربة الخمس وهم: المقربة الطويلة والمقربة الكبيرة والمقربة الناحلة والمقربة العانية.

منشأ العضلة

- الجزء الخارجي والفرع السفلي لعظم العانة

المرتكز (المغرس)

- الجزء العلوي للفخذ أو عظمة الورك

عمل العضلة

- تقريب الفخذ
- ثني الفخذ

العصب الذي يجعلها تتحرك:

- العصب السدادي

الاستخدامات اليومية

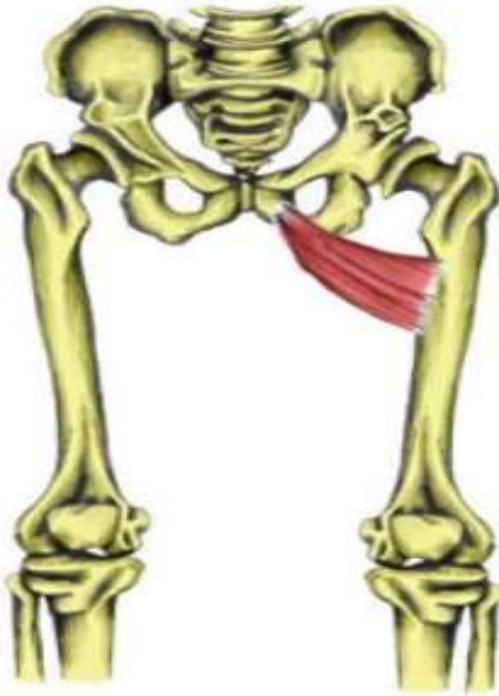
- إدخال ساقك الثانية إلى السيارة

كيف يمكن مد العضلة؟

- الجلوس ومد أعلى الفخذ
- تمرين مد التقريب القصير

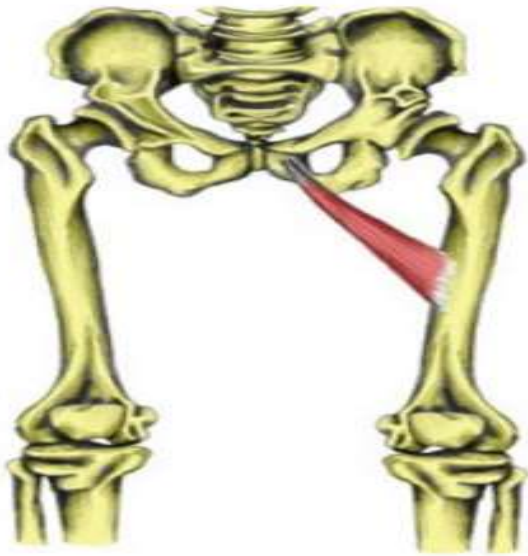
كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تقريب الفخذ باستخدام وزن الجسم
- جهاز تمارين الفخذ الداخلي



العضلة المقربة الطويلة

▶ 14- تقع هذه العضلة في منتصف العضلات المقربة القصيرة الثلاث (الاثنتين الاخرين هما المقربة القصيرة والمقربة العانية) اما العضلتين المقربة الكبيرة والمقربة الناحلة فهما عضلتنا مقربتان طويلتان ممتدتان من عظم العانة الى الركبة .



منشأ العضلة

الفرع العاني العلوي أسفل العرف الحرقفي

مرتکز العضلة

• الثلث الأوسط من الخط الخشن لعظم الفخذ

عمل العضلة

• تقريب الفخذ

• ثني الفخذ

العصب الذي يجعلها تتحرك:

• العصب السداي

الاستخدامات اليومية

• إدخال ساقك الثانية إلى السيارة

كيف يمكن مد العضلة؟

• تمرين الوقوف ومد أعلى الفخذ

• تمرين التقريب القصير

كيف يمكن تقوية العضلة؟

• تقريب الفخذ باستخدام وزن الجسم

• تقريب الفخذ باستخدام حبل المقاومة

• جهاز تمرين الورك الداخلي

العضلة المقربة الكبرى

Adductor Magnus - 15

العضلة المقربة الكبرى هي أطول العضلات المقربة وتشكل مع العضلة الناحلة أطول مجموعة تقريب عضلية



منشأ العضلة

رأس العضلة المقربة: الفرع العائلي العلوي والفرع الإسكي للعظم
الرأس الفخذي الخلفي

مرتكز العضلة

رأس العضلة المقربة: في الخط الفخذي الخشن و في الحرف الأنسي فوق اللقمة العضد
الجزء الركبي أو الإسكي: في الحديبة المقربة الفخذية

عمل العضلة

- الرأس المقرب: تقريب و انثناء الفخذ
- الرأس الركبي أو الإسكي: بسط الفخذ

التزويد العصبي

- الجزء المقرب: العصب السداداي
- الجزء الإسكي: العصب الوركى

الاستخدام اليومي

- إدخال ساقك الثانية في السيارة

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين الوقوف ومد أعلى الفخذ
- تمرين التقريب القصير

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تقريب الفخذ باستخدام وزن الجسم
- تقريب الفخذ باستخدام حبل المقاومة
- جهاز تمرين الورك الداخلي

العضلة الناحلة

Gracilis - 16

تعتبر العضلة الناحلة عضلة أخرى تعمل بالترابط مع العضلات الألوية المقربة

منشأ العضلة

الفرع السفلي لعظمة العانة ومن فرع عظم الإسك

مرتكز (مغرس) العضلة

• الجزء العلوي من النحية الوسطية لعمود عظم الساق

عمل العضلة

- تقريب الفخذ
- ثني الركبة
- دوران الناحية الوسطية للقدم

التزويد العصبي

• العصب السدادي

الاستخدام اليومي

• الجلوس مع ضغط الركبتين معاً

كسف يتم مد العضلة؟

- تدريب مد عضلات الألوية من الوقوف
- تدريب العضلة المقربة الطويلة

كيف تتم تقوية العضلة؟

• تقريب الفخذ باستخدام وزن الجسم

