



محاضرات مادة التشريح (Anatomy) مرحلة أولى

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

المحتويات:

عضلات الساقين .

1- العضلة التوامية الساقية .

2- العضلة النعلية .

3- العضلة الظنوبية الخلفية .

4- العضلة الطويلة الباسطة لاصابع .

5- العضلة المثنية الطويلة لابهام القدم.

6- العضلة الشظوية الطويلة .

7- العضلة الظنوبية الامامية .

عضلات الساقين

24 - عضلات الساقين Lower Leg muscles

Gastrocnemius - 1

تعتبر العضلة التوأمية الساقية أكبر وأكثر عضلات الساق سطحية وتعمل مع كل من العضلة النعلية والأخمصية وتسمى مجتمعا بـ (العضلة ثلاثية الرأس بالسمانة) ، وتعتبر عضلة الساق المكون الرئيسي الدافع للمشي والجري.

منشأ العضلة

السطح الخلفي السفلي للفخذ فوق اللقمة الوسطى
السطح المأبضي لعظمة الفخذ فوق اللقمة الأنسية

مرتكز العضلة

السطح الخلفي لعظمة العقبية عبر وتر أكيليس

عمل العضلة

• الانثناء الأخمصي

التزويد العصبي

• عصب القصبية

الاستخدام اليومي

• الوقوف على أطراف أصابع القدمين

كيف يكن مد العضلة؟

• تدريب مد عضلة الساق
• تدريب مد عضلة الساق المتقدم



- ▶ كيفية تقوية العضلة :
- ▶ 1- تمرين رفع السمانة .
- ▶ 2- جهاز رفع السمانة .

العضلة النعلية

Soleus Muscle - 2

العضلة النعلية هي عضلة كبيرة تدخل في عمق عضلة الساق وتسمى معها بجانب العضلة الأخمصية "العضلات ثلاثية الرؤوس"، و تستخدم العضلة النعلية كثيراً للحفاظ على الوضع المستقيم.

منشأ العضلة

النصف العلوي للسطح الخلفي من القصبة على امتداد الخط النعلي
الثلث العلوي من الشظية الخلفية

مرتكز العضلة

السطح الخلفي لوتر العرقوب عبر وتر أكيليس

عمل العضلة

• الانثناء الأخمصي



التزويد العصبي

• عصب القصبة

الاستخدامات اليومية

• الوقوف المستقيم

كيف يمكن مد العضلة

- تمرين مد العضلة النعلية
- تمرين مد العضلة النعلية 2
- تمرين مد العضلة النعلية المتقدم

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- رفع السمانة مع ثني الركبتين
- جهاز رفع السمانة من الجلوس

العضلة الظنوبية الخلفية

Tibialis Posterior Muscle - 3

تعتبر العضلة الظنوبية الخلفية أعمق عضلات السمانة وتساعد في دعم قوس القدم

منشأ العضلة

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

مرتكز (مفرس) العضلة

- أحادية العظمو الزورقي
- العظم الإسفيني الأوسط
- قاعدة سلاميات القدم الثانية والثالثة والرابعة

عمل العضلة

- الانثناء الأحمصي
- الانقلاب الخارجي

التزويد العصبي

- عصب القصبة

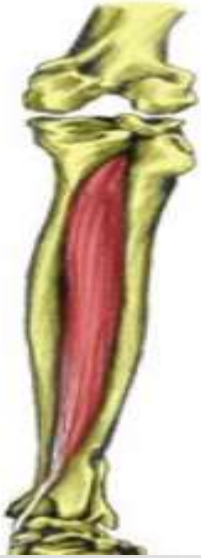
الاستخدامات اليومية

- دفع مكابح السيارة لأسفل

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين مد العضلة النعلية
- تمرين مد العضلة النعلية 2
- تمرين مد العضلة النعلية المتقدم

كيف يمكن تقوية العضلة؟



- ▶ 1- جهاز رفع السمانة من الجلوس .
- ▶ 2- رفع السمانة مع ثني الركبة .

العضلة الطويلة الباسطة لأصابع القدم

تعتبر العضلة الطويلة الباسطة لأصابع القدم واحدة من العضلات المثنية الثلاث الظهرية (تسحب القدم لأعلى) بالقدم ويتم التدريب عليها بواسطة محاولة المشي على الكعبين.

منشأ العضلة

- اللقيمة الجانبية للقصبة
- القمة والسطح العلوي للشظية
- الغشاء بين العظم (بين القصبة والشظية)

مرتكز العضلة

السطح الظهري للمشط الأوسط والطرفي لأصابع القدم الأربعة الخارجيين

عمل العضلة

- مد أصابع القدمين
- الانثناء الظهراني للقدم
- الانقلاب الخارجي

التزويد العصبي

- العصب الظنبوبي الأمامي

الاستخدام اليومي

صعود درجات السلم والتأكد من وجود أصابع القدمين على الدرجات

كيف يمكن مد العضلة

- تمرين المد
- تمرين المد من الوقوف
- تمرين المد المتقدم

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمارين رفع أصابع القدم



العضلة المثنية الطويلة لإبهام القدم

Flexor Hallucis Longus - 5

تقوم العضلة المثنية الطويلة لإبهام القدم في الكاحل بثني الإبهام عندما تستدير بقدمك ويقصد بكلمة "Hallux" إصبع الإبهام باللاتينية، وتدعم تلك العضلة أيضاً القوس الطولي للقدم.

منشأ العضلة

الثلاثين السفليين للسطح الخلفي من الشظية

مرتكز (مغرس) العضلة

أخمص القدم عد قاعدة المشط الأبعد للإبهام

عمل العضلة

- ثني الإبهام
- الانقلاب
- الثني الإخمصي

التزويد العصبي

- عصب القصبة

الاستخدام اليومي

- دفع الأسطح أثناء المشي

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين مد الشظية

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- جهاز رفع السمانة من الجلوس
- تمرين رفع الورم مع ثني الركبة



العضلة الشظوية الطويلة

Peroneus Longus - 6

تعتبر العضلة الشظوية الطويلة واحدة من العضلات الشظوية الثلاث التي تمر عبر خارج أسفل الساق وحول القدم، وتعرف هذه العضلة أحياناً باسم العضلة الشظوية الثالثة أو القصيرة أو الطويلة حسب اتصالهم بالشظية.

منشأ العضلة

- رأس الشظية
- الثلثين العلويين من الشظية

مرتكز العضلة

- قاعدة الجانب السفلي للمشط القدمي الأول
- الأسطح السفلية للإسفين

عمل العضلة

- الانقلاب الخارجي
- الانثناء الأمامي

التزويد العصبي

- العصب الشظوي السطحي

الاستخدامات اليومية

- السير على أسطح غير مستوية

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين مد الشظية

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- جهاز رفع السمانة من الجلوس



العضلة الظنوبية الامامية



Tibialis Anterior - 8

تشكل العضلة الظنوبية الامامية الجزء الأساسي من مقدمة الساق من الأمام والخارج وتعتبر عضلة مثنية قوية (ترفع القدم لأعلى)

منشأ العضلة

- النصف العلوي للأسطح الجانبية والامامية للقصبة

مرتكز (مغرس) العضلة

السطح الداخلي من العظم الإسفيني الأوسط وأول عظمة من المشط

عمل العضلة

- الانقلاب الخارجي
- الانثناء الأخمصي

التزويد العصبي

- العصب الشظوي العميق

الاستخدامات اليومية

السير - لرفع القدم لأعلى وإخلاء الأرض

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين مد القصبة
- تمرين مد القصبة المتقدم
- تمرين مد القصبة من الجلوس

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمارين رفع أصبع القدم