



# 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 الرقبة والظهر .
- 1- العضلة متعددة الفلوح.
- 2- عضلة الناصبة الشوكية .
- 3- العضلة المستقيمة البطنية .
- 4- العضلة البطنية المستعرضة بالرمز TVA.

# العضلة الناصبة الشوكية

## 25 - عضلات الرقبة والظهر Neck and back muscles

### Erector Spinae - 1

يمكن وصف العضلة الناصبة (تُعرف أيضاً باسم الناصبة الشوكية) غالباً بأنها عبارة عن مجموعة من العضلات المختلفة التي تسمى: الحرقفية الضلعية والطويلة الرأسية والعضلة الشوكية

#### منشأ العضلة

- القشرة الخلفية للحرقفة
- السطح الخلفي الأدنى لعظمة العجز
- الضلوع السبعة السفلى
- النتوءات الشوكية T9-L5
- النتوءات المستعرضة T1-12

#### مرتكز العضلة

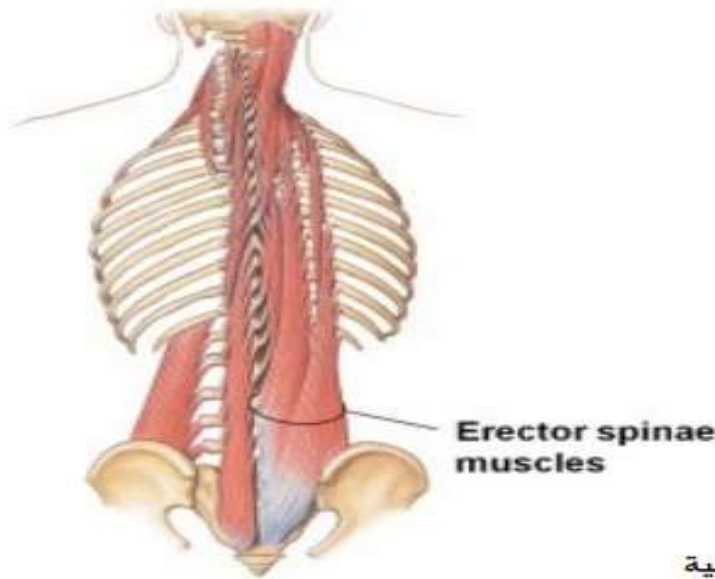
- زوايا الضلوع
- النتوءات المستعرضة لجميع الفقرات
- قاعدة الجمجمة

#### عمل العضلة

- مد العمود الفقري
- الانثناء الجانبي للعمود الفقري
- الحفاظ على الانحناء السليم للعمود الفقري

#### التزويد العصبي

الفروع والشعب الظهرية لكل من الأعصاب الفقرية والرقبية



## الاستخدام اليومي

- الحفاظ على الوضع الجيد للجسم

## كيف يمكن تقوية العضلة

- تمارين رفع الظهر
- جهاز مد الظهر
- تمرين مد الظهر باستخدام الكرة الطبية

## كيف يمكن مد العضلة

- تمرين مد أسفل الظهر
- تمرين مد القوس الخلفي
- تمرين مد أعلى الظهر

# عضلة متعددة الفلوح

- ▶ 2- العضلة المتعددة الفلوح عبارة عن سلسلة من العضلات الصغيرة التي تنتقل لأعلى بطول العمود الفقري وتعتبر عضلة هامة في إعادة التأهيل من الفتق المغبني .



## منشأ العضلة

- السطح الخلفي للمنطقة العجزية
- النتوءان المفصليان للفقرات القطنية
- النتوءات المستعرضة للفقرات الرقبية
- النتوءات المفصالية C3-7

## مرتكز العضلة

- كل جزء من العضلة يدخل في النتوءات بالفقرات 2 - 4 أعلى من المنشأ

## عمل العضلة

- المد، الانثناء الجانبي ودوران العمود الفقري

## التزويد العصبي

- الفروع (الشعب) الظهرية

## الاستخدامات اليومية

- الحصول على وضع جيد للعمود الفقري

## كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين المد على جهاز Back arch
- تمرين المد على جهاز Back slump
- تمرين مد الدوران

## كيف يمكن تقوية العضلة؟

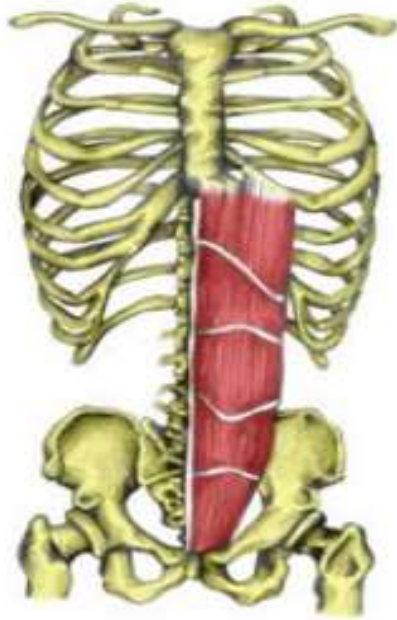
- جهاز مد الظهر
- تمارين رفع الظهر



# العضلة المستقيمة البطنية

## Rectus Abdominus - 3

تعتبر العضلة المستقيمة البطنية أكثر العضلات سطحية بين عضلات البطن، و تلك العضلة هي التي تدخل في تكوين شكل البطن الخارجي



### منشأ العضلة

- العرف العاني
- عظم الحوض

### مرتكز العضلة

- النتوء الرهابي
- الغضاريف
- الغضاريف الضلعية 5 و6 و7

### عمل العضلة

- ثني العمود الفقري القطني

### التزويد العصبي

- الشعب الأمامية للأعصاب العنقية
- الاستخدامات اليومية

• الانتقال من الاستلقاء إلى الجلوس

### **كيف يمكن مد العضلة؟**

• تمرين مد البطن

• تمرين مد البطن 2

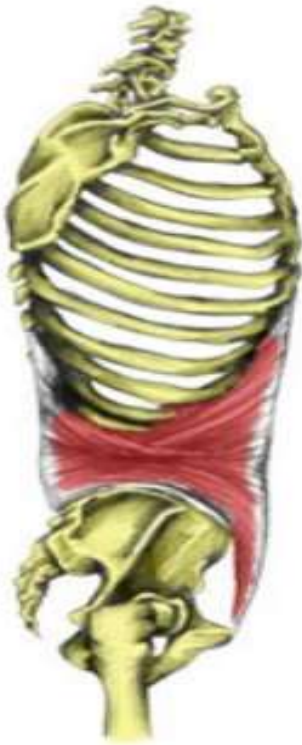
### **كيف يمكنني تقوية العضلة؟**

• تمارين البطن من الاستلقاء أو الجلوس

# TVA العضلة البطنية المستعرضة بالرمز

## Transversus Abdominus Muscle - 4

يمكن اختصار العضلة البطنية المستعرضة بالرمز TVA، و تعتبر من العضلات الأساسية الهامة جداً من أجل الحفاظ على الوضع الجيد للجسم. تركز أنشطة الكرة المطاطية على انقباض هذه العضلة.



### منشأ العضلة

العرف الحرقفي الأمامي

الرباط الإربي

الغضاريف الضلعية للضلوع الستة السفلى

اللفافة القطنية العجزية

### مرتكز العضلة

• الخط الأبيض

### عمل العضلة

ضغط البطن ودهم الأحشاء البطنية

### التزويد العصبي

الفروع البطنية للأعصاب العنقية

العصب الإربي

العصب الحرقفي الختلي

### الاستخدامات اليومية

• الحفاظ على الوضع الجيد

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

• تمارين البطن باللف أو الوقوف