



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:

- الجزء الثاني عضلات الرقبة والظهر .
- 1- العضلة الداخلية المائلة .
- 2- العضلة الخارجية المائلة .
- 3- العضلة الطحالية العنقية .
- 4- العضلة المربعة القطنية .

# العضلة الداخلية المائلة

## Internal Obliques - 5

### منشأ العضلات

- العرف الحرقفي
- الرباط الإربي
- اللقافة القطنية العجزية

### مرتكز العضلة

- الضلع السفلى رقم 3 و4
- الخط الأبيض المتوسط البطني

### عمل العضلة

انقباض جانب واحد فقط والذي يثني الجذع جانبياً إلى هذا الجانب ودوران الجذع إلى الجانب الآخر. الضغط على البطن ودعم الأحشاء البطنية

### التزويد العصبي

- الفروع البطنية للأعصاب الرقبية
- العصب الحرقفي الإربي
- العصب الحرقفي الخثلي

### الاستخدام اليومي

- كنس أوراق الشجر

### كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين المد الجانبي

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمارين اللف البطني أو الوقوف
- تمرين اللف من الجلوس مع حبل المقاومة
- تمرين اللف من الوقوف مع حبل المقاومة
- تمارين اللف باستخدام الكرة الطبية



# العضلة الخارجية المائلة

## External Obliques - 6

### منشأ العضلات

- الضلع الثمانية السفلى

### المرتكز

النصف الأمامي للعرف الحرقفي  
الخط الأبيض المتوسط البطني

### عمل العضلة

انقباض جانب واحد فقط والذي يثني الجذع جانبياً إلى هذا الجانب ودوران الجذع إلى الجانب الآخر.  
الضغط على البطن ودعم الأحشاء البطنية

### التزويد العصبي

الفروع البطنية للأعصاب الرقبية

### الاستخدام اليومي

- كنس أوراق الشجر

### أمثلة على التمارين

تمارين اللف البطني أو الوقوف  
تمارين اللف من الجلوس باستخدام حبل المقاومة  
تمارين اللف من الوقوف باستخدام حبل المقاومة



## كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين المد الجانبي

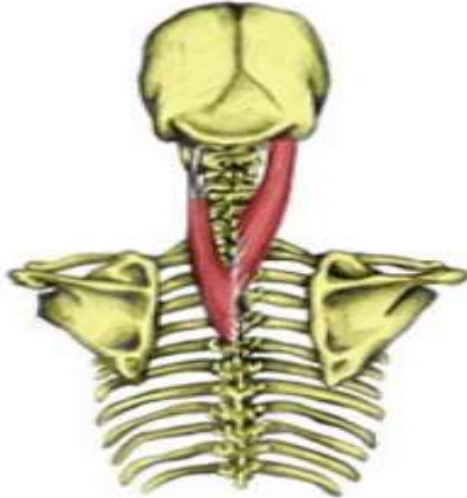
## كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمارين اللف البطني
- تمارين اللف باستخدام الكرة الطبية
- تمرين اللف من الجلوس مع حبل المقاومة
- تمرين اللف من الوقوف مع حبل المقاومة



# العضلة الطحالية العنقية

## Splenius Muscle - 7



تنقسم العضلة الطحالية العنقية إلى عضلتين هما العضلة شبه المنحرفة (تلك الألياف التي تدخل إلى الجمجمة) و العضلة النصفية الرقبية (اليت تدخل إلى النتوءات المستعرضة للعمود الفقري)

### منشأ العضلة

- النصف السفلي للرباط القفوي
- النتوءات الفقرية C7-T5

### مرتكز العضلة

- النتوءات المستعرضة C3-7
- قاعدة الجمجمة

### عمل العضلة

- امتداد الرأس والرقبة
- انقباض جانب واحد مع الانثناء و الدوران الجانبي للرقبة في نفس الجانب

### التزويد العصبي (التعصيب)

- الشعب الخلفية للأعصاب الفقرية العنقية السفلى
- الأفرع الجانبية للشعب الخلفية للأعصاب الفقرية العنقية الوسطى

### الاستخدامات اليومية

- النظر لأعلى إلى السقف
- النظر أعلى كتفك

### كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين المد الأمامي بانثناء الرقبة

# العضلة المربعة القطنية

- ▶ تشارك هذه العضلة في الم اسفل الظهر .
- ▶ منشأ العضلة :



- قمم النواتئ المعترضة للفقرات القطنية السفلية
- العرف الحرقفي والرباط الحرقفي القطني

## مرتكز العضلة

- الضلع الثاني عشر
- النتوءات المستعرضة L1-L4

## عمل العضلة

الانثناءات الجانبية للجذع

## التزويد العصبي (التعصيب)

- فرع من الضفيرة القطنية
- الأعصاب القطنية

## الاستخدامات اليومية

الانثناء الجانبي لالتقاط الأشياء من أسفل لأعلى

## أمثلة على تدريبات التقوية

- تمارين الثني الجانبي

## أمثلة على المد

- تمرين المد الجانبي