



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:

- 1- العضلة الدالية.
- 2- العضلة شبة المنحرفة.
- 3- عضلة رافعه لوح الكتف.
- 4- عضلة معينة .
- 5- عضلة صدرية صغرى.
- 6- العضلة المنشارية الأمامية.
- 7- العضلة القصبية الترقوية الخشائية.

1- العضلة الدالية أو العضلة المثثة : Musculus deltoideus

- ▶ سميت بالعضلة الدالية بهذا الاسم نسبةً إلى حرف الدال ذي الشكل المثلث في الابدجية اليونانية القديمة تُشكل العضلة الدالية موضع الاتصال بين العضلات، وشكلها يكون على شكل مثلث .
- ▶ تنشأ على شكل ثلاثة مجاميع من الالياف:
- ▶ الالياف الامامية : تبدأ من الحافة الامامية للثلث الوحشي للترقوة
- ▶ الالياف الوسطية : تبدأ من الجزء الوحشي العلوي لسطح النتوء الاخزمي
- ▶ الالياف الخلفية: تبدأ من الشفة السفلى للجزء الخلفي لشوكة عظم الكتف ومن الجزء المثلث في الجزء الأنسي من عظم الكتف.

مرتكز العضلة

- ▶ من هذا المنشأ الشامل للعضلة الدالية، تتلاقى اليافها لتدخل لمغرز العضلة:
- ▶ الالياف الامامية بصورة مائلة إلى الخلف وإلى الجانب الوحشي من المغرز.
- ▶ الالياف الوسطية تدخل عمودياً .
- ▶ الالياف الخلفية فتدخل بصورة مائلة إلى الامام وإلى الجانب الوحشي من المغرز.
- ▶ تتجمع هذه الالياف مُشكلة وترّاً واحداً الذي ينغرز في الجزء الوسطي من الجزء الوحشي للأُخدوية الدالّية للعضدي التي على شكل الحرف اللاتيني V، الذي تُعطي العضلة بعض التوسع للفاة العميقة للذراع.

التزويد العصبي وظيفتها

- ▶ يزود هذه العضلة العصب الابطي وإلى حد ما عصب فوق الترقوة.
- ▶ وظيفة العضلة الدالية:
- ▶ الألياف الامامية: تقوم الالياف الامامية للعضلة الدالية بتبعيد الكتف تعمل رفع العضد وتدويره الى الداخل .
- ▶ الألياف الوسطى: تقوم رفع العضد زاوية 90 درجة .
- ▶ الألياف الخلفية: تعمل عكس الالياف الامامية بسط العضد وتدويره الى الخلف .

صورة توضيحية للأنسجة العضلية الدالية



الانسجة الامامية



الانسجة الجانبية



الانسجة الخلفية

2- العضلة الشبة منحرفة

- ▶ عضلة مسطحة توجد اعلى الظهر الى الخلف تغطي منطقة العنق ومنطقة الظهر العليا وشكلها على شكل مثلث قاعدته الى الاعلى ورأسه الى الاسفل قاعدة العمود الفقري ورأسه الكتف لها ثلاث الياف :
 - ▶ 1- الياف عليا ل فقرات الرقبة:
 - ▶ 2- الياف وسطى .
 - ▶ 3- الياف سفلى للعضلة شبة المنحرفة
- ▶ تعمل هذه العضلة على تثبيت مفصل الكتف في مكانه

منشأها وعملها والأعصاب المغذية

منشأ العضلة

- قاعدة الجمجمة
- أربطة العمود الفقري العلوي
- النتوءات الشوكية بين الفقرات العنقية رقم 7 وحتى الفقرات الصدرية رقم 12

مرتكز العضلة

- تتجه الألياف العلوية نحو الأسفل والخارج، لترتكز على الثلث الوحشي من الحافة الخلفية للترقوة
- على الحافة الإنسية للنتوء الأخرمي
- على الحافة العلوية لشوكة الكتف



عمل العضلة

- مد عظام الكتف
- دوران عظام الكتف لأعلى

أي الأعصاب الذي يزود العضلة؟

- العصب القحفي

الاستخدامات اليومية

- حركة الكتفين.
- حركات الذراع أعلى الرأس.

3-عضلة رافعه لوح الكتف

Levator Scapulae - 2

يتطلب تمرين حركة الكتفين (عضلة رافعة لوح الكتف) استخدام العضلة الرافعة للكتف والعضلة شبه المنحرفة. يسمح اتصال عضلة الكتف بالعضلات الأخرى للعضلات الرافعة بأن تعمل معاً لمساعدة العنق على التمدد أو بشكل مستقل للمساعدة في الانثناء الجانبي للرقبة في اتجاه جانب العضلة العاملة.

منشأ وأصل العضلة

- بين الأضلاع النتوءات المستعرضة

مرتكز (مغرس) العضلة

- الحد الأوسط لعضلة الكتف الرافعة فوق مستوى لوح الكتف

عمل العضلة

- رفع عظام الكتف
- الانثناء الجانبي لفقرات الرقبة (كل جانب على حدة)
- تمدد فقرات الرقبة (كل جانب على حدة)

أي الأعصاب التي تزود العضلة؟

- العصب الرقبي
- العصب الظهري الكتفي

الاستخدامات اليومية

- حركة الكتفين
- حمل حقيبة التسوق الثقيلة

كيف يمكن مد العضلة؟

- مد انثناء الرقبة جانبياً
- مد انثناء الرقبة للأمام



4-عضلة معينية

Rhomboids - 3

يوجد نوعين من العضلات المعينية – العضلة المعينية الكبيرة أكبر حجماً وتقع أسفل العضلة المعينية الصغيرة، و تعمل كلا العضلتين معاً على مد عظام الكتف (ضم لوح الكتف معاً) ودوران عظام الكتف. تعتبر تمارين العقلة والمتوازي مناسبة بشكل ممتاز لتطوير تلك العضلات.

منشأ العضلة

من النتوءات الشوكية للفقرة العنقية 7 الى الفقرة الصدرية 5 (C7-T5).

مرتكز العضلة

الحد الأوسط لعظمة الكتف أسفل مستوى شوكة لوح الكتف

عمل العضلة

- إطالة عظام الكتف
- دوران إطالة عظام الكتف

اي الأعصاب الذي يجعل العضلة تتحرك؟

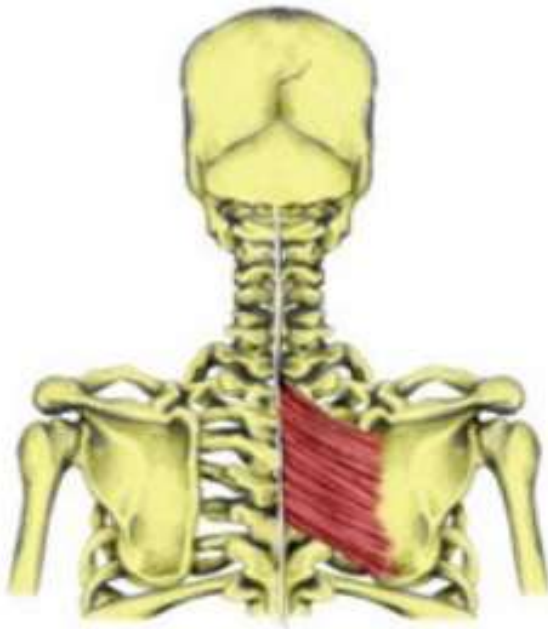
- العصب الظهرى الكتفي

الاستخدامات اليومية

- سحب الدرج لفتحه

كيف يمكنني إطالة العضلة؟

- المد خلف الكتف



كيف يمكنني تقوية العضلة؟

- جهاز التجديف من الجلوس
- التجديف من الجلوس بمساعدة حبل المقاومة
- تمارين الاتجاه العكسي باستخدام الدمبل
- تمارين الاتجاه العكسي باستخدام حبل المقاومة

5- عضلة صدرية صغرى

Pectoralis Minor - 4

تعتبر العضلة الصدرية الصغرى هي الأصغر بين عضلتي الصدر وتعمل جنباً إلى جنب مع العضلة المنشارية الأمامية التي تمتد وتستدير إلى الاتجاه الأعلى. عندما تعمل العضلتين معا ينتج التمدد النقي (بدون دوران).

منشأ وأصل العضلة

تنشأ العضلة الصدرية الصغيرة من الحواف العلوية والسطوح الخارجية للأضلاع الثالثة والرابعة والخامسة

مرتكز العضلة

الحافة الأنسية والسطح العلوي للنتؤ الغرابي لعظم الكتف.

عمل العضلة

- حماية عظام الكتف
- دوران عظام الكتف إلى الأسفل

التزويد العصبي

- العصب الصدري الإنسي

الاستخدامات اليومية

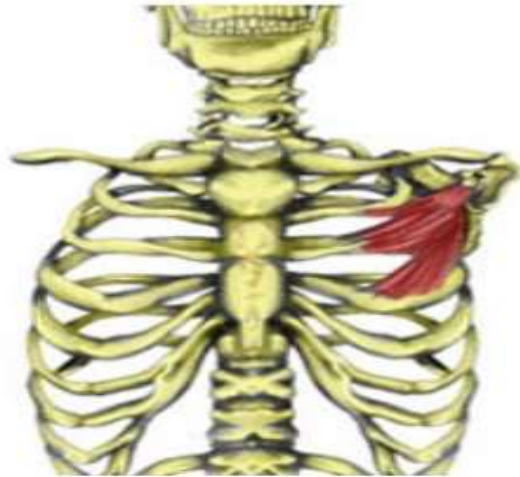
- دفع الباب لينفتح

كيف يمكنني مد العضلة؟

- مد الصدر
- مد الصدر 2
- مد الصدر بمساعدة زميل

كيف يمكنني تقوية العضلة؟

- جهاز تمرين الصدر
- جهاز ضغط الصدر
- ضغط الصدر مع استخدام الدمبلص



6- العضلة المنشارية الأمامية

Serratus Anterior - 5

تستخدم العضلة المنشارية الأمامية في الأنشطة التي تدفع عظام الكتف إلى الأمام، وتستخدم تلك العضلة بقوة في تمارين الدفع والضغط على جهاز البنش، و تعتبر عظام الكتف المجنحة مؤشراً على ضعف تلك العضلة المنشارية الأمامية.

منشأ العضلة

الضلوع التسعة العليا على جانبي الصدر

مرتكز العضلة

على الحافة الانسية للكتفين من الزاوية العلوية إلى الزاوية السفلية (تتشابك مع اللسينات المائلة الخارجية)

عمل العضلة

إطالة عظام الكتف
دوران عظام الكتف للأعلى

التزويد العصبي

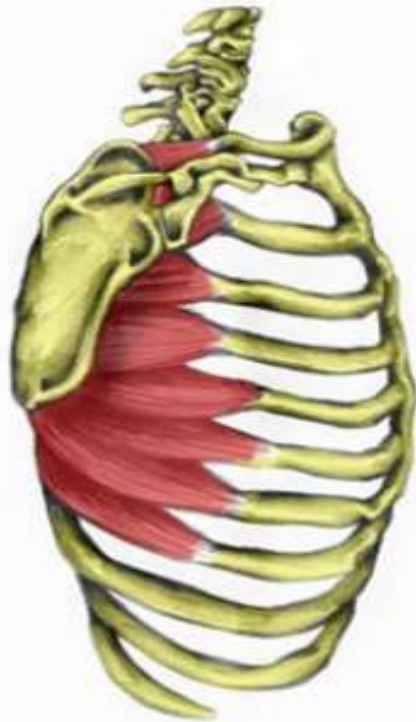
• العصب الصدري الطويل

الاستخدامات اليومية

• الوصول للأعلى من أجل فتح نافذة مرتفعة

كيف يمكنني تقوية العضلة؟

- تمارين الدفع لأعلى.
- تمارين الدفع للأعلى باستخدام حبل المقاومة.



عضلات الرقبة

7-العضلة القصية الترقوية الخشائية

Sternocleidomastoid Muscle - 6

العضلة القصية الترقوية الخشائية هي تلك العضلة الكبيرة السميقة الواقعة في الرقبة ويمكن رؤيتها بسهولة أمام الرقبة عند دوران الرأس في الاتجاه الآخر.

منشأ العضلة

- السطح الأمامي لعظمة القص العليا
- الجزء الداخلي للترقوة

مرتكز العضلة

- النتؤ الخشائي (خلف الأذن)

عمل العضلة

- التقلص على كلا الجانبين: انثناء الرقبة
- التقلص على جانب واحد فقط: الانثناءات الجانبية إلى نفس الجانب والدوران إلى الجانب الآخر

التزويد العصبي

- العصب الإضافي الحادي عشر من الأعصاب القحفية

الاستخدامات اليومية

- النظر إلى الأرض
- النظر فوق كتفك
- إمساك الهاتف بين رقبتك وبين كتفك

كيف يمكنني مد العضلة؟

- المد عن طريق دوران الرقبة

