



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- عضلات مفصل الكتف والصدر.
- 2- العضلة الظهرية العريضة.
- 3- العضلة الدالية المثلة.
- 4- العضلة فوق الشوكية.
- 5- العضلة تحت الشوكية.
- 6- العضلة المدورة الصغيرة .
- 7- العضلة تحت الكتفية.
- 8- العضلة المدورة الكبيرة.

عضلات مفصل الكتف والصدر

19 - عضلات مفصل الكتف والصدر

Shoulder joint including Chest Muscles

Pectoralis Major Chest Muscle - 1

تعتبر العضلة الصدرية الكبيرة أكبر العضلات وأكثرها سطحية بين عضلتي الصدر، وتعمل العضلة الصدرية الكبيرة جنباً إلى جنب مع الألياف الأمامية للعضلة الدالية المثلثة كما تعمل العضلة من خلال تمارين التبادل والدفع باستخدام الدمبل.

منشأ العضلة

- الرأس الترقوي عبر السطح الأمامي للنصف الأنسي للترقوة
- الغضاريف الضلعية الستة العلوية
- عظم القص

مرتكز العضلة

- الشفة الوحشية للثلث بين حديبتي العضد

عمل العضلة

- ثني الكتفين
- الدوران الداخلي
- شد الذراع باتجاه الجسم

التزويد العصبي

- العصب الصدري الوحشي والعصب الصدري الإنسي

الاستخدامات اليومية

- استخدام مزبل العرق بمنطقة الابط



العضلة الظهرية العريضة

Latissimus Dorsi - 2

تعتبر العضلة الظهرية العريضة واحدة من أكبر عضلات الجسم فهي عبارة عن عضلة باسطة قوية للذراع وتستخدم بكثافة في العجلة والتسلق كما تعرف بصفة عامة باسم lats

منشأ العضلة

اللفافة الصدرية القطنية، العُرْف الحرقفي
الضلوع السفلى الثلاث (أو الأربع)
النتؤات الشوكية للفقرات T7-L5

مرتكز العضلة

قاع الثلم بين حديبتي عظم العضد

عمل العضلة

- الانبساط
- الدوران الخارجي
- تقريب الذراع

التزويد العصبي

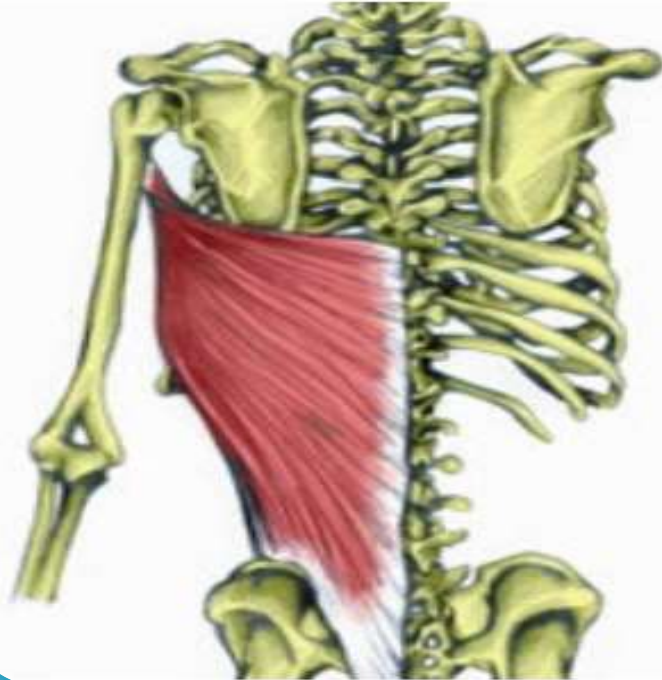
- العصب الصدري الظهرى

الاستخدامات اليومية

دفع أذرع كرسي عند الوقوف

كيف يمكنني تقويتها؟

- جهاز السحب لأسفل
- جهاز السحب لأسفل مع حبل المقاومة



العضلة الدالية المثلثة

Deltoid - 3

تستخدم العضلة الدالية المثلثة في جميع حركات رفع الأثقال وأي حركات تتضمن استخدام العضد وعظم الكتف. تنقسم تلك العضلة إلى ثلاثة أقسام (القسم الأمامي و الخلفي والوسطي) مع اختلاف الأدوار التي تقوم بها الألياف حسب توجيهها.

منشأ العضلة

تنشأ على شكل ثلاثة مجاميع من الألياف:

- الألياف الأمامية : تبدأ من الجزء الأمامي للسطح العلوي من ثلث الجزء الوحشي لعظم الترقوة.
- الألياف الوسطية : تبدأ من الجزء الوحشي العلوي لسطح الذاتِي الأخرَمِيّ.
- الألياف الخلفية: تبدأ من الشفة السفلى للجزء الخلفي لشوكة عظم الكتف ومن الجزء المثلث في الجزء الأنسي من عظم الكتف.



مرتكز العضلة

الأحدوية الدالية على العضد

عمل العضلة

الجزء الأمامي - مد الذراع والكتف للامام و الدوران الداخلي
الجزء الخلفي - مد الذراع والكتف للخلف و الدوران الخارجي
الجزء الوسطي - تبعيد الذراع بشكل افقي بجانب الجسم.
جميع الألياف - تثبيت الكتف

التزويد العصبي

• العصب الإبطي

الاستخدامات اليومية

• رفع الأشياء

كيف يمكنني مد العضلة؟

- مد الكتف الخلفي
- مد الكتف الأمامي

كيف يمكنني تقوية العضلة؟

- تمارين الرفع الجانبي باستخدام الدمبل
- تمارين الرفع الأمامي باستخدام الدمبل
- تمارين التجديف المستقيم باستخدام حبل المقاومة
- تمارين التجديف المستقيم باستخدام البار
- جهاز ضغط الكتف

العضلة فوق الشوكة

Supraspinatus Muscle - 4

تعتبر العضلة فوق الشوكة واحدة من أربعة عضلات تشكل ما يسمى الكفة المدورة، و تتمثل وظيفتها الأساسية في تثبيت العضد بواسطة الإمساك برأس العضد في موقعه. تعتبر هذه العضلة مهمة في حركات الرمي والتحكم في أي حركة أمامية في مقدمة العضد.

منشأ العضلة

- الحفرة فوق الشوكة لعظم الكتف

مرتكز العضلة

- الوجه العلوي للحديبة الكبيرة لعظم العضد

عمل العضلة

- تبعيد الذراع
- تثبيت عظم العضد

التزويد العصبي

- العصب فوق الكتفي

الاستخدامات اليومية

- الإمساك بحقيبة التسوق بعيداً عن الجسم

كيف يمكنني مد العضلة؟

- تمارين مد العضلة فوق الشوكة
- تمارين مد الكتف الخلفي

كيف يمكنني تقوية العضلة؟

- تمارين الرفع الجانبي باستخدام الدمبل



العضلة تحت الشوكية

Infraspinatus - 5

تعتبر العضلة تحت الشوكية واحدة من أربعة عضلات تسمى عضلات الكفة المدورة كثيراً ما تصاب. تعتبر تلك العضلة بمثابة العضلة المدورة الخارجية الأساسية لمفصل الكتف وتعمل بالترابط مع العضلة المدورة الصغيرة.

منشأ العضلة

الحفرة تحت الشوكة لعظم الكتف

مرتكز العضلة

• الوجيه الأوسط للحديبة الكبرى لعظم العضد

عمل العضلة

• تثبيت الكتف

• الدوران الخارجي

التزويد العصبي

• العصب فوق الكتف

الاستخدامات اليومية

• تسريح الشعر

كيف يمكنني مد العضلة؟

• مد الكتف الخلفي

كيف يمكنني تقوية العضلة؟

• تمارين الرفع الجانبي باستخدام الدمبل

• تمارين دوران الكتف الخارجي باستخدام الدمبل



• تمارين دوران الكتف الداخلي باستخدام الدمبل

• تمارين الرفع الجانبي باستخدام الدمبل

• تمارين دوران الكتف الخارجي باستخدام الدمبل

• تمارين دوران الكتف الداخلي باستخدام الدمبل

العضلة المدورة الصغيرة

Teres Minor - 6

تعتبر العضلة المدورة الصغيرة واحدة من أربعة عضلات تشكل ما يسمى الكفة المدورة، وتتمثل وظيفتها الأساسية بجانب العضلة تحت الشوكية في الدوران الخارجي لمفصل الكتف، ويوجد نوعين من العضلات المدورة هما المدورة الصغيرة والمدورة الكبيرة.



منشأ العضلة

- الجزء الأوسط للحد الجانبي لعظام الكتف.

مرتكز العضلة

- الحديبة العضدية الكبيرة

عمل العضلة

- الدوران الخارجي
- تثبيت الكتف

التزويد العصبي

- العصب الإبطي

الاستخدامات اليومية

- تسريح الشعر

كيف يمكنني مد العضلة؟

- تمرين مد الدوران الداخلي

كيف يمكنني تقوية العضلة

- دوران الكتف للخارج باستخدام الدمبل
- تمارين الرفعات الجانبية باستخدام الدمبل

• تمرين مد الدوران الداخلي

• تمرين دوران الكتف للخارج باستخدام الدمبل

• تمارين الرفعات الجانبية باستخدام الدمبل

العضلة تحت الكتفية

Subscapularis Muscle - 7

تعتبر العضلة تحت الكتفية واحدة من أربعة عضلات تسمى عضلات الكفة المدورة، وتعمل العضلة أيضاً لإمساك رأس العنق في مركزه الخاص وتمنعه من التحرك إلى الأمام.

منشأ العضلة

- السطح الأمامي لعظم الكتف

مرتكز العضلة

- ترتكز على الحديبة الصغيرة للعنق .

عمل العضلة

- الدوران الداخلي
- التثبيت

التزويد العصبي

- العصب تحت الكتفي العلوي والسفلي

الاستخدامات اليومية

- إدخال قميصك من الخلف بداخل بنطلونك

كيف يمكنني مد العضلة؟

- تمارين مد ودوران الكتف الخارجي

كيف يمكنني تقوية العضلة؟

- الدوران الداخلي للكتف باستخدام الدمبل



• التزويد العصبي

• الاستخدامات اليومية

• كيف يمكنني مد العضلة؟

العضلة المدورة الكبيرة

Teres Major Muscle - 8

تعمل العضلة المدورة الكبيرة فقط عندما تقوم العضلة المعينية الكبيرة بتثبيت عظام الكتف، كما تساعد هذه العضلة بشكل أساسي منطقة العضلة الظهرية العريضة.

منشأ العضلة

- الوجه الخلفي للزاوية السفلية للوح الكتف

مرتكز العضلة

- الشفة الأنسية للثلث بين الحديبات لعظم العضد

عمل العضلة

- تثبيت عظم العضد
- الدوران الداخلي
- الانبساط

التزويد العصبي

- العصب تحت الكتف السفلي

الاستخدامات اليومية

- إدخال قميصك من الخلف داخل البنطلون

كيف يمكنني مد العضلة؟

- تمرين مد الدوران الخارجي

كيف يمكنني تقوية العضلة؟

- تمرين الدوران الداخلي باستخدام الدمبل



• ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠ ١٠٠٠

٢٠٠٠ ٢٠٠٠ ٢٠٠٠ ٢٠٠٠ ٢٠٠٠ ٢٠٠٠ ٢٠٠٠ ٢٠٠٠ ٢٠٠٠ ٢٠٠٠

٣٠٠٠ ٣٠٠٠ ٣٠٠٠ ٣٠٠٠ ٣٠٠٠ ٣٠٠٠ ٣٠٠٠ ٣٠٠٠ ٣٠٠٠ ٣٠٠٠