



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 مفصل المرفق والذراع
- 1- العضلة العضدية ثنائية الرؤوس.
- 2- العضلة العضدية .
- 3- العضلة العضدية الكعبرية .
- 4- العضلة العضدية ثلاث رؤوس .
- 5- عضلة المرفق.
- 6- العضلة الباسطة .
- 7- العضلة الكابة المدورة.
- 8- العضلة الكابة المربعة .

عضلات مفصل المرفق والذراع

20 - عضلات مفصل المرفق والذراع

Elbow joint muscles / Arm Muscles

1. Biceps Brachii

تعتبر العضلة العضدية ثنائية الرؤوس كل من مفصلي الكوع والكتف، وتعمل على مفصل الكتف على الانثناء الضعيف جداً. تعمل العضلة العضدية ثنائية الرؤوس بشكل ممتاز في ثني مفصل الكوع عندما يتجه الكف إلى الأعلى يعتبر تمرين جهاز bicep curl الأكثر استخداماً لتقوية تلك العضلة.

منشأ العضلة

- الرأس الطويل - الحديبة فوق الحقية
- الرأس القصير - النتؤ الغرابي لعظم الكتف



مرتكز العضلة

- الأحدوية الكعبرية
- السفاق ذات الرأسين و حتى الجانب العميق للساعد

عمل العضلة

- ثني المرفق
- مد الساعد

التزويد العصبي

- العصب الداخلي الجلدي

الاستخدامات اليومية

- التقاط حقيبة التسوق

كيف يمكنني تمديد تلك العضلة؟

- تمارين مد العضلة العضدية ثنائية الرؤوس

كيف يمكنني تقوية العضلة؟

- تمارين جهاز Bicep curl باستخدام حبل المقاومة
- تمارين جهاز Bicep curl باستخدام الأثقال الحرة
- تمارين جهاز Bicep curl على المد
- تمرين التركيز

العضلة العضدية

Brachialis- 2

تعمل العضلة العضدية على ثني المرفق سواء بالكب أو الاستلقاء جنباً إلى جنب مع العضلة العضدية ذات الرأسين، وحيث أن العضلة العضدية متصلة بالزند الذي لا يمكنه الدوران فإنها تعتبر العضلة المثنية الوحيدة بالمرفق.

منشأ العضلة

- النصف السفلي لعظم العضد الأمامي

مرتكز العضلة

- النتوء الزاوي بعظم الزند

عمل العضلة

- ثني المرفق

التزويد العصبي

- العصب العضلي الجلدي

الاستخدامات اليومية

- التقاط حقائب التسوق

كف يمكن مد العضلة؟

- تمارين مد العضلة العضدية ذات الرأسين

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمارين العقلة
- تمارين جهاز Bicep curl
- تمارين جهاز Bicep curl باستخدام حبل المقاومة



العضلة العضدية الكعبرية

Brachioradialis - 3

تعمل العضلة العضدية الكعبرية على بسط الساعد من وضع الكب عندما تقوم بثني المرفق. عند البدء في وضع البسط تعمل على كب اليد حيث تثني المرفق

منشأ العضلة

- الثلث السفلي للحافة الوحشية للعضد

مرتكز العضلة

- النتوء الإبري للكعبرة

عمل العضلة

- ثني الكوع
- الكب
- البسط

التزويد العصبي

- العصب الكعبري

الاستخدامات اليومية

- تشغيل جهاز مفتاح العلب

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين مد العضلة ذات الرأسين

كيف يمكن تقوية العضلة

- تمارين العقلة
- تمارين جهاز Bicep curl
- تمارين جهاز Bicep curl مع رباط المقاومة



العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس

Triceps Brachii Muscle - 4

تساعد العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس العضلة الظهرية العريضة على مد مفصل الكتف وتنقبض بقوة أثناء مرحلة الرفع في الدفع لتقوية الذراع

منشأ العضلة

الرأس الطويل: الحديبة تحت الحقبة للوح الكتف
الرأس الجانبي (الوحشي) : أعلى تلم العصب الكعبري في عصب العضد
الرأس الأوسط (الإنسي): أسفل تلم العصب الكعبري في عصب العضد

مرتكز العضلة

• النتوء المرفقي للزند

عمل العضلة

• بسط المرفق

التزويد العصبي

• العصب الكعبري

الاستخدامات اليومية

• دفع الباب لغلقة

كيف يمكن مد العضلة؟

• تمارين مد العضلة ثلاثية الرؤوس.

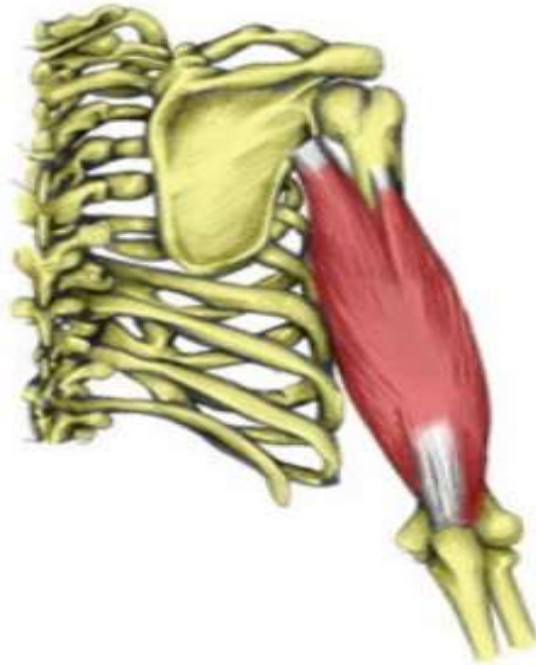
كيف يمكن تقوية العضلة؟

• تمارين مد العضلة ثلاثية الرؤوس باستخدام حبل المقاومة

• تمارين البار المتوازي dip

• تمارين تضخيم العضلة باستخدام الدمبل

• تمارين الضغط الفرنسي باستخدام البار



عضلة المرفق



Anconeus - 5

تعمل عضلة المرفق جنباً إلى جنب مع العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس في مد الكوع كما تعمل على سحب الغشاء المصلي إلى خارج مسار النتوء المرفقي عندما يكون الكوع ممدوداً

منشأ العضلة

- الشطح الخلفي للقيمة العضد الوحشية

مرتكز العضلة

- السطح الخلفي للزند العلوي والنتوء المرفقي

عمل العضلة

- مد الكوع

التزويد العصبي

- العصب الكعبري

الاستخدامات اليومية

- دفع الأبواب لغلقتها

العضلة الباسطة

Supinator Muscle - 6

تساعد العضلة الباسطة (الاستلقائية) العضلة العضدية ثنائية الرأس في بسط اليد بأن يتم قلبها لتواجه راحة اليد الاتجاه لأعلى. من أجل عزل العضلة الباسطة يتم بسط اليد أثناء مد المرفق لاستخدام العضلة ثنائية الرأس.

منشأ العضلة

الحافة الجانبية فوق اللقيمة العضدية
الجزء الخلفي للزند

مرتكز العضلة

السطح الخارجي للثلث العلوي من الكعبرة

عمل العضلة

• البسط

التزويد العصبي

الفرع الخلفي من العصب الكعبري

الاستخدامات اليومية

• دوران مفتاح العلب

كيفية تقوية العضلة؟

• تمارين البسط باستخدام حبل المقاومة



العضلة الكابة المدورة

Pronator Teres - 7

تعمل العضلة الكابة المدورة بأفضل حالة عندما ينثني المرفق مع كعب اليد بشكل متزامن

منشأ العضلة

- الحرف الإنسي الأوسط فوق اللقمة العضدية
- الجانب الأوسط من النتوء الإكليلاوي للزند

مرتكز العضلة

- الثلث الأوسط من السطح الخارجي للكعبرة

عمل العضلة

- الكعب
- ثني المرفق

التزويد العصبي

- العصب الأوسط

الاستخدامات اليومية

- دوران مفتاح العلب

أمثلة على تمارين المد

- تمارين الكعب باستخدام حبل المقاومة



العضلة الكابة المربعة

Pronator Quadratus - 8

تعمل العضلة الكابة المربعة بالترابط مع العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس خلال الكب مع ثني المرفق

منشأ العضلة

- الربع السفلي للسطح الأمامي للزند

مرتكز العضلة

- الربع السفلي للسطح الأمامي للكعبرة

عمل العضلة

- الكب

التزويد العصبي

- العصب المتوسط

الاستخدامات اليومية

- دوران مفتاح العلب

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمارين الكب باستخدام حبل المقاومة

