



# 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 الرسغ واليد .
- 1- العضلة المثنية الكعبرية .
- 2- العضلة اللقيمة الوسطى للعضد.
- 3- العضلة الكعبرية القصيرة .
- 4- العضلة الكعبرية لقصيرة الباسطة للرسغ.
- 5- العضلة الزندية الباسطة للرسغ .
- 6- العضلة الباسطة الاصبعية .
- 7- العضلة الثانية الاصبعية السطحية.
- 8- العضلة الباسطة الطويلة لابهام اليد .

# العضلة المثنية الكعبرية

## 21 - عضلات الرسغ واليد Wrist and hand

### Flexor Carpi Radialis - 1

تعتبر العضلة المثنية الكعبرية للرسغ مفصل المرفق كما تعتبر عضلة قابضة ضعيفة للمرفق

#### منشأ العضلة

اللقيمة الوسطى للعضد

#### مرتكز العضلة

قاعدة المشطين الثاني والثالث

#### عمل العضلة

مد الرسغ

الانحراف الكعبري للرسغ

#### التزويد العصبي

• العصب الأوسط

#### الاستخدام اليومي

• سحب حبل تجاهك

#### كيف يمكن مد العضلة؟

• تمرين بسط الرسغ

• تمرين بسط مرفق التنس

#### كيف يمكن تقوية العضلة؟

• تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل

• تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة



# عضلة اللقيمة الوسطى للعضد



## Flexor Carpi Ulnaris - 2

### منشأ العضلة

- اللقيمة الوسطى للعضد

### مرتكز العضلة

- قاعدة المشط الخامس
- العظم الحمصي والعظم الكلابي

### عمل العضلة

- مد الرسغ
- الانحراف الزندي للرسغ

### التزويد العصبي

- العصب الزندي

### الاستخدامات اليومية

- سحب حبل تجاهك

- ▶ كيف يمكن مد العضلة ؟
- ▶ - تمرين بسط الرسغ .
- ▶ - تمرين بسط المرفق .
- ▶ كيف يمكن تقوية العضلة ؟
- ▶ - تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل .
- ▶ - تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة .

# العضلة الكعبرية القصيرة

## Extensor Carpi Radialis Brevis - 3

تعتبر العضلة الكعبرية القصيرة الباسطة للرسغ هي أقصر العضلتين الباسطتين الكعبريتين، وكلمة brevis معناها "قصير" باللاتينية

### منشأ العضلة

لقيمة العضد الجانبية

### مرتكز العضلة

قاعدة مشط اليد الثالث (الجانب الظهرى)

### عمل العضلة

- بسط الرسغ
- تثبيت الكعبرة مع الرسغ

### التزويد العصبي

- العصب الكعبري

### الاستخدامات اليومية

- الكتابة على لوحة المفاتيح

### كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ
- تمرين بسط مرفق التنس

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل
- تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة





# العضلة الكعبرية لقصيرة الباسطة

## Extensor Carpi Radialis Longus - 4

تعتبر العضلة الكعبرية القصيرة الباسطة للرسغ هي الأطول بين العضلتين الكعبريتين حيث تنشأ عند الحافة الواقعة أعلى اللقيمة العضدية الخلفية المقابلة للقيمة الوسطى.

### منشأ العضلة

حافة اللقيمة الجانبية للعضد

### مرتكز العضلة

قاعدة المشط الثاني (الجانب الظهري)

### عمل العضلة

- بسط الرسغ
- الانحراف الكعبري (تثبيت) للرسغ

### التزويد العصبي

- العصب الكعبري

### الاستخدامات اليومية

- الكتابة على لوحة المفاتيح

### كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ
- تمرين بسط الرسغ 2
- تمرين بسط مرفق التنس

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل
- تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة



# العضلة الزندية الباسطة للرسغ

## Extensor Carpi Ulnaris Muscle - 5

تعتبر العضلة الزندية الباسطة للرسغ من العضلات القوية الباسطة للرسغ، وباستثناء العضلة القابضة للرسغ تعتبر العضلة الوحيدة التي تدخل في تثبيت الرسغ

### منشأ العضلة

اللقيمة الجانبية للعضد

### مرتكز العضلة

قاعدة المشط الخامس (الجانب الظهري)

### عمل العضلة

- مد الرسغ
- الانحراف الزندي للرسغ

### التزويد العصبي

- العصب الكعبري





- ▶ **الاستخدامات اليومية ؟**
- ▶ - تسريع الدراجة البخارية .
- ▶ **كيف يمكن مد العضلة ؟**
- ▶ - مرين بسط الرسغ .
- ▶ - تمرين بسط مرفق التنس .
- ▶ **كيف يمكن تقوية العضلة ؟**
- ▶ - تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل .
- ▶ - تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة .

# العضلة الباسطة الاصبعية

## Extensor Digitorum Communis - 6

يمكن الإشارة ببساطة أحياناً إلى العضلة الباسطة الإصبعية العامة باسم "الباسطة الإصبعية"

### منشأ العضلة

- اللقمة الجانبية للعضد

### مرتكز العضلة

تنقسم إلى 4 أوتار تدخل إلى قواعد المشط الثالث والرابع لأربعة أصابع

### عمل العضلة

- مد الرسغ
- مد أصابع اليد

### التزويد العصبي

- العصب بين العظمين الخلفي

### الاستخدامات اليومية

سحب اليد للخلف وبسط الأصابع للتلويح

### كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ
- تمرين بسط الرسغ 2
- تمرين بسط مرفق التنس

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

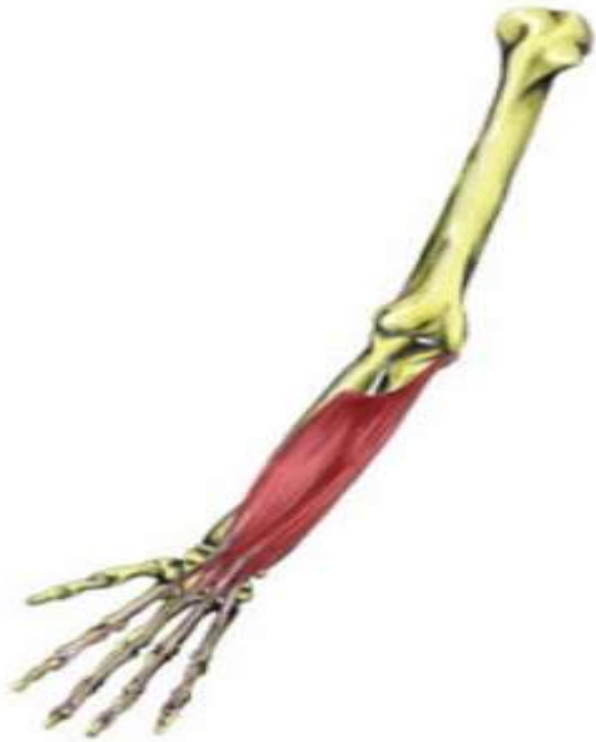
- تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل
- تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة



# العضلة الثانية الاصبعية السطحية

## تعرف احيانا باسم العضلة المثنية للاصابع

### منشا العضلة ؟



• اللقيمة الوسطى للعضد

• النتوء الأوسط القرني

• الأحادية الكعبرية

#### مرتكز العضلة

اتقسم إلى 4 أوتار تدخل جوانب المشط الأوسط للأصابع الأربعة

#### عمل العضلة

• ثني الرسغ

• ثني الأصابع

#### التزويد العصبي

• العصب الأوسط

#### الاستخدام اليومي

• تكوين قبضة

#### كيف يمكن مد العضلة؟

• تمرين بسط الرسغ

• تمرين بسط مرفق التنس

#### كيف يمكن تقوية العضلة؟

• تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل

• تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة

# العضلة الباسطة الطويلة لإبهام اليد

يمكن رؤية أوتار العضلة الباسطة الطويلة لإبهام اليد على الجانب الكعبري من الرسغ في قاعدة الإبهام حيث تشكل الحد السفلي لما يسمى "المسقط التشريحي".

## منشأ العضلة

السطح الخلفي العلوي للزند

## مرتكز العضلة

قاعدة السلامية البعيدة للإبهام

## عمل العضلة

- مد الرسغ
- مد الإبهام

## التزويد العصبي

- العصب بين العظمين الخلفي

## الاستخدامات اليومية

- ترك الإمساك بالشيء

## كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ
- تمرين بسط مرفق التنس

## كيف يمكن تقوية العضلة؟



▶ كيف يمكن تقوية العضلة ؟

- ▶ - تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل .
- ▶ - تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة .