

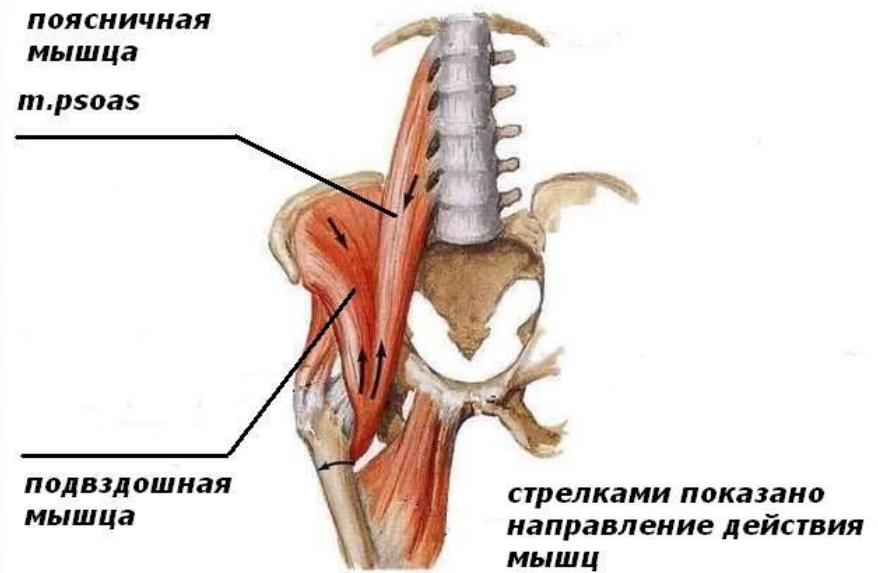
# Функціональна анатомія нижньої кінцівки.

# М'язи нижньої кінцівки. М'язи тазового пояса. Внутрішні м'язи

- М'язи нижньої кінцівки ділять на м'язи пояса нижньої
- кінцівки, стегна, гомілки і стопи.
- М'язи тазового пояса
- М'язи тазового пояса по топографічному принципі ділять
- на внутрішні і зовнішні.
- Внутрішні м'язи:

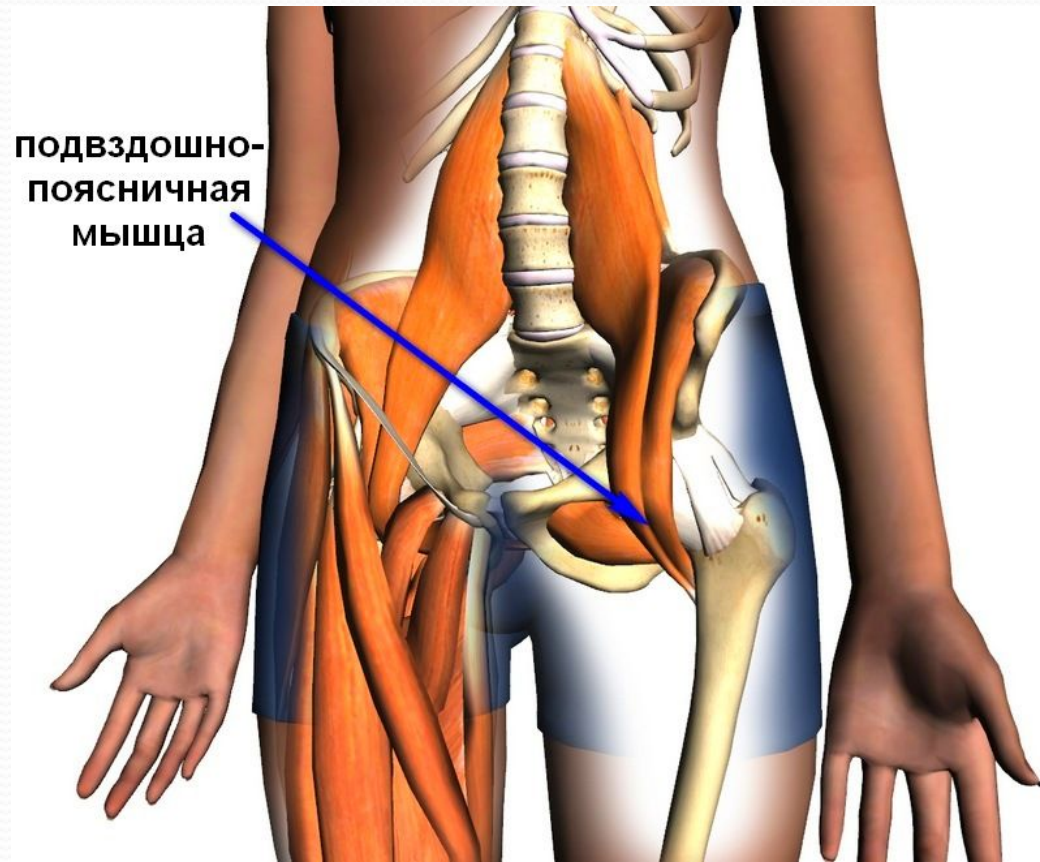
# 1. Клубово-поперековий м'яз (m. Iliopsoas)

- складається з двох м'язів – великого поперекового м'яза (m. psoas major) і клубового м'язи (m. iliacus).
- M. psoas major починається від латеральної поверхні тіла і поперечних відростків XII грудного і всіх поперекових хребців, від їх міжхребцевих дисків.
- Прямує вниз, під паховою зязкою виходить на стегно і прикріплюється до малого вертела стегнової кістки.



# 1. Клубово-поперековий м'яз (m. Iliopsoas)

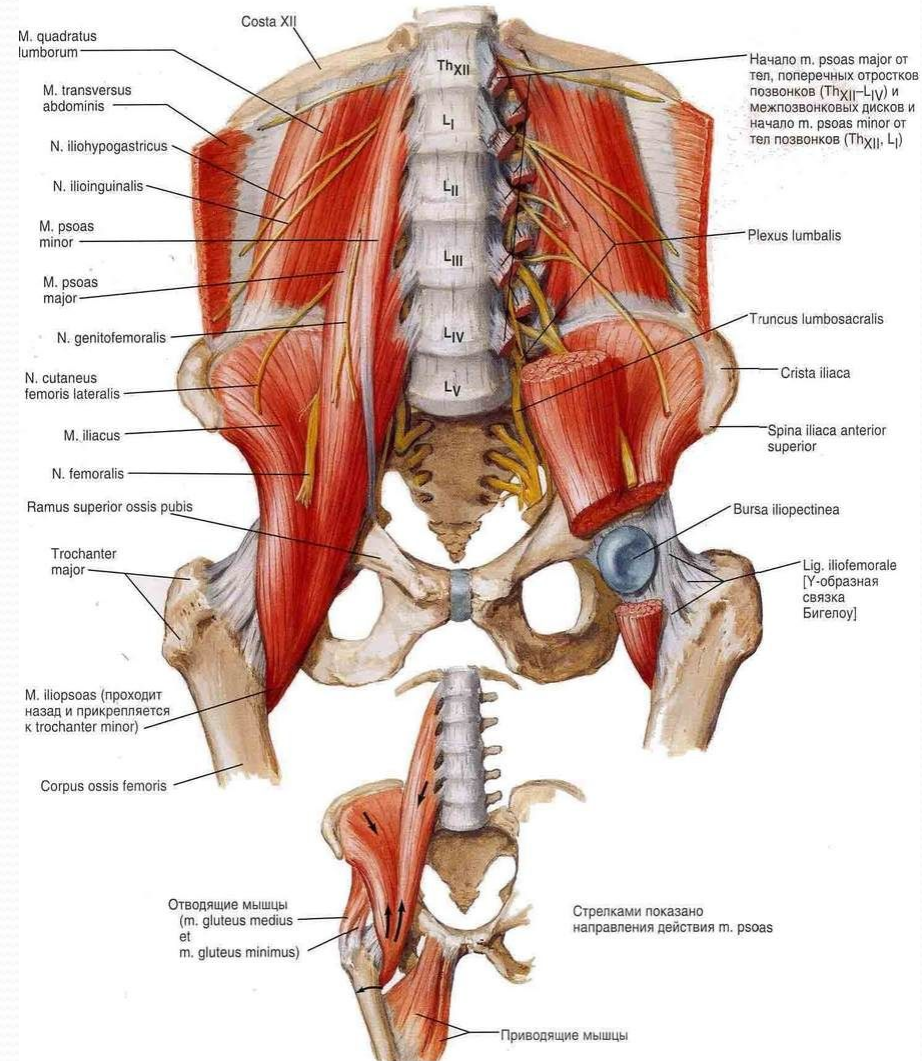
- M. iliacus має широкий початок від клубової ямки тазової кістки,
- прямує вниз, проходить під паховою зв'язкою,
- з'єднується з великим поперековим м'язом і прикріплюється до малого вертеоа стегнової кістки.





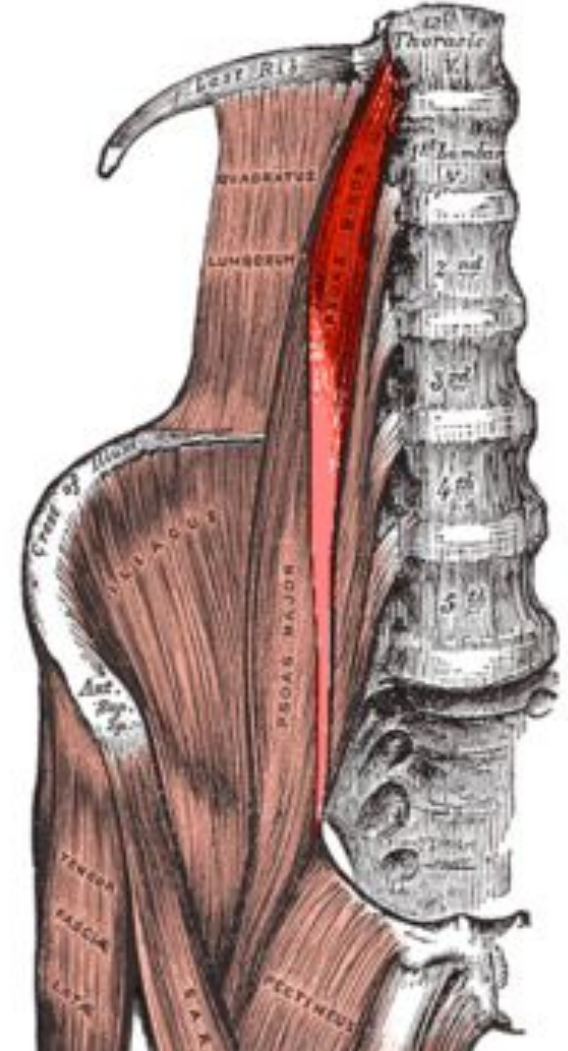
# 1. Клубово-поперековий м'яз (m. Iliopsoas)

- Функція: згинає стегно в тазостегновому суглобі, супинирует стегно, при
- двосторонньому скороченні згинає тулуб (піднімає його з лежачого
- положення), бере участь у підтриманні вертикального положення
- тіла, допомагає зберігати рівновагу тіла в сидячому положенні.



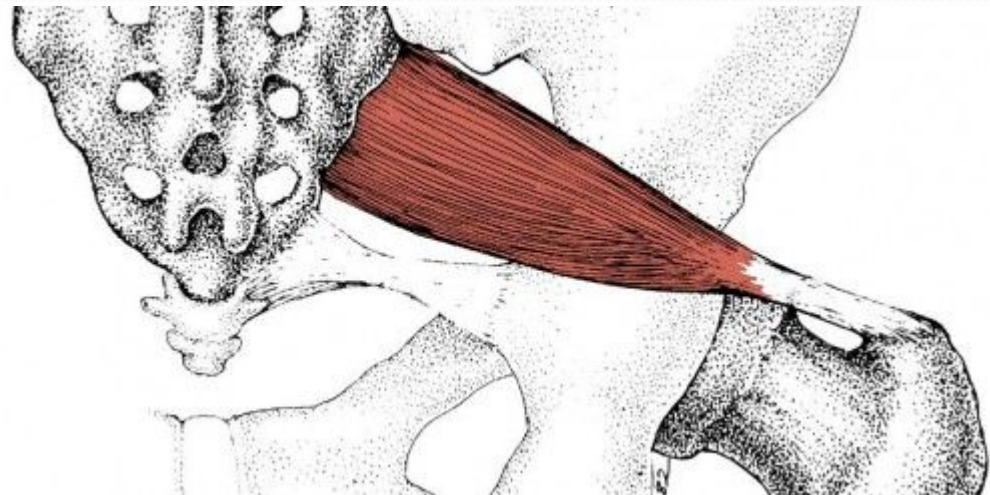
## 2. Малий поперековий м'яз (m. Psoas minor)

- непостійний, розташовується на передній поверхні великого поперекового м'яза,
- Починається від латеральної поверхні тіла XII грудного і I поперекового хребців, від їх міжхребцевого диска,
- прикріплюється до клубової фасції, гребеня лобкової кістки і клубово-лобкового піднесення. **функція:**
- є слабким згиначем тулуба,
- натягує клубову фасцію.

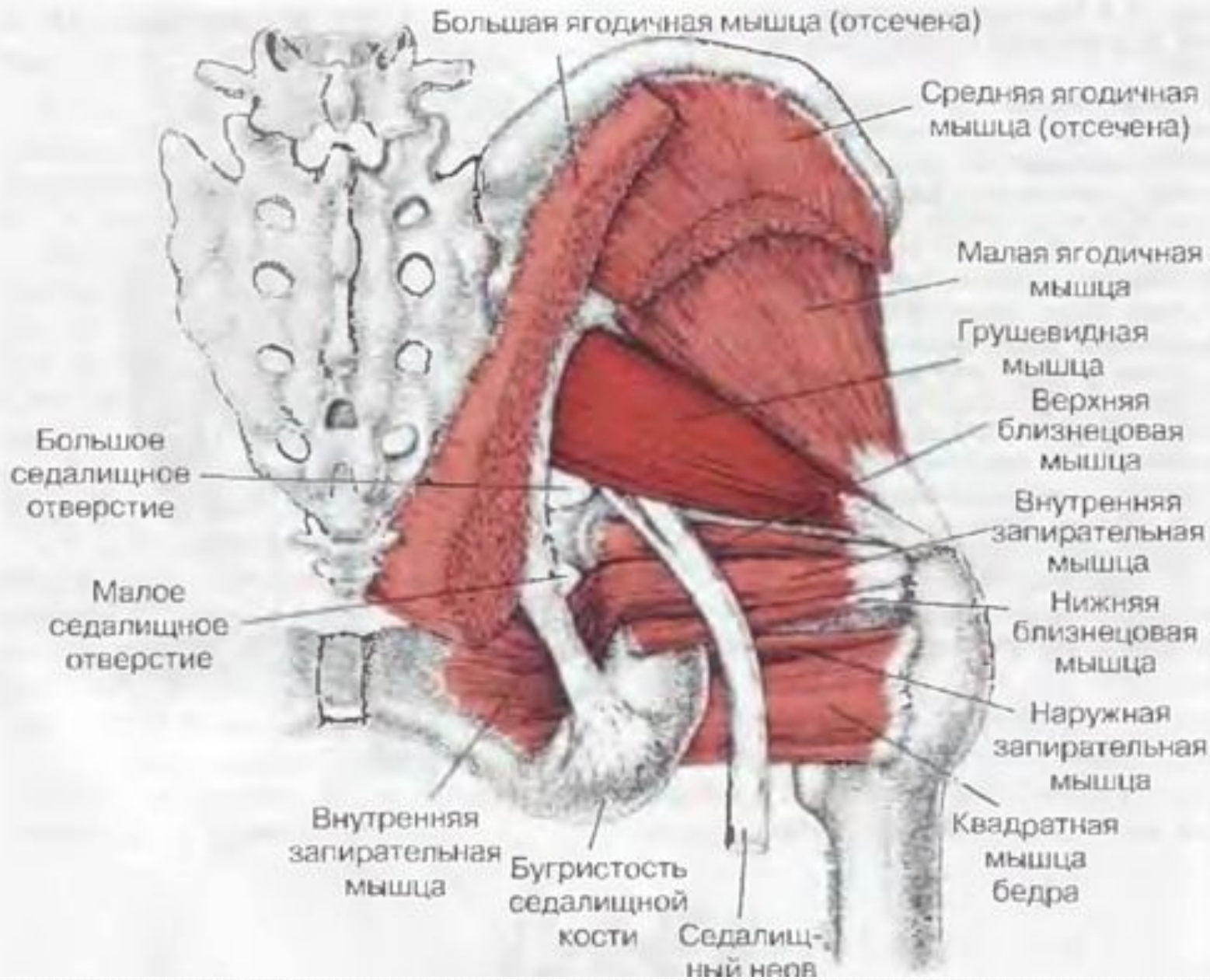


# 3. Грушовидний м'яз (m.Piriformis)

- починається від передньої поверхні крижів між передніми крижовими отворами,
- направляється вниз і латерально,
- виходить через великий сідничного отвір з порожнини тазу в сідничну область,
- розташовуючись на задній поверхні тазостегнового суглоба,
- і прикріплюється до верхнього краю великого вертела стегнової кістки.
- **Функція:** супінує розігнуте і відводить зігнуте стегно в тазостегновому суглобі.





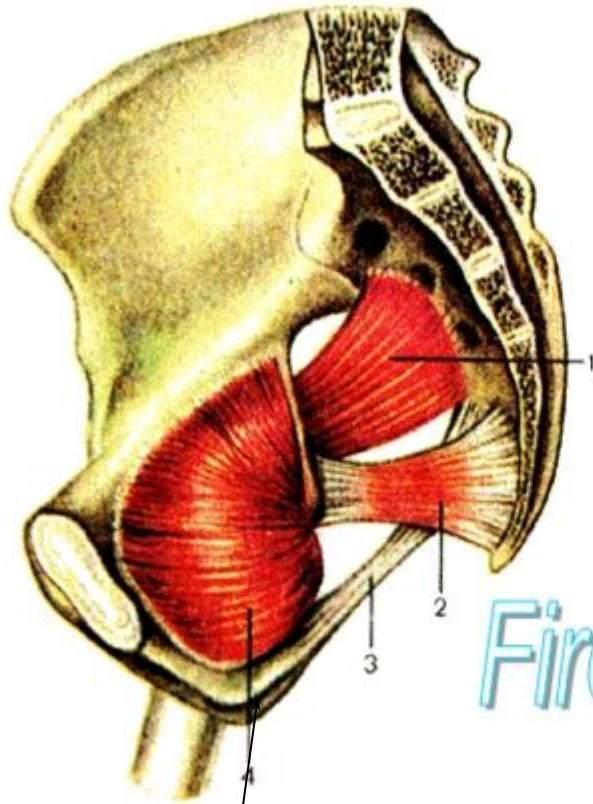




# 4. Внутрішній затульний м'яз (m. Obturatorius internus)

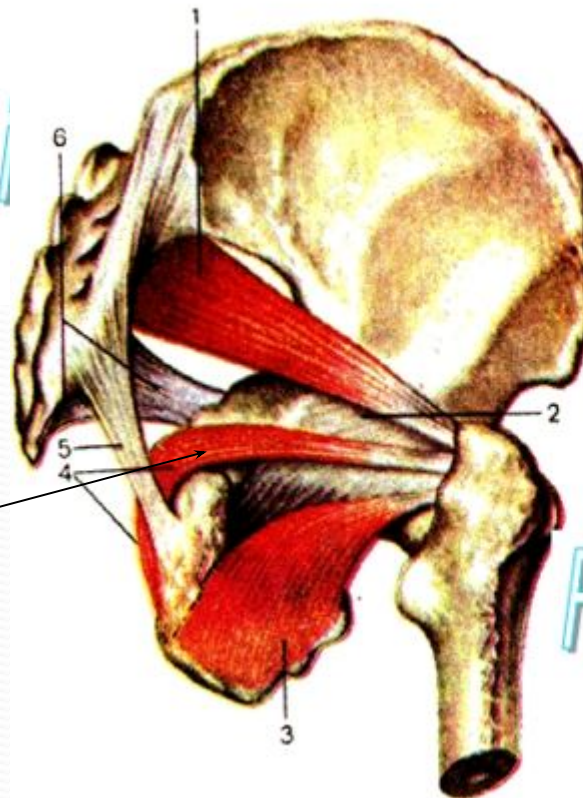
- починається від внутрішньої поверхні замикальної мембрани
- і від кісткових країв запирабельного отвору,
- м'язові волокна сходяться, утворюють сухожилля,
- яке виходить через малий сідничного отвір в сідничній області,
- Огинаючи гілку сідничної кістки під прямим кутом, і
- прикріплюється до верхнього краю великого вертела стегнової кістки нижче прикріплення грушоподібного м'яза.
- **Функція**
- така ж, як і у грушевидного м'яза, - супінує розігнуте і відводить зігнуте стегно в кульшовому суглобі.

Рис. 158. Грушевидная мышца, т. piriformis, и внутренняя запирающая мышца, т. obturator internus, вид со стороны полости таза.



- 1 – m. piriformis;
- 2 – lig. sacrospinale;
- 3 – lig. sacrotuberale;
- 4 – m. obturator internus.

Рис. 159. Грушевидная и запирающая мышцы; вид снаружи и сзади.

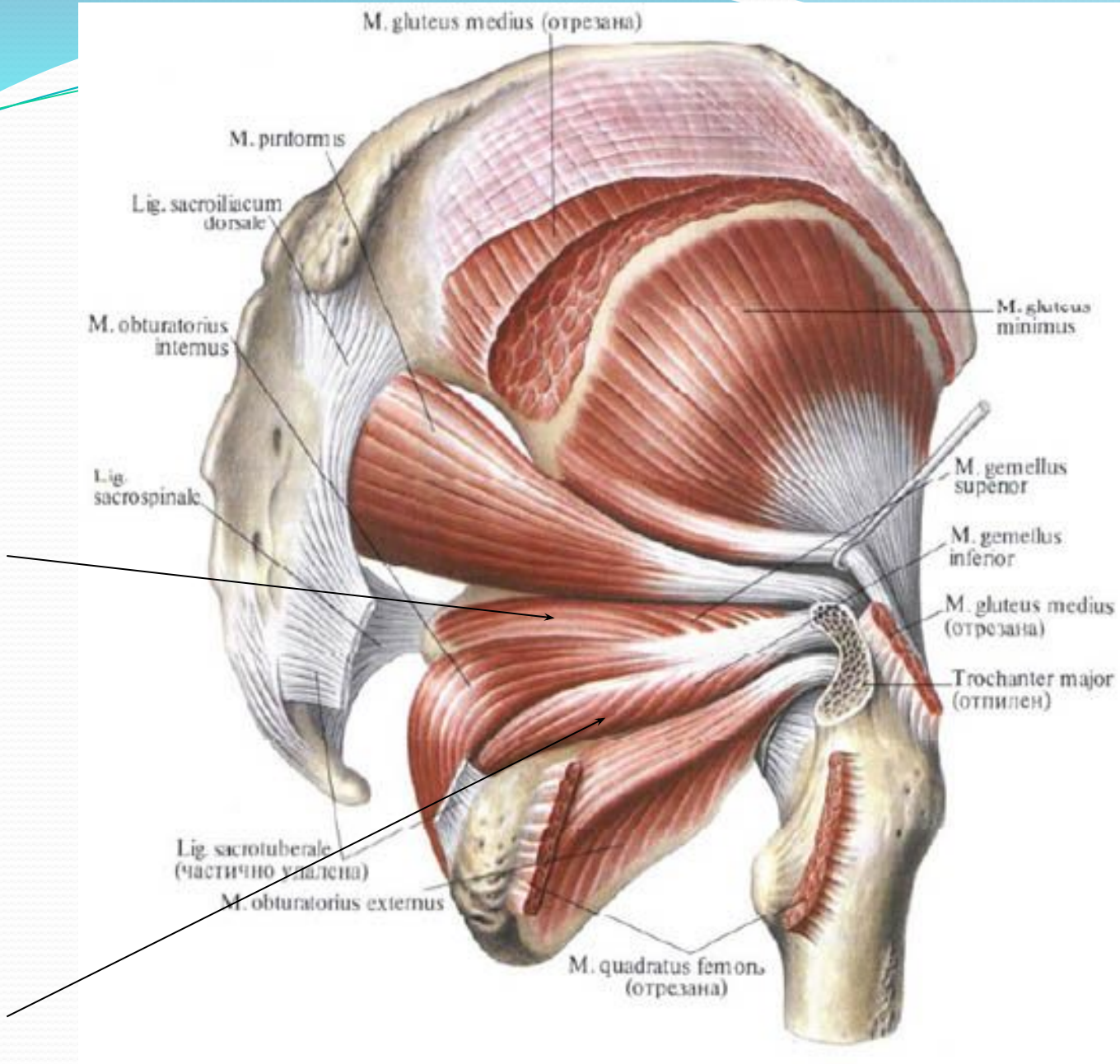


- 1 – m. piriformis;
- 2 – capsula articularis;
- 3 – m. obturator externus;
- 4 – m. obturator internus;
- 5 – lig. sacrotuberale;
- 6 – lig. sacrospinale.

FireAiD - все по  
медицине.

# Gemellus superior et m. Gemellus inferior)

- Невеликі м'язи трикутної форми, розташовані вище і
- нижче сухожилля внутрішнього затульного м'яза.
- Верхній близнюковий м'яз починається від сідничної ості,
- нижній - від сідничного бугра,
- м'язові волокна прикріплюються до сухожилля внутрішнього затульного м'яза,
- сухожилля – до великого вертела стегнової кістки,
- Відповідно вище і нижче місця прикріплення внутрішнього затульного м'яза.
- **Функція** така ж, як у внутрішнього затульного м'яза.

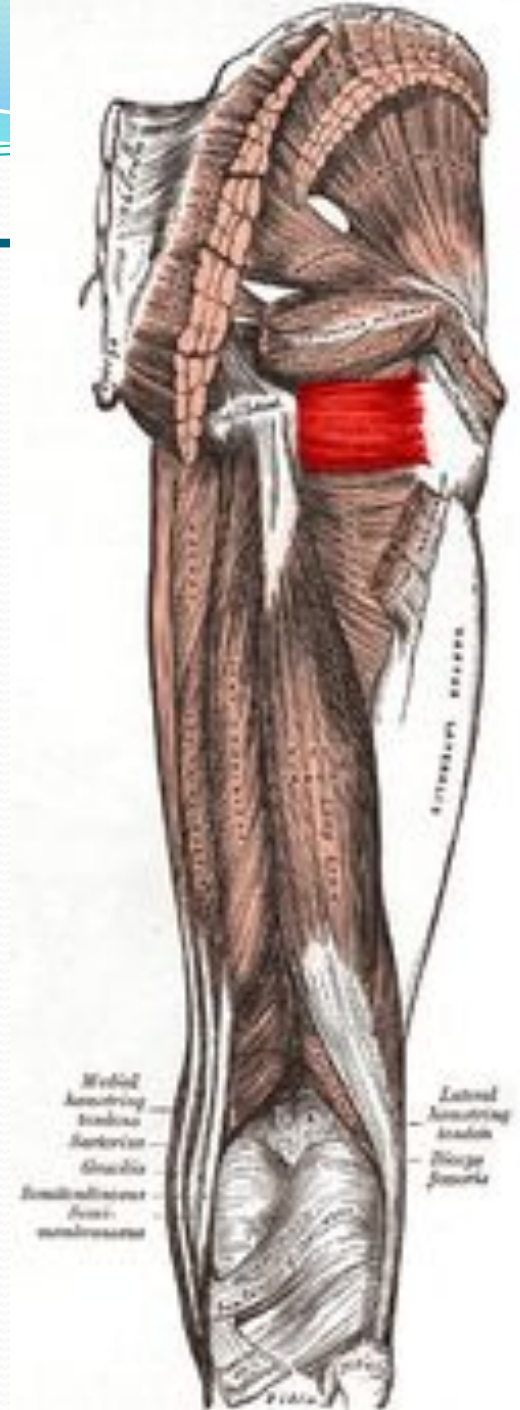




# ЗОВНІШНІ М'ЯЗИ

## 1. Квадратна м'яз стегна (m. Quadratus femoris)

- починається від сідничного бугра,
- прикріплюється до міжвертельного гребеню стегнової кістки.
- *Функція:* супінує стегно в тазостегновому суглобі.



## 2. Малий сідничний м'яз (m. Gluteus minimus)

- має веероподібну форму,
- починається від зовнішньої поверхні крила клубової кістки між нижньою і передньою сідничними лініями,
- прикріплюється до передньо-латеральної поверхні великого вертлюга стегнової кістки.
- Функція: див. Нижче.



# 3. Середній сідничний м'яз (m. Gluteus medius)

- лежить над малим сідничним м'язом,
- має веерообразную форму,
- починається від зовнішньої поверхні крила клубової кістки між передньою і задньою сідничними лініями,
- прикріплюється до латеральної поверхні великого вертела стегнової кістки.
- **Функція малого і середнього сідничних м'язів:**
- дія від таза: відводять стегно в тазостегновому суглобі,
- передні пучки пронують стегно, задні - супінують;
- діючи від стегна, м'язи відіграють важливу роль у стабілізації тазового пояса при ходьбі
- (скорочення м'язів на стороні опорної ноги утримує таз від надмірного нахилу в протилежну сторону в момент відриву вільної ноги від поверхні опори).

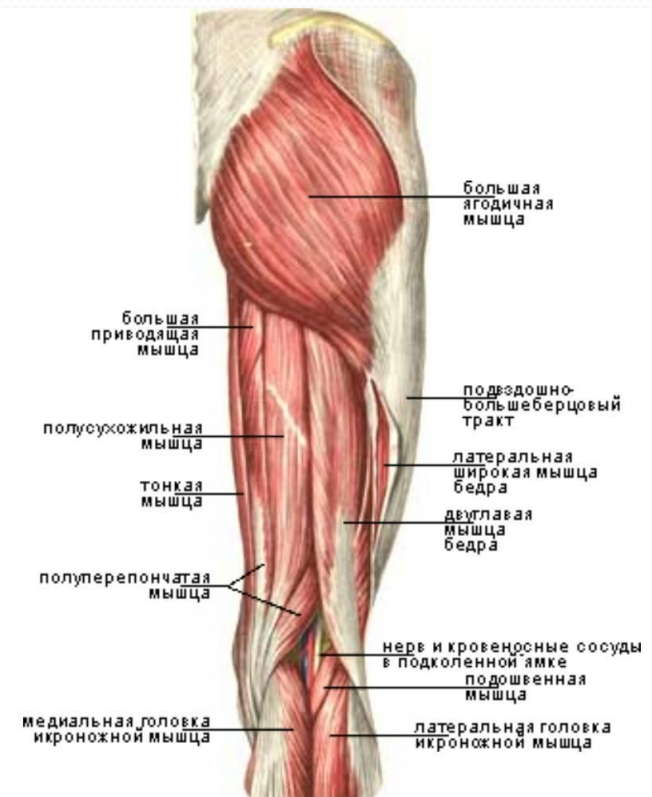


1 - Большая ягодичная мышца; 2 - Средняя ягодичная мышца;  
3 - Малая ягодичная мышца



# 4. Великий сідничний м'яз (m. Gluteus maximus)

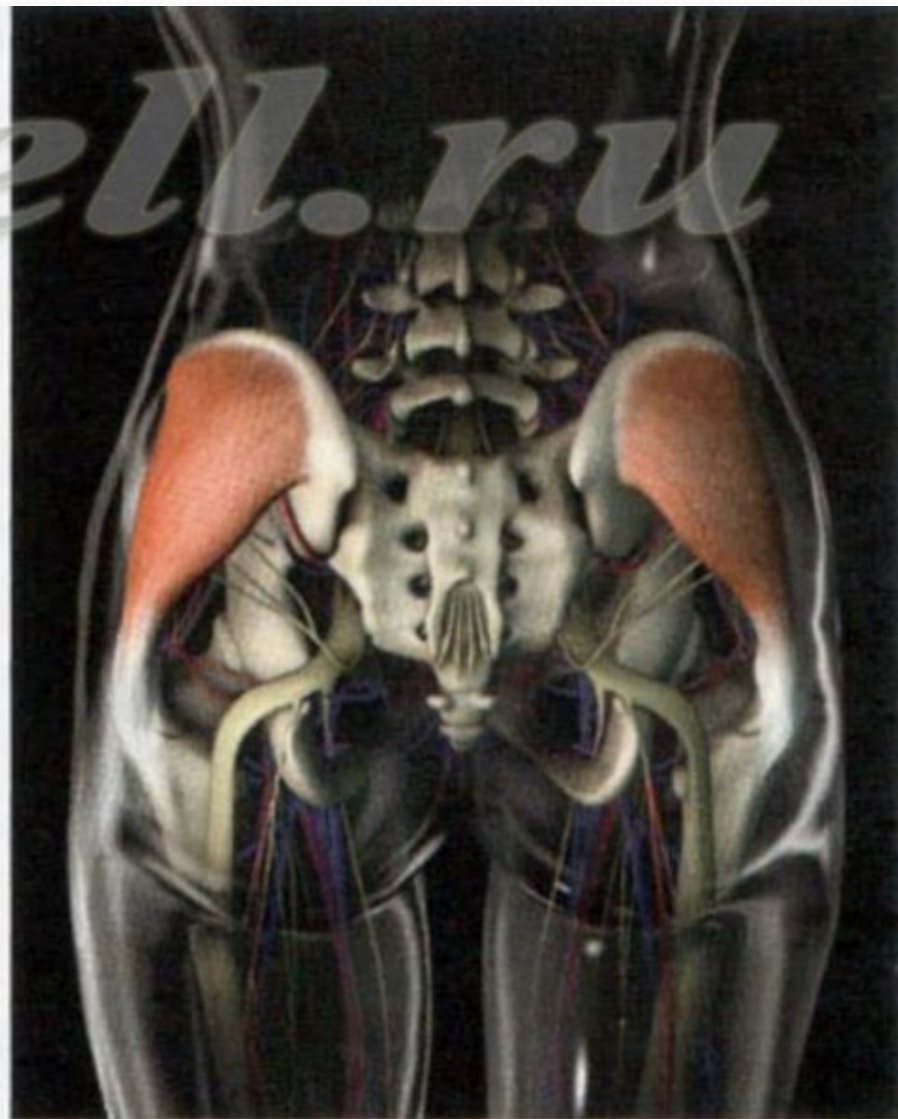
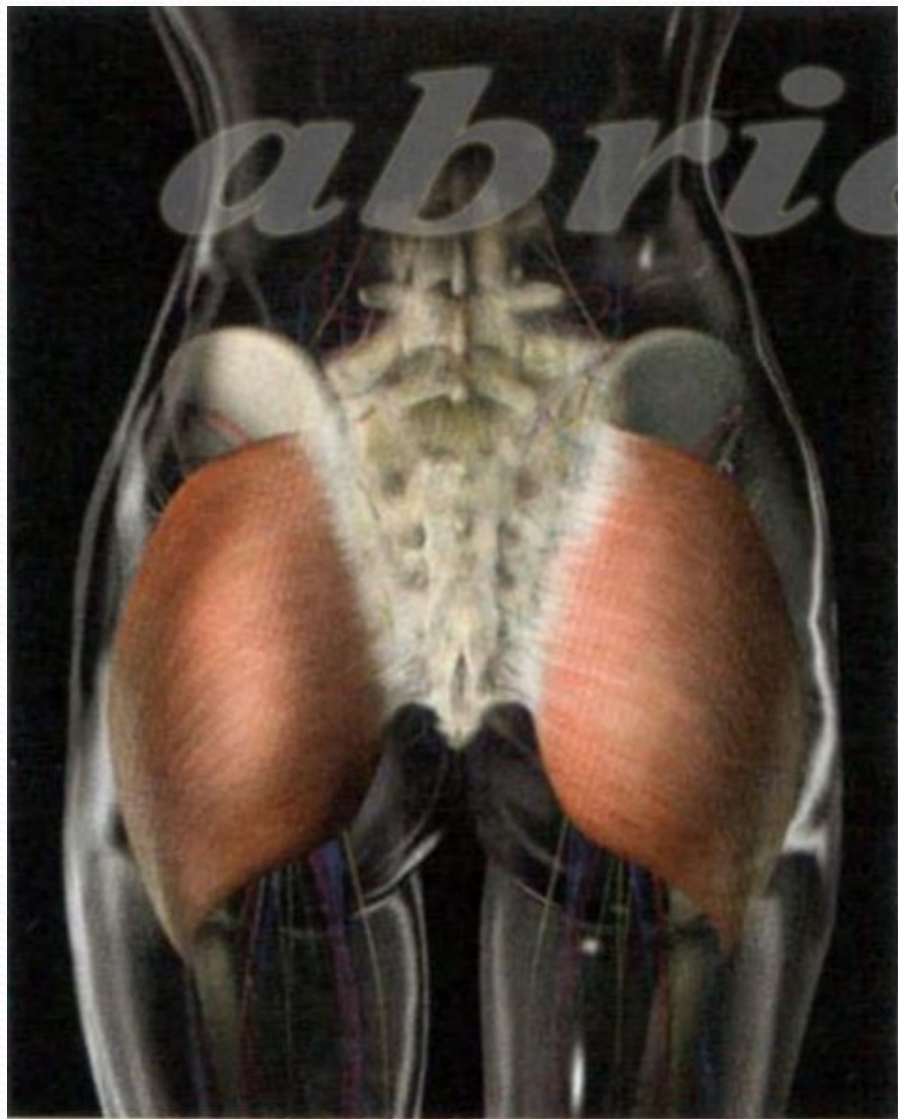
- - найбільший м'яз сідничної області,
- має чотирикутну форму,
- починається від зовнішньої поверхні крила клубової кістки ззаду від заднь сідничної лінії,
- від дорзальної поверхні нижньої частини крижів і від куприка,
- від зовнішньої поверхні крижово-бугорної зв'язки (ligamentum sacrotuberale),
- від попереково-грудної фасції (fascia thoracolumbalis),
- частина пучків бере початок від сідничної фасції (fascia glutea).



- З латеральної сторони верхня частина м'яза і поверхневі пучки її нижньої частини прикріплюються до клубово-великогомілкового тракту (tractus iliotibialis),
- глибокі пучки нижньої частини прикріплюються до сідничної горбистості (tuberositas glutea) стегнової кістки.
- **Функція:** діючи від таза, розгинає і супінує зігнуте стегно, верхні пучки відводять стегно;
- діючи через клубово-великогомілкової тракт, стабілізує колінний і тазо-стегновий суглоби в розігнутому положенні.



*abriell.ru*

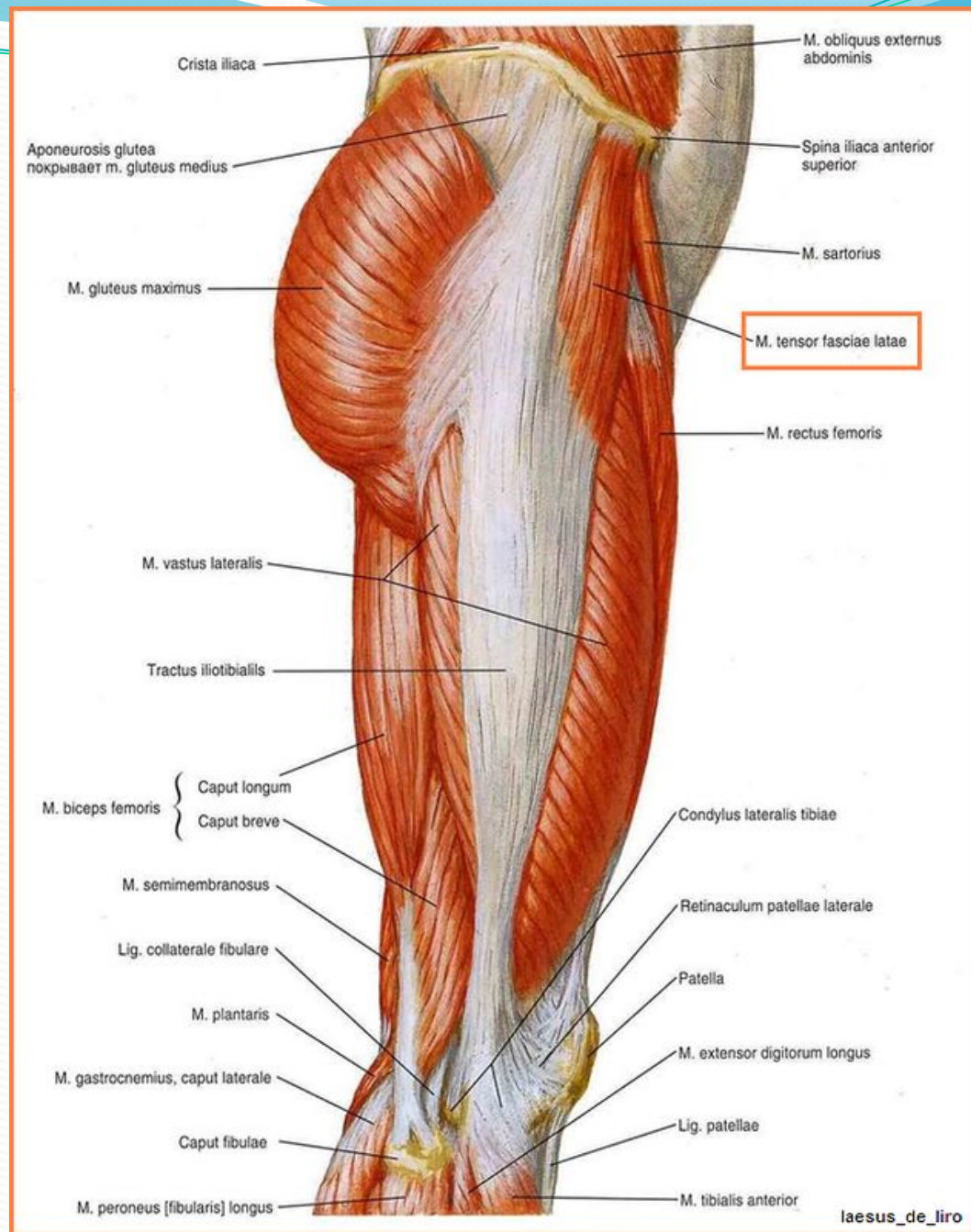


# 5. Напружувач широкої фасції (m. Tensor fasciae latae)

- Починається від зовнішнього краю клубового гребеня і від передньої верхньої клубової ості (*spina iliaca anterior superior*),
- перекриває передню частину середнього сідничного м'яза,
- прикріплюється до переднього краю клубово-більшеберцового тракту,
- який прямує вниз вздовж латеральної поверхні стегна і прикріплюється до верхнього кінця великогомілкової кістки з латеральної сторони.

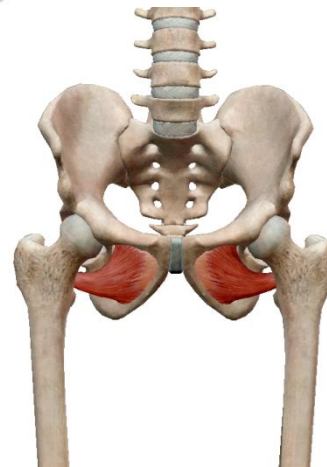
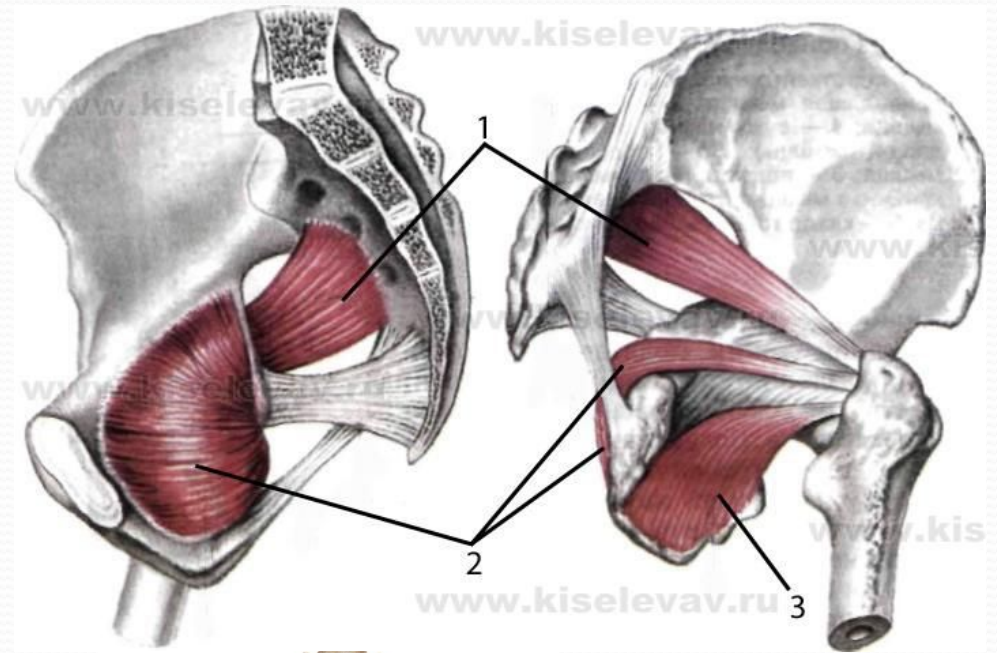


- **Функція:** стабілізує колінний суглоб в розігнутому положенні,
- діючи разом з великим сідничним м'язом на клубово-великогемілкової тракт;
- стабілізує тазостегновий суглоб,
- Утримує головку стегнової кістки в вертлюжній западині;
- бере участь у згинанні і розгинанні колінного суглоба.



# 6. Зовнішній затульний м'яз (m. Obturatorius externus)

- починається від зовнішньої поверхні затульної мембрани і від кісткових країв затульного отвору,
- направляєтся латерально,
- проходить позаду шийки стегнової кістки,
- лежить під квадратним м'язом стегна,
- прикріплюється до вертельної ямки.
- **Функція:** обертає стегно назовні (супінує).



# М'язи стегна

- М'язи стегна по топографічному і функціональному принципам ділять на три групи:
- передню (розгиначі),
- медіальну (привідні м'язи),
- задню (згиначі),
- м'язи кожної групи розташовуються в окремому фасціальному ложі.

# Передня група м'язів стегна

## 1. Кравецький м'яз (m. Sartorius)

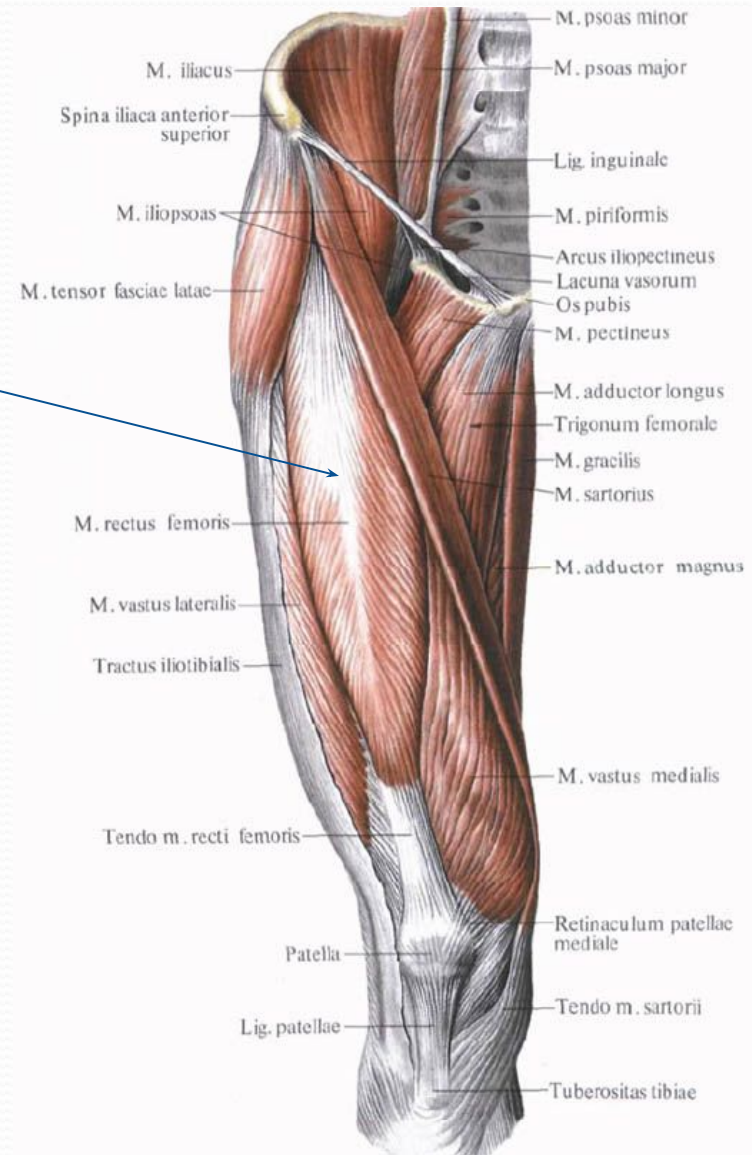
- довгий плоский м'яз,
- розташований найбільш поверхнево,
- починається від верхньої передньої клубової ості тазової кістки,
- направляєється косо вниз,
- огинає з медіальної сторони колінний суглоб,
- прикріплюється до великогомілкової бугристості (tuberositas tibia);
- Функція: згинає, відводить і супінує стегно в тазостегновому суглобі,
- згинає і пронує гомілку в колінному суглобі.





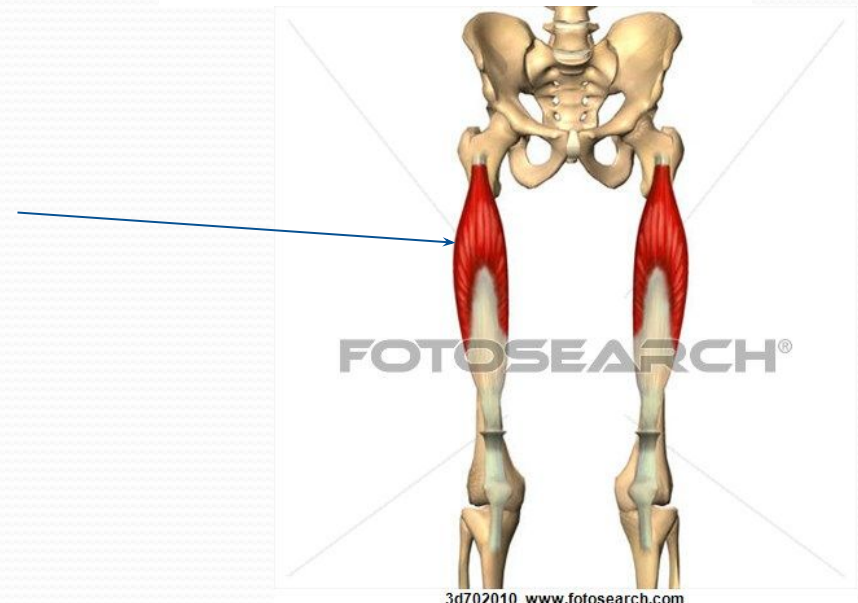
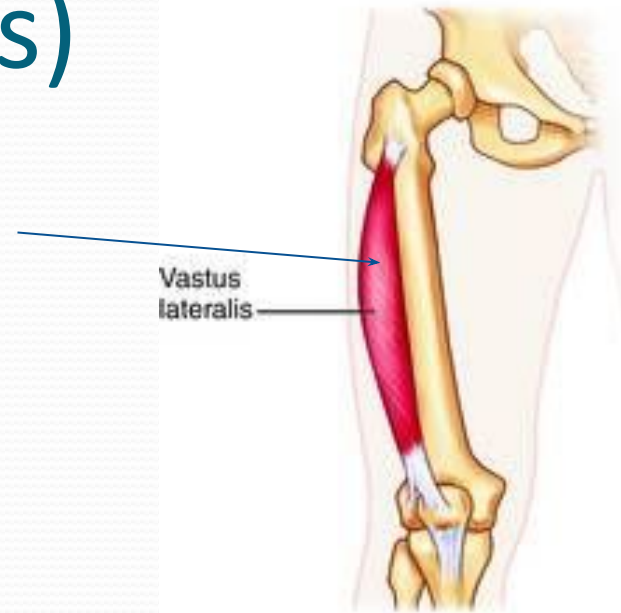
# 2. Чотириглавий м'яз стегна (m. Quadriceps femoris)

- складається з чотирьох частин, що мають власні назви.
- **Прямий м'яз стегна (m. rectus femoris)**
- починається двома головками від тазової кістки; пряма головка (caput rectum) бере початок від нижньої передньої клубової ості, загнута головка (caput reflexum) - від верхнього краю вертлюжної западини.



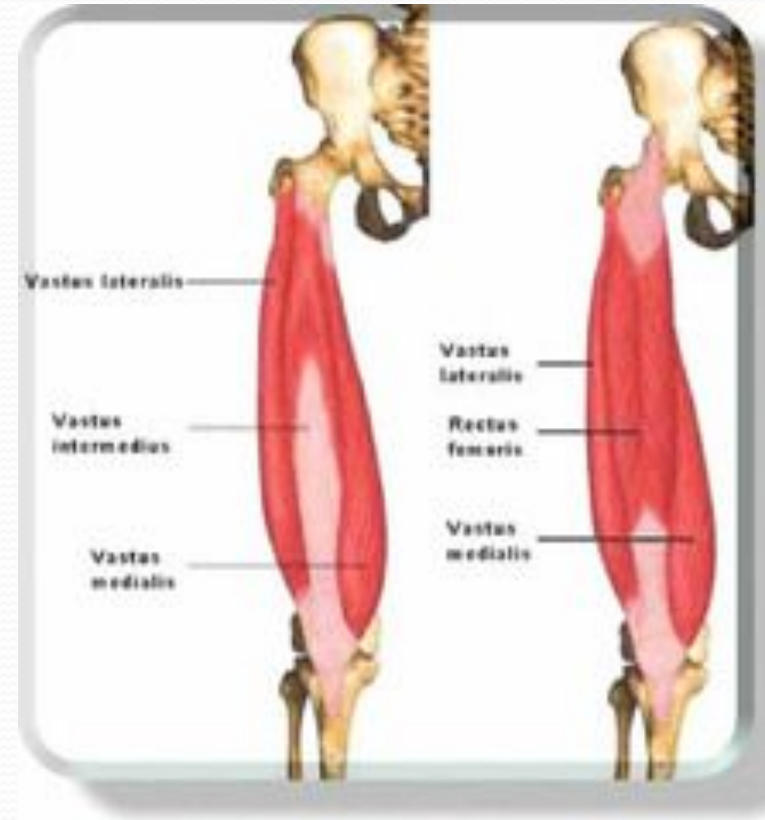
# 2. Чотириглавий м'яз стегна (m. Quadriceps femoris)

- **Латеральний широкий м'яз стегна (m. Vastus lateralis)**
- починається від латеральної частини межвертельної лінії, від великого вертела,
- від латерального краю сідничної горбистості і від латеральної губи шорсткою лінії стегнової кістки.
- **Проміжний широкий м'яз стегна (m. vastus intermedius)** починається від верхніх двох третин передньої поверхні тіла стегнової кістки.



## 2. Чотириглавий м'яз стегна (m. Quadriceps femoris)

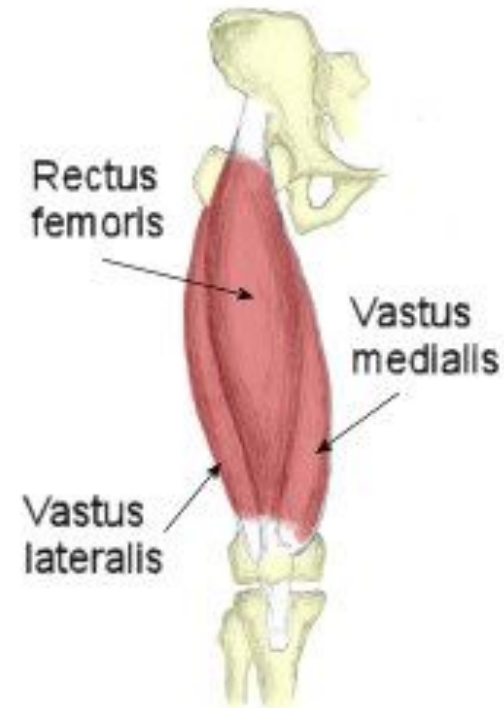
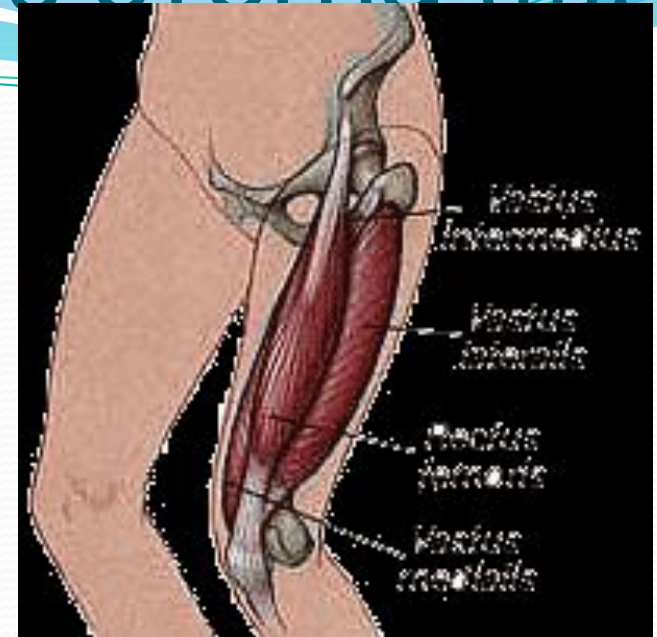
- **Медіальний широкий м'яз стегна (m. vastus medialis)**
- починається від медіальної частини міжвертельної лінії.
- У нижній третини стегна всі чотири м'язи утворюють загальне сухожилля, яке прикріплюється до верхівки і бічних краях надколінка,
- нижче надколінка сухожилля продовжується у вигляді зв'язки надколінка (ligamentum patellae),
- Яка прикріплюється до горбистості великогомілкової кістки (tuberositas tibiae).



## 2. Чотириглавий м'яз стегна (m.

### Quadriceps femoris)

- **Функція:** чотириголовий м'яз стегна розгинає гомілку в колінному суглобі;
- прямий м'яз згинає стегно в тазостегновому суглобі;
- якщо стегно фіксоване, нахилляє таз вперед;
- прямий м'яз може згинати стегно і розгинати гомілку одночасно;
- скорочення широких м'язів стабілізують надколінник при рухах в колінному суглобі.

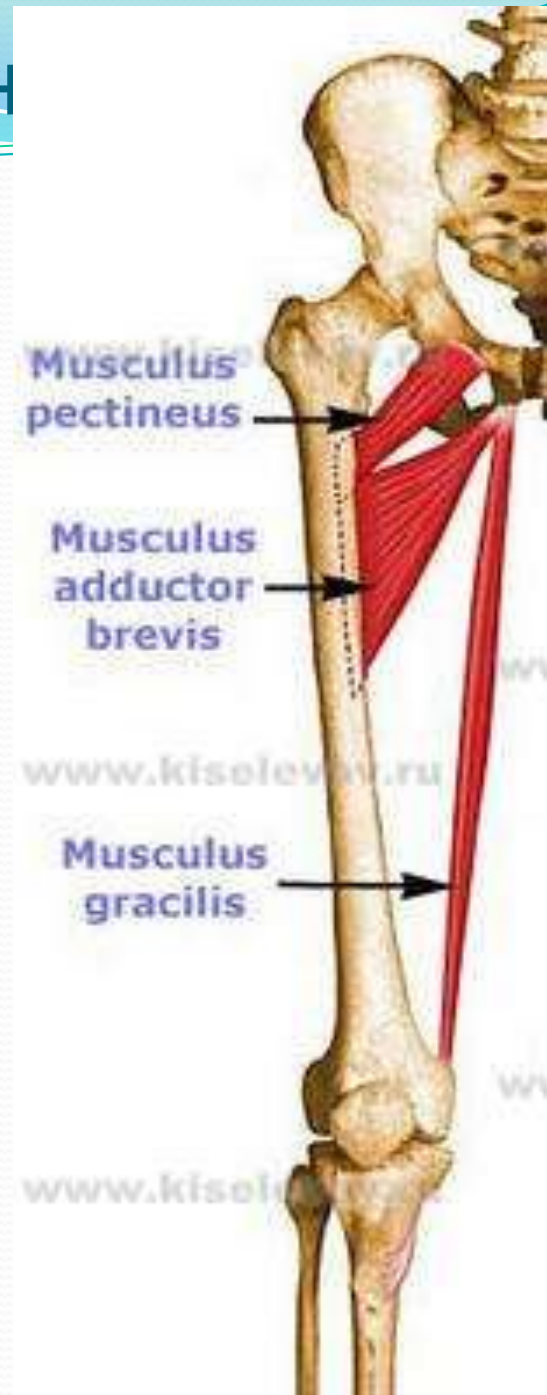




# Медіальна група м'язів стегна

## 1. Тонкий м'яз (m. Gracilis)

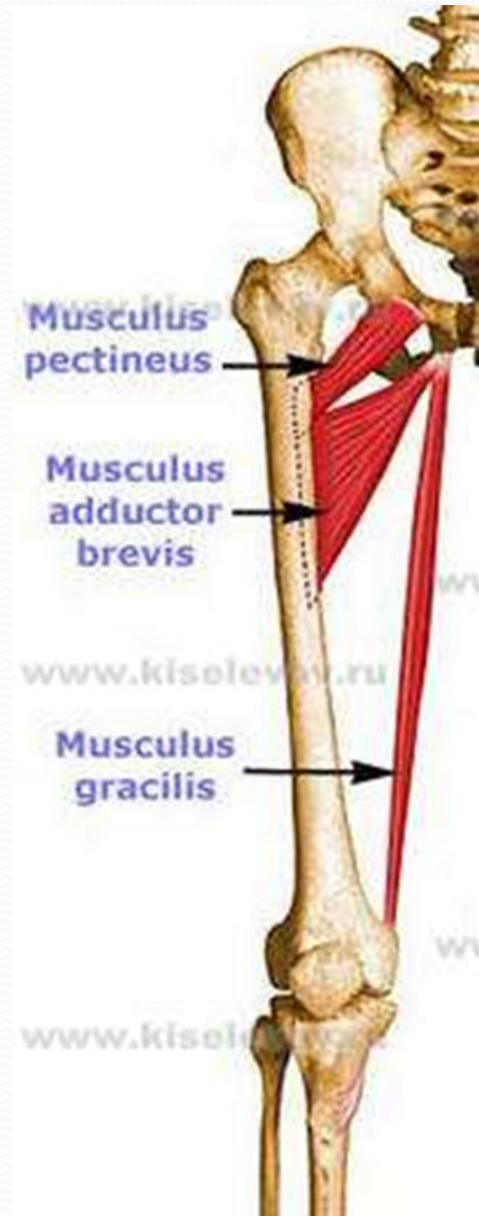
- До складу медіальної групи входять п'ять мищ, об'єднаних загальною функцією, всі вони приводять стегно.
- **Тонкий довгий м'яз,**
- Розташованай найбільш поверхнево на медіальній стороні стегна;
- починається від зовнішньої поверхні тіла і нижньої гілки лобкової кістки,
- від найближчої частини гілки сідничної кістки,
- прикріплюється з медіальної сторони до великогомілкової бугристості
- **Функція:**
- приводить стегно в тазостегновому суглобі,
- згинає і пронує гомілку в колінному суглобі;
- якщо стопа фіксована, обертає стегно і таз в латеральну сторону по відношенню до великогомілкової кістки,
- допомагаючи тим самим зберігати рівновагу при ходьбі.



## 2. Гребенчатий м'яз (п.

# Rectineus)

- плоский м'яз чотирикутної форми,
- розташований в межах стегнового трикутника,
- починається від верхньої гілки і гребеня лобкової кістки,
- Йде назад і латерально,
- прикріплюється уздовж гребінцевої лінії (linea
- rectinea) стегнової кістки.
- **Функція:** приводить і згинає стегно в тазостегновому суглобі.



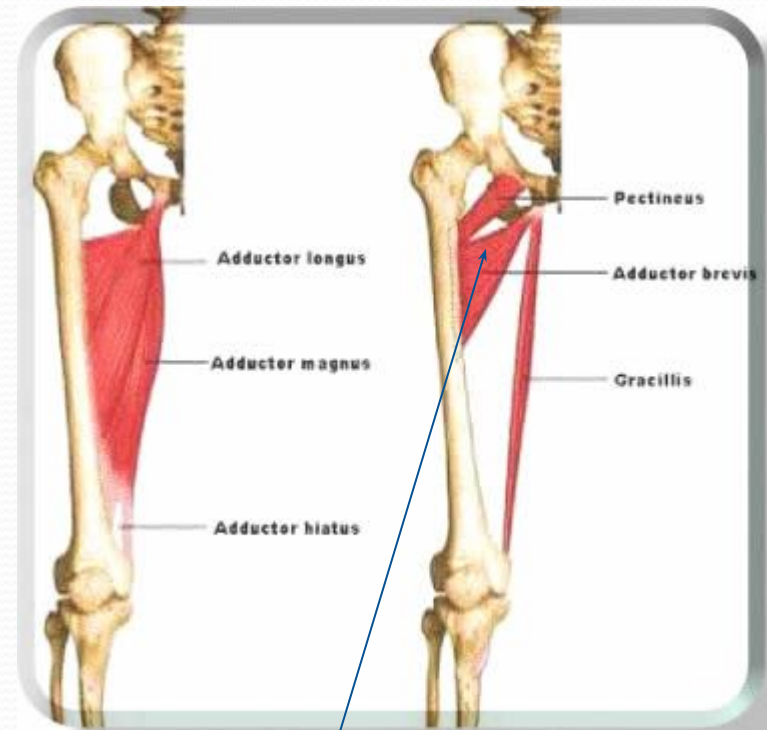
# 3. Довгий привідний м'яз (m. Adductor longus)

- - плоский м'яз веероподібної форми,
- лежить в одній площині з гребінцевою м'язом,
- починається від зовнішньої поверхні тіла лобкової кістки,
- Йде назад і латерально,
- прикріплюється за допомогою апоневроза до медіальної губи шорсткою лінії стегнової кістки. **Функція:**
- приводить стегно в тазостегновому суглобі,
- бере участь у його згинанні.



# 4. Коротка призводить м'яз (m. Adductor brevis)

- Має трикутну форму, розташовується ззаду від гребінцевого і довгого привідного м'язів.
- Починається від зовнішньої поверхні тіла і нижньої гілки лобкової кістки,
- прикріплюється за допомогою апоневроза до гребінцевої лінії (ззаду від місця прикріплення гребінцевого м'яза) і верхньої частини медіальної губи шорсткою лінії стегнової кістки (ззаду від довгою привідного м'яза).
- **Функція:** приводить стегно, бере участь в його згинанні.





# Великий привіюний м'яз (m. Adductor magnus)

- масивний, трикутної форми м'яз,
- розташовується найбільш глибоко серед м'язів медіальної групи;
- починається від нижньої гілки лобкової кістки, гілки сідничної кістки і від сідничного бугра.
- Її верхні пучки, починаються від нижньої гілки лобкової кістки, короткі і
- горизонтальні, прикріплюються до сідничної горбистості стегнової
- кістки (медіально від великого сідничного м'яза);

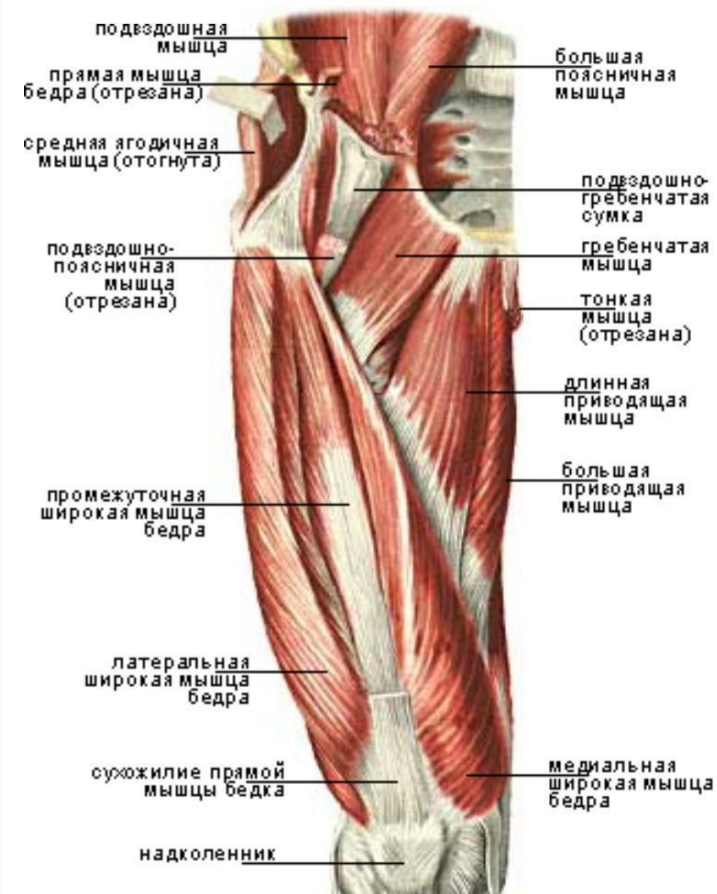


- Пучки, направляються вниз і латерально, прикріплюються допомогою апоневроза до медіальної губи шорсткої лінії і до верхньої частини медіальної надвиросткової лінії стегнової кістки.

- Пучки, що беруть початок від сідничного бугра, направляються вертикально вниз і прикріплюються за допомогою сухожилля поруч з медіальний надмищелком стегна.

- **Функція:**

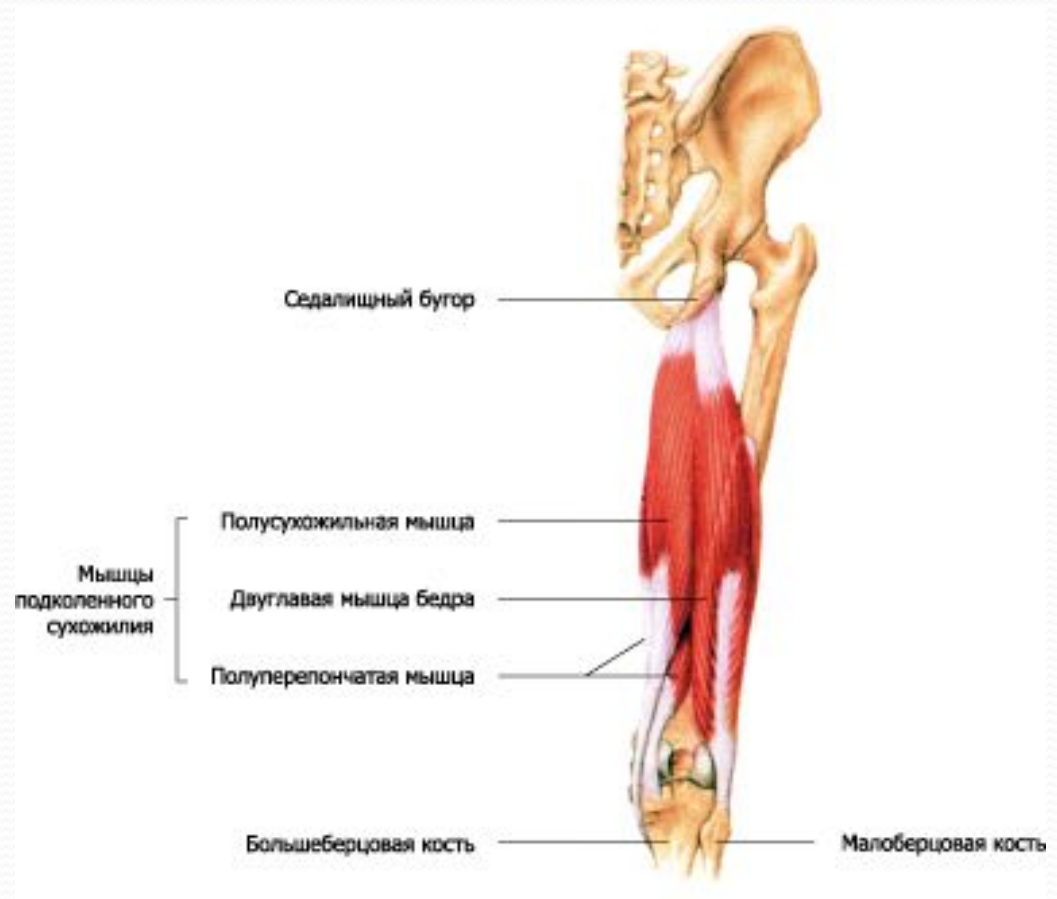
- приводить і розгинає стегно в тазостегновому суглобі.



# Задня група м'язів стегна

## 1. Двоголовий м'яз стегна (m. Biceps femoris)

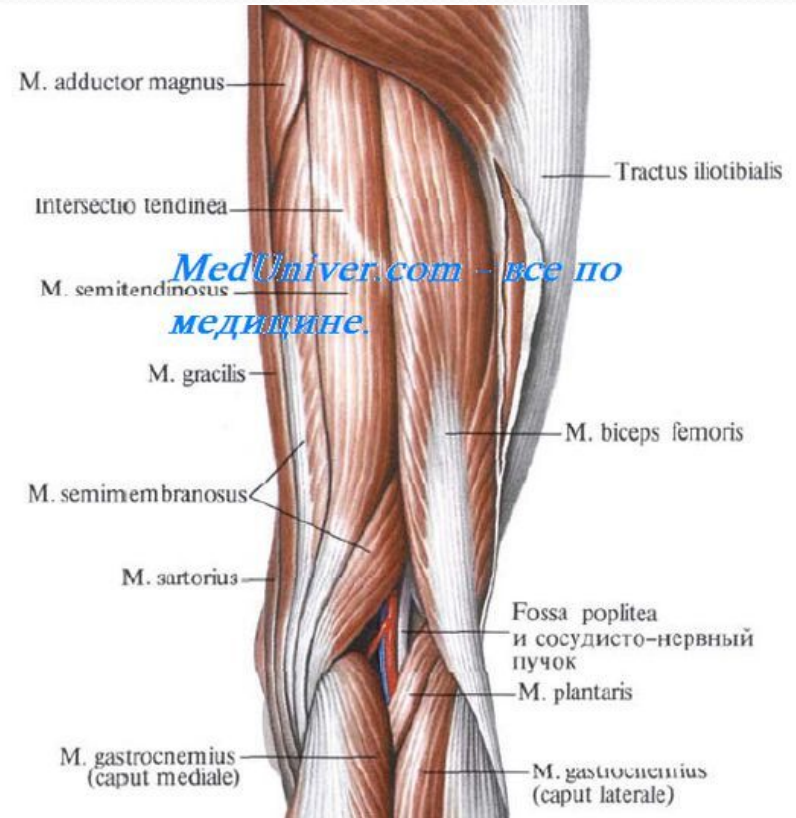
- Займає задньо-латеральне положення на стегні,
- складається з двох головок - довгої і короткої.
- **Довга голівка (caput longum)** починається від сідничного бугра сідничної кістки і від нижньої частини крижово-бугорної зв'язки.
- **Коротка голівка (caput breve)** починається від латеральної губи шорсткої лінії
- стегнової кістки (між m. adductor magnus і m. vastus lateralis) і від латеральної міжм'язової перегородки стегна.



# Задня група м'язів стегна

## 1. Двоголовий м'яз стегна (m. Biceps femoris)

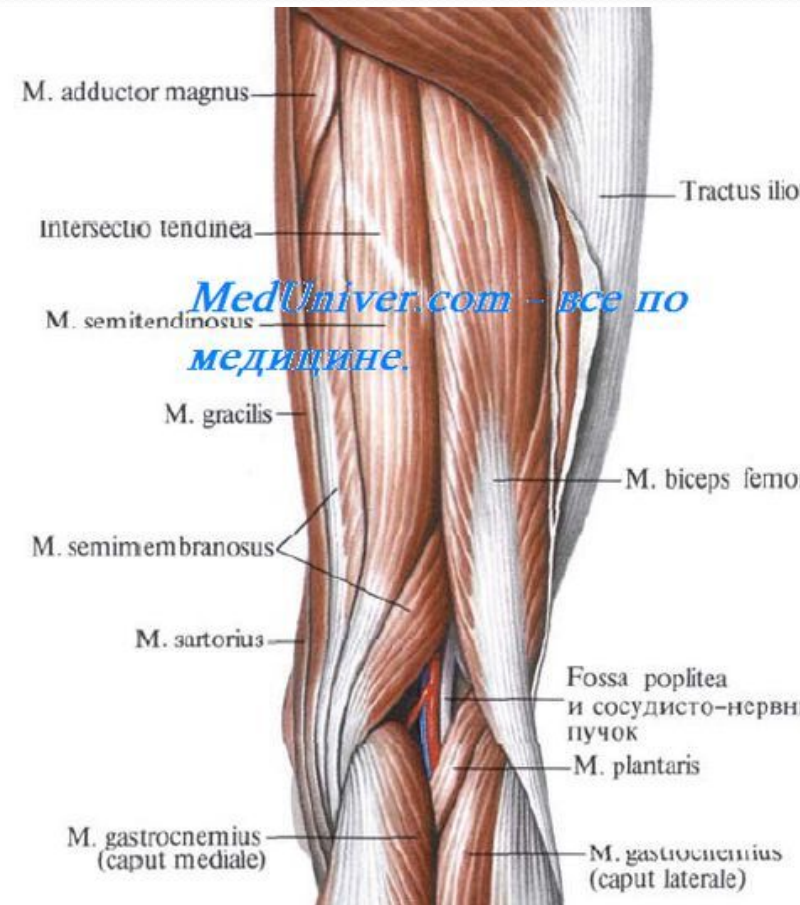
- Велика частина волокон загального сухожилля прикріплюється до голівки маломілкової кістки,
- Частина волокон прикріплюється до латерального виростка великогомілкової кістки,
- частина волокон зливається з маломілковою коллатеральною зв'язкою
- колінного суглоба,
- частина волокон вплітається в фасцію гомілки.
- **Функція:** розгинає стегно в тазостегновому суглобі,
- згинає і супінує гомілку в колінному суглобі.





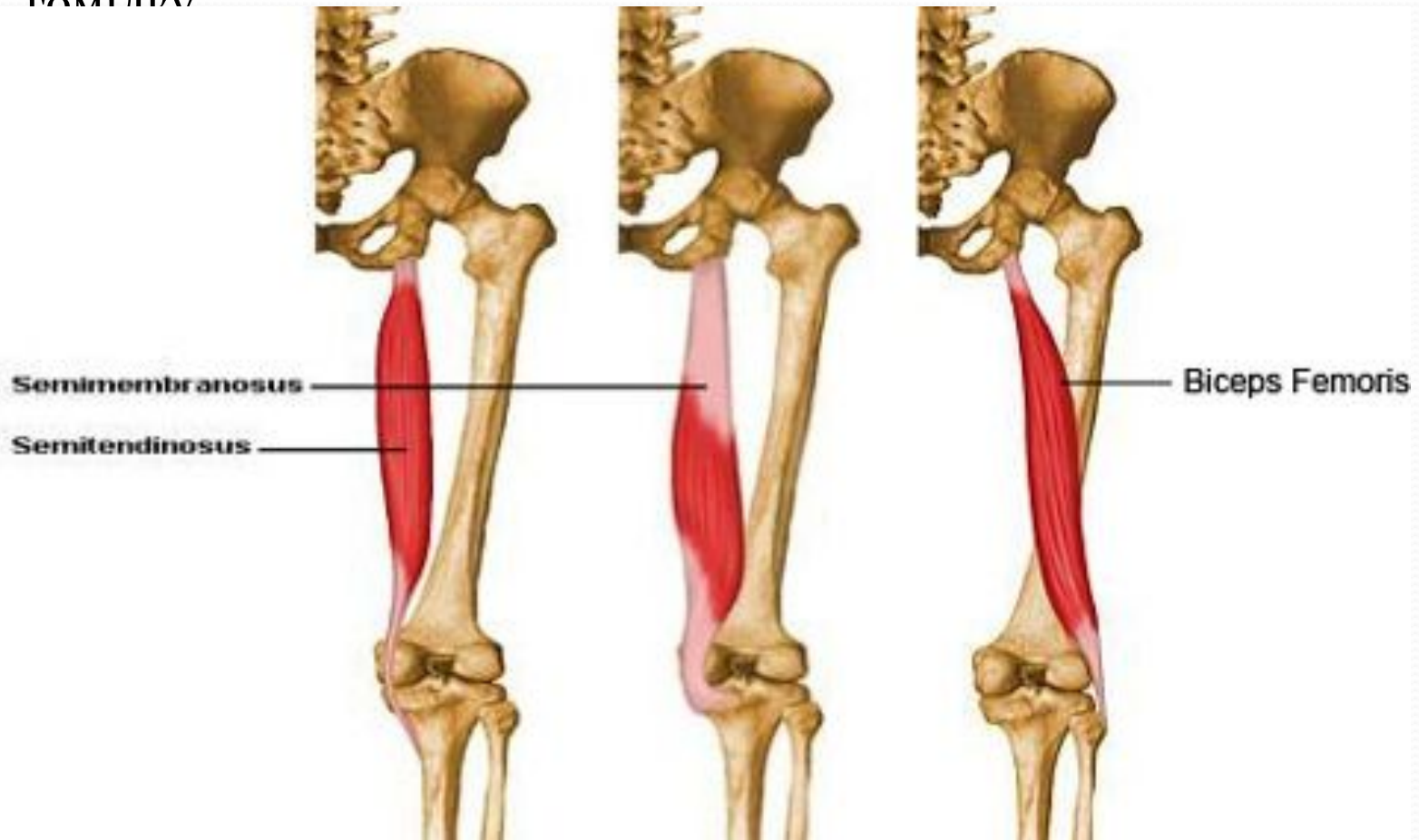
## 2. Напівсухожильний м'яз (m. Semitendinosus)

- Розташований медіально від двоголового м'яза стегна.
- Він починається разом з довгою головкою двоголового м'яза від сідничного бугра.
- На середині стегна м'язове черевце переходить в довге сухожилля,
- яке направляється вниз по задній поверхні напівперетинчастого м'яза,
- огинає з медіальної сторони колінний суглоб і прикріплюється до великогомілкової кістки ззаду від сухожиль кравецького і тонкого м'язів,



## 2. Напівсухожильний м'яз (m. Semitendinosus)

- **Функція:** розгинає стегно в тазостегновому суглобі,
- згинає гомілку в колінному суглобі;
- скорочуючись разом з напівперетинчастим м'язом, пронує гомілку



### 3. Напівперетинчастий м'яз (m.Semimembranosus)

- Розташовується глибше напівсухожильного м'яза,
- починається довгим плоским сухожиллям від сідничного бугра,
- в нижній частині стегна м'язове черевце знову переходить в сухожилля,
- яке на рівні колінного суглоба поділяється на кілька пучків.
- **Найкрупніший пучок** прикріплюється до задньої поверхні медіального виростка великогомілкової кістки,
- **Другий пучок** прямує вгору і латерально по задній поверхні капсули колінного суглоба, переходячи в косу підколінну зв'язку (ligamentum popliteum obliquum),
- **третій пучок** продовжується в фасцію підколінного м'яза.
- **Функція:** розгинає стегно в тазостегновому суглобі,
- Згинає гомілку в колінному суглобі;
- скорочуючись разом з напівсухожильним м'язом, пронує гомілку в колінному суглобі.



# М'язи гомілки.

- М'язи гомілки по топографічному і функціональному принципам
- ділять на три групи: передню, латеральну і задню.
- Передня група м'язів гомілки розташовується найбільш поверхнево, її можна пропальпувати латеральніше переднього краю великогомілкової кістки.

Мышцы голени, правой, (вид спереди)





# 1. Передній великогомілковий м'яз (m. Tibialis anterior)

- **1. Передній великогомілковий м'яз (m. Tibialis anterior)**
- Він починається від латерального виростка і латеральної поверхні тіла великогомілкової кістки,
- від міжкостної перетинки і фасції гомілки,
- направляється вертикально вниз,
- на рівні нижньої третини гомілки переходить у сухожилля,
- яке прикріплюється до медіальної і нижньої поверхонь медіальної клиноподібної кістки і до основи I плеснової кістки.



# 1. Передній великогомілковий м'яз (m. *Tibialis anterior*)

- **Функція:** проводить тильне згинання (розгинання), супінацію (піднімання медіального краю) і приведення стопи;
- Підтримує медіальний подовжнє склепіння стопи;
- разом з довгої малоюмілковим м'язом утворює стремено стопи,
- яке підтримує поперечні склепіння стопи .



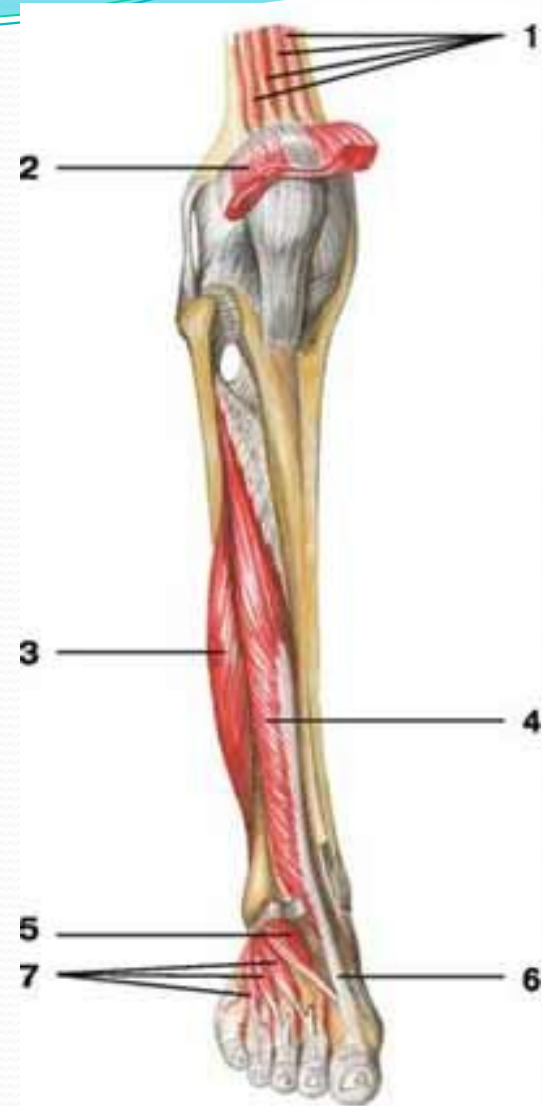
## 2. Довгий розгинач пальців (m. Extensor digitorum longus)

- розташовується латеральніше переднього великогомілкового м'яза,
- Починається від нижньої поверхні латерального виростка великогомілкової кістки, від проксимальних трьох чвертей медіальної поверхні малогомілкової кістки,
- На тильній поверхні стопи сухожилля розділяється на чотири пучка, які
- прикріплюються на дорзальній поверхні II-IV пальців
- так само, як на кисті (утворюють сухожильні розтягнення, бічні пучки його прикріплюються до основи нігтьової фаланги, а середній пучок - до основи середньої фаланги).
- Функція: розгинає II-IV пальці в міжфалангових і плюснефалангових суглобах;
- скорочуючись разом з іншими м'язами передньої групи, проводить тильне згинання стопи



## 4. Довгий розгинач великого пальця стопи (м. Extensor hallucis longus)

- розташовується між переднім великомілковим м'язом і довгим розгиначем пальців,
- частково перекривається ними;
- починається від середньої третини медіальної поверхні малогомілкової кістки і від передньої поверхні міжкісткової перетинки гомілки,
- прикріплюється до дорзальної поверхні нігтьової фаланги великого пальця стопи.
- **Функція:**
- розгинає великий палець стопи в міжфаланговому і плюснефаланговому суглобах,
- разом з іншими м'язами передньої групи проводить тильне згинання стопи.





## Латеральна група м'язів гомілки

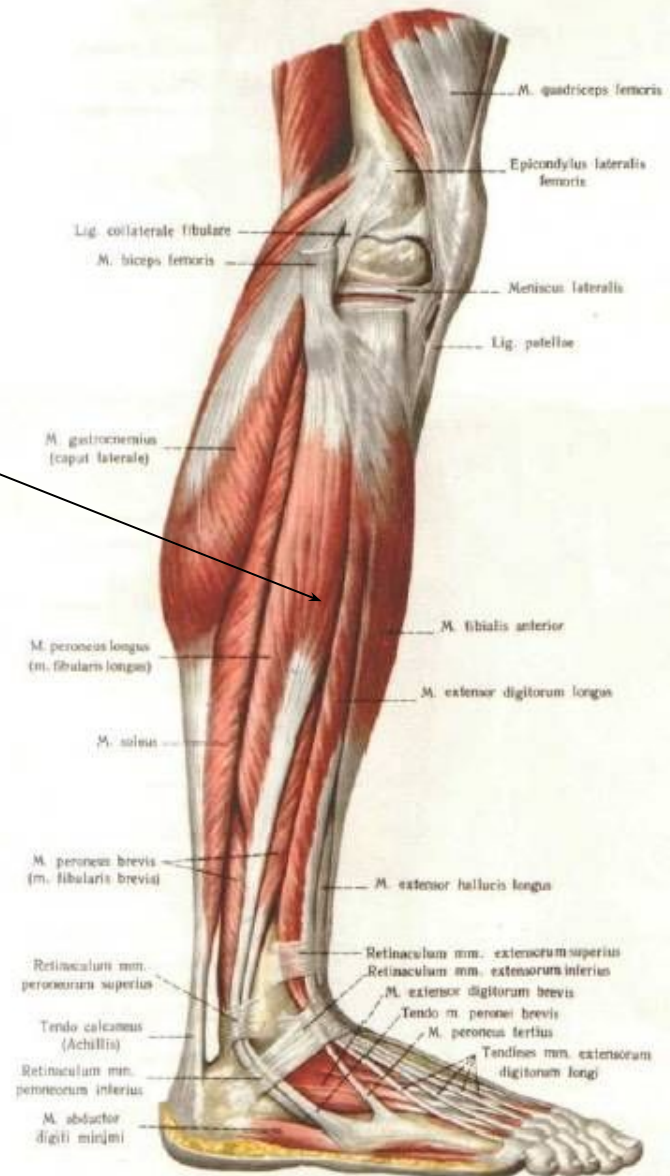
### 1. Довгий малогомілковий м'яз (*m. Fibularis (peroneus) longus*)

- розташовується більш поверхнево, починається від головки і проксимальних двох третин латеральної поверхні малогомілкової кістки
- М'язове черевце переходить в довге сухожилля, яке прямує вниз,
- проходить позаду латеральної щиколотки,
- прикріплюється двома пучками до медіальної клиноподібної кістки (навпроти прикріплення *m. Tibialis anterior*) і до основи I плеснової кістки.



# 1. Довгий малогомілковий м'яз (m. Fibularis (peroneus) longus)

- **Функція:** проводить підошовне згинання, пронацію і відведення стопи;
- разом з сухожиллям переднього великогомілкового м'язи утворює стремено стопи,
- яке є активною затяжкою поперечних склепінь стопи

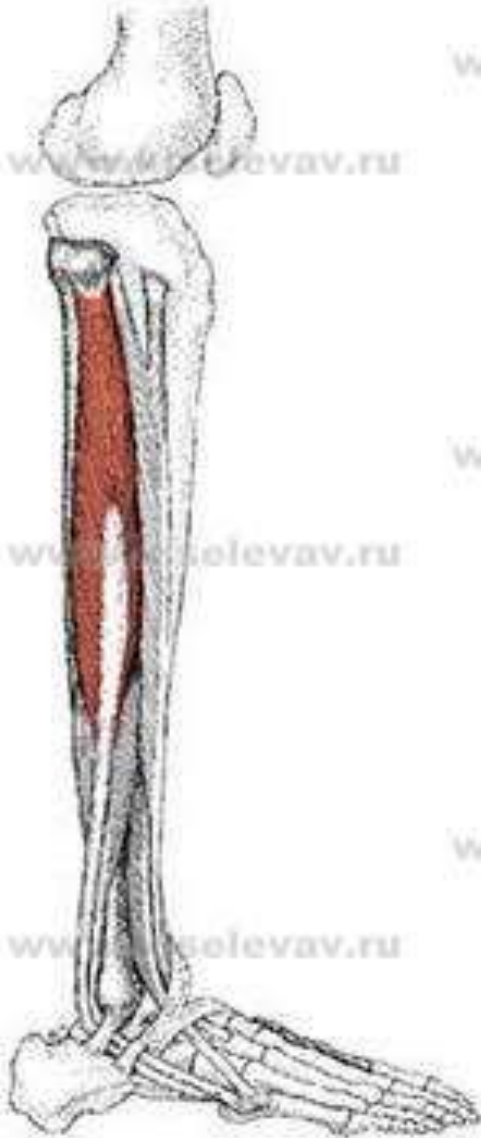


379. М'язи голени и стопы, правой; сбоку (1/4).

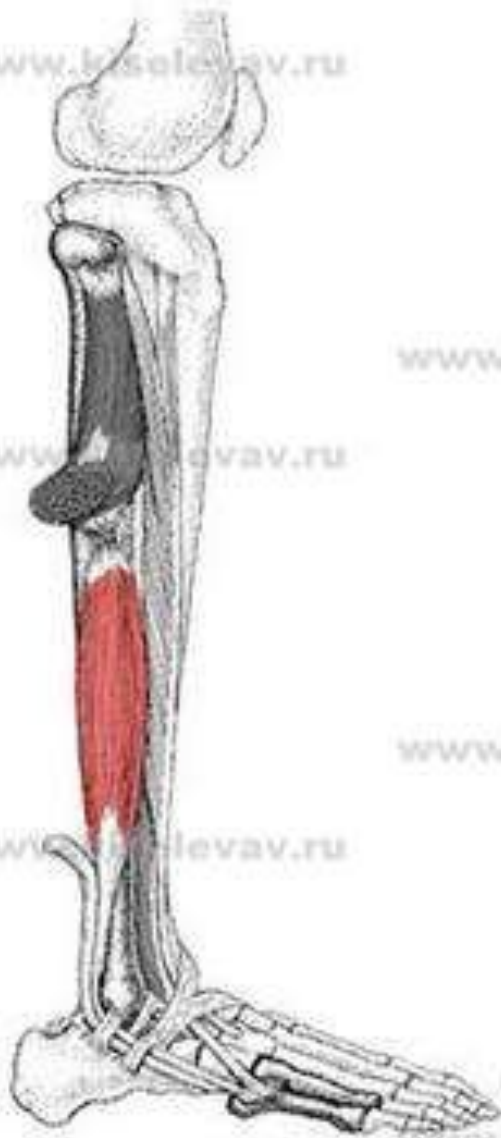
## 2. Короткий малоберцова м'яз (m. Fibularis (peroneus) brevis)

- лежить глибше попереднього м'яза,
- починається від нижніх двох третин латеральної поверхні тіла малогомілкової кістки і від обох міжм'язових перегородок гомілки,
- сухожилля проходить позаду латеральної щиколотки, спереду від сухожилля довгої малогомілкової м'язи,
- потім по латеральній стороні п'яткової кістки над малогомілковим блоком,
- прикріплюється до основи V плеснової кістки.
- **Функція:**
- Проводить підшовне згинання,
- пронесе і відводить стопу;
- обмежує супінацію стопи, зменшуючи навантаження на зв'язки (пяточно-малогомілкову, латеральну таранно-п'яткову, межкостную таранно-п'яткову), які сильно натягаються при цьому русі.

**Peroneus Longus**



**Peroneus Brevis**



**Peroneus Tertius**





# Задня група м'язів гомілки

- М'язи задньої групи розташовуються в два шари - поверхневий і глибокий.
- У поверхневому шарі лежать два м'язи - триголовий м'яз гомілки і підшовна м'яз.

# 1. Триголовий м'яз гомілки (m. Triceps surae)

- складається з двох м'язів - литкового і камбаловидної.
- **Литковий м'яз (m. gastrocnemius)** має дві головки - медіальну і латеральну.
- Медіальна головка (caput mediale) більша, починається від задньої поверхні медіального виростка стегнової кістки,
- латеральна головка (caput laterale) починається від латеральної поверхні латерального виростка стегна і від нижньої частини латеральної надвиросткової лінії,
- обидві головки також беруть початок від капсули колінного суглоба.
- Головки з'єднуються на середині гомілки і переходять в сухожилля, яке зливається з сухожиллям камбаловидного м'яза, утворюючи пяточное (Ахіллове) сухожилля (tendo calcaneus),
- яке прикріплюється до п'яткового горба.

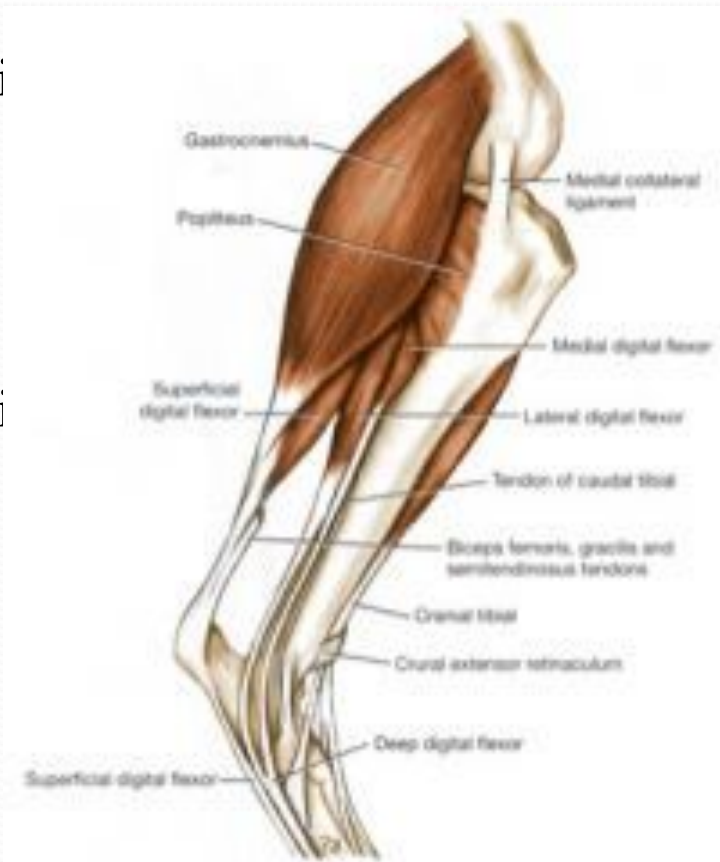


# 1. Триголовий м'яз гомілки (m. Triceps surae)

- Камбаловидний м'яз (*m. Soleus*) - широкий плоский м'яз,
- розташовується під литковим м'язом,
- починається від задньої поверхні головки і проксимальної чверті тіла малогомілкової кістки,
- від медіального краю великогомілкової кістки,
- Сухожилля камбаловидного м'язи з'єднується з сухожиллям литкового м'язу і прикріплюється до п'яткового горба.

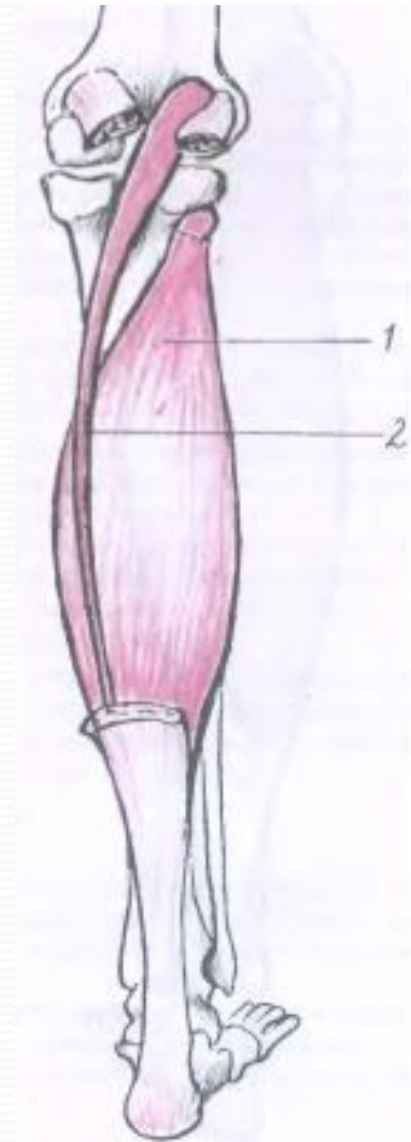
## Функція:

- триголовий м'яз гомілки проводить підошовне згинання стопи;
- відіграє важливу роль у підтримці вертикального положення людини,
- він фіксує гомілку і перешкоджає падінню тіла вперед;
- литковий м'яз також згинає гомілку в колінному суглобі.



## 2. Подошовний м'яз (*m. Plantaris*)

- починається від латеральної надвиросткової лінії стегнової кістки і від косої підколінної зв'язки,
- має дуже маленьке м'язове черевце веретеновидної форми і довге тонке сухожилля,
- яке направляється косо вниз і медіально між литковим і камбаловидним м'язами,
- потім йде уздовж медіального краю Ахіловго сухожилля (іноді зливається з ним) і прикріплюється до п'яткової бугра.
- Функція: подошовна м'яз є еквівалентом довгого долонного м'яза на верхній кінцівці,
- у більшості ссавців він добре розвинений,
- прикріплюється прямо або опосередковано до подошовного апоневрозу.
- У людини цей м'яз рудіментарний, як правило, прикріплюється до подошовного апоневрозу в області п'яти,
- діє разом з литковим м'язом,
- бере участь у згинанні стопи,
- натягує суглобову капсулу при згинанні колінного суглоба.

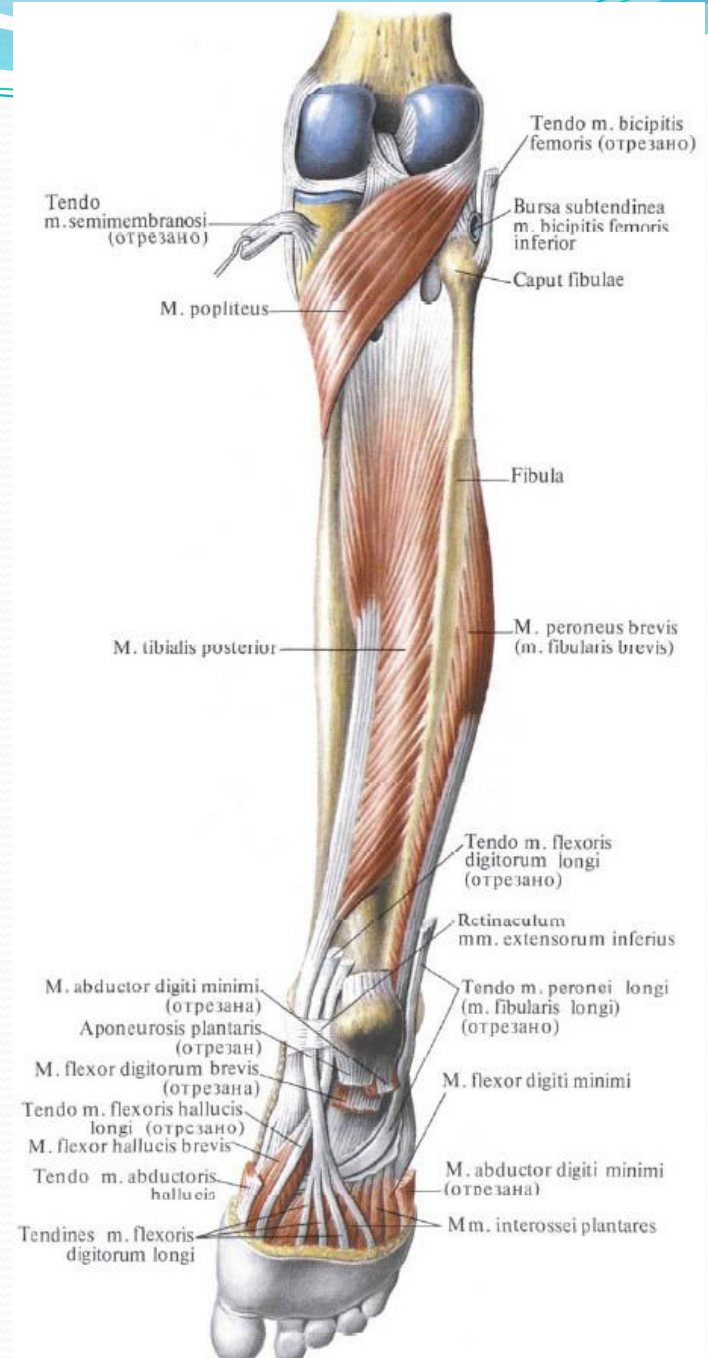




- У глибокому шарі знаходяться чотири м'язи –
- підколінна м'яз,
- задній великогомілковий м'яз,
- довгий згинач пальців,
- Довгий згинач великого пальця стопи

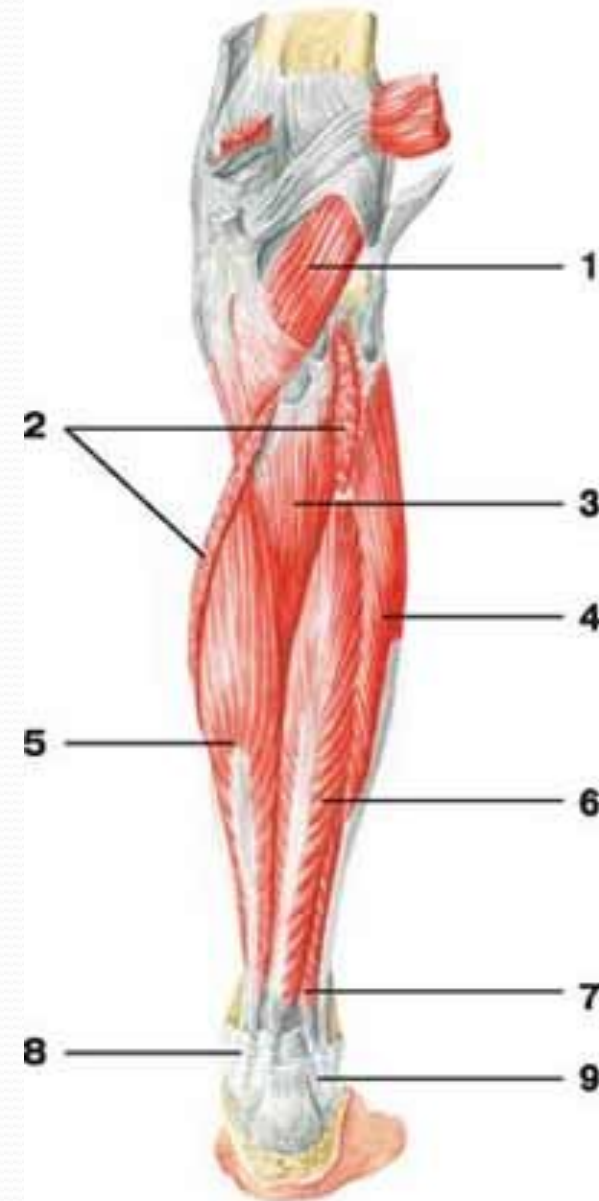
# 1. Підколінний м'яз (m. Popliteus)

- - плоский м'яз, розташований в нижній частині підколінної ямки.
- Він починається від латеральної поверхні латерального виростка стегнової кістки,
- Від капсули колінного суглоба, від латерального меніска;
- прикріплюється до задньої поверхні великогомілкової кістки вище лінії камбаловидного м'яза.



# 1. Підколінний м'яз (*m. Popliteus*)

- Підколінний м'яз прикріплюється також до медіальної поверхні головки малогомілкової кістки за допомогою підколінно-малогомілкової зв'язки, яка відіграє важливу роль у стабілізації колінного суглоба, тому що вона перешкоджає латеральній ротації великогомілкової кістки відносно стегнової кістки.
- Функція: згинає гомілку в колінному суглобі, проводить медіальну ротацію (пронацію) великогомілкової кістки відносно стегнової.



# 1. Підколінна м'яз (m. Popliteus)

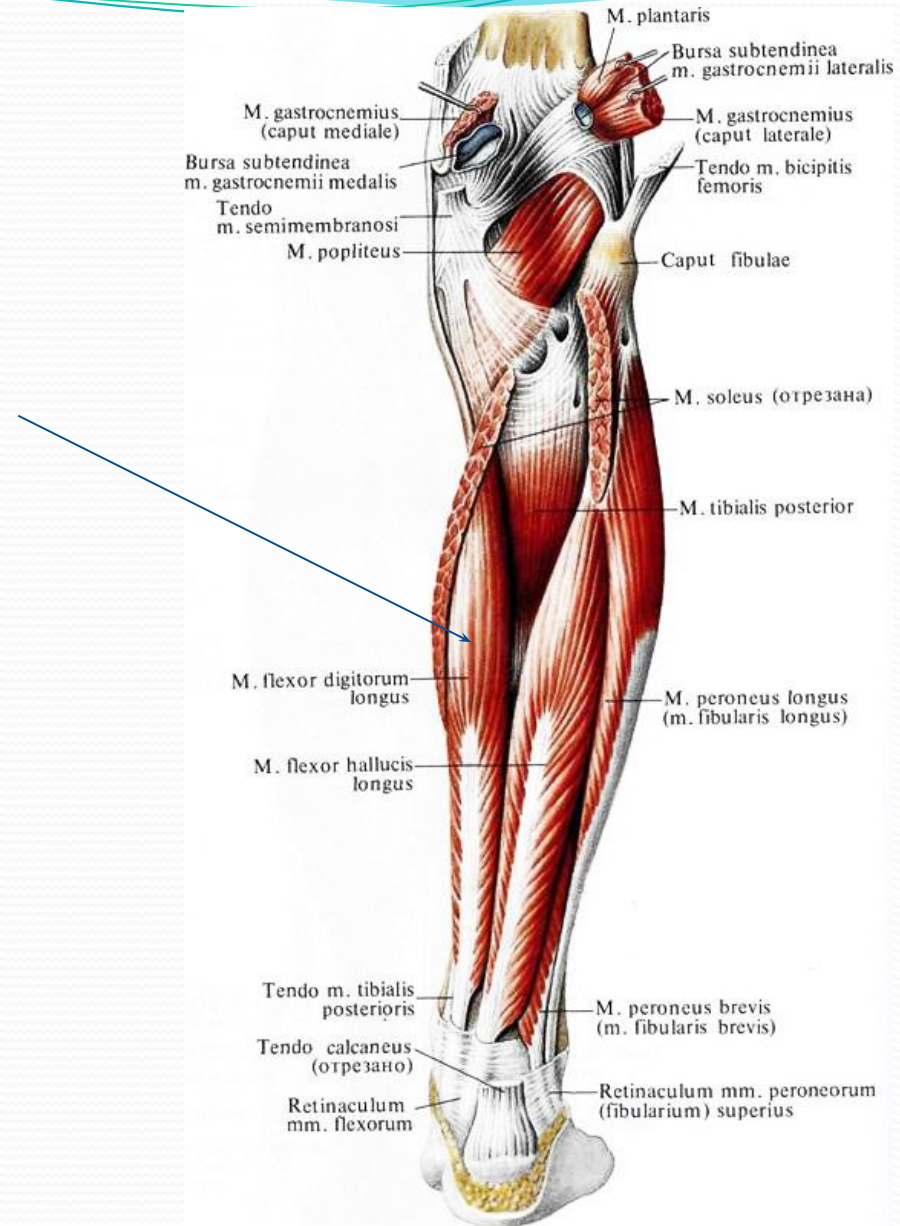
- Якщо великогомілква кістка фіксована (в положенні стоячи), він проводить латеральну ротацію стегнової кістки відносно великогомілкової.
- Підколінний м'яз є «ключем», що відкриває замикає механізм колінного суглоба.
- Коли людина стоїть, колінний суглоб «замикається» в положенні, що сприяє зменшенню навантаження на м'язи,
- забезпечує вертикальне положення,
- в стані повного розгинання коліна і медіальної ротації стегнової кістки відносно великогомілкової напружуються всі зв'язки колінного суглоба, і гомілка з стегном перетворюються в єдине ціле.
- Підколінний м'яз ініціює згинання в колінному суглобі і латеральну ротацію стегнової кістки, в результаті суглоб «розмикається»





## 2. Довгий згинач пальців (m. *Flexor digitorum longus*)

- Займає медіальне положення в глибокому шарі м'язів,
- починається від задньої поверхні великогомілкової кістки нижче лінії камбаловидного м'яза,
- прямує вниз, переходить в сухожилля, яке йде позаду медіальної кісточки,
- перехрещуючи сухожилля заднього великогомілкового м'яза,
- на підшві перехрещує сухожилля довгого згинача великого пальця стопи,



## 2. Довгий згинач пальців (*m. Flexor digitorum longus*)

- потім розділяється на чотири окремих сухожилля, які проходять через щілини в сухожиллях короткого згинача (як на кисті)
- І прикріплюються до основ дистальних фаланг II-V пальців.

### **Функція:**

- згинає II-V пальці в міжфалангові і плюснефалангових суглобах,
- Проводить підшовне згинання і супінацію стопи



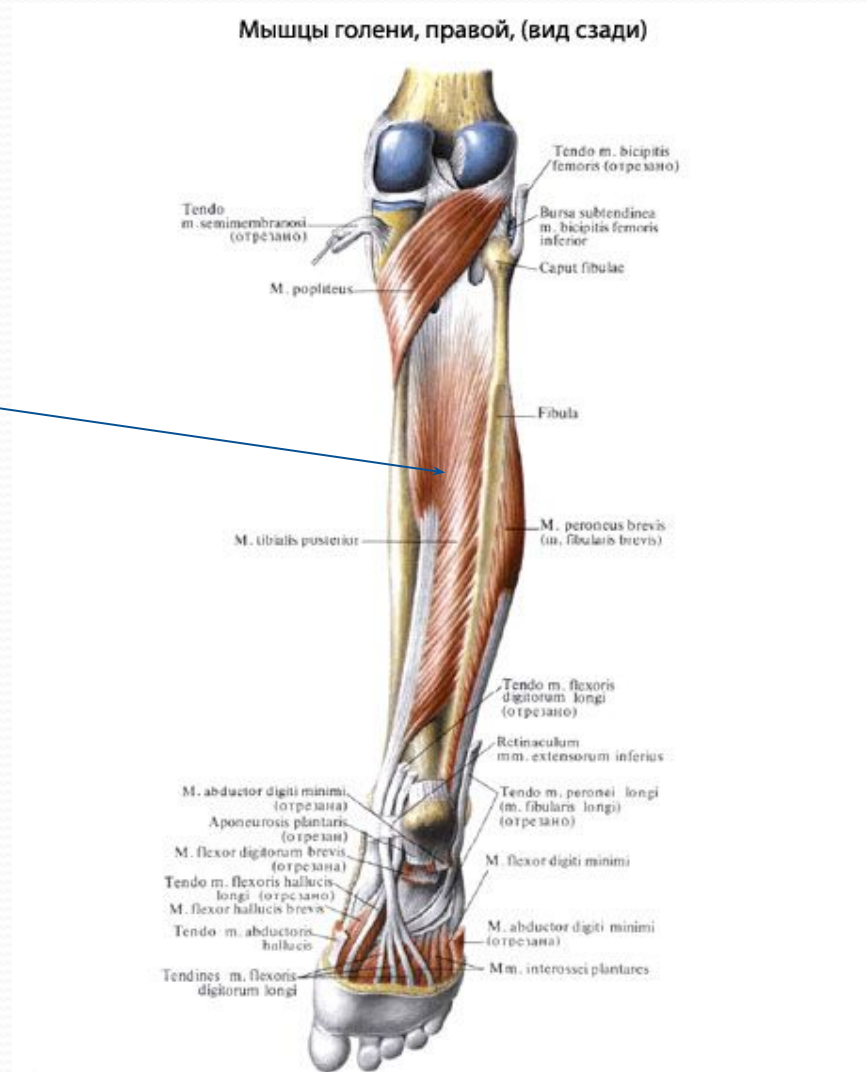
### 3. Довгий згинач великого пальця стопи (*m. Flexor hallucis longus*)

- займає латеральне положення в глибокому шарі м'язів,
- починається від дистальних двох третин задньої поверхні маломілкової кістки,
- від міжкостної перетинки гомілки і від задньої міжм'язової перегородки;
- сухожилля проходить позаду медіальної кісточки під утримувачем м'язів-згиначів, далі лягає в борозну на задньому відростку таранної кістки,
- Потім прямує вперед під опорою таранної кістки, прикріплюється до дистальної фаланги великого пальця.
- **Функція:** згинає великий палець стопи в міжфаланговому і плюснефаланговому суглобах,
- Проводить подошовне згинання,
- супінацію і приведення стопи,
- Зміцнює поздовжні склепіння стопи.



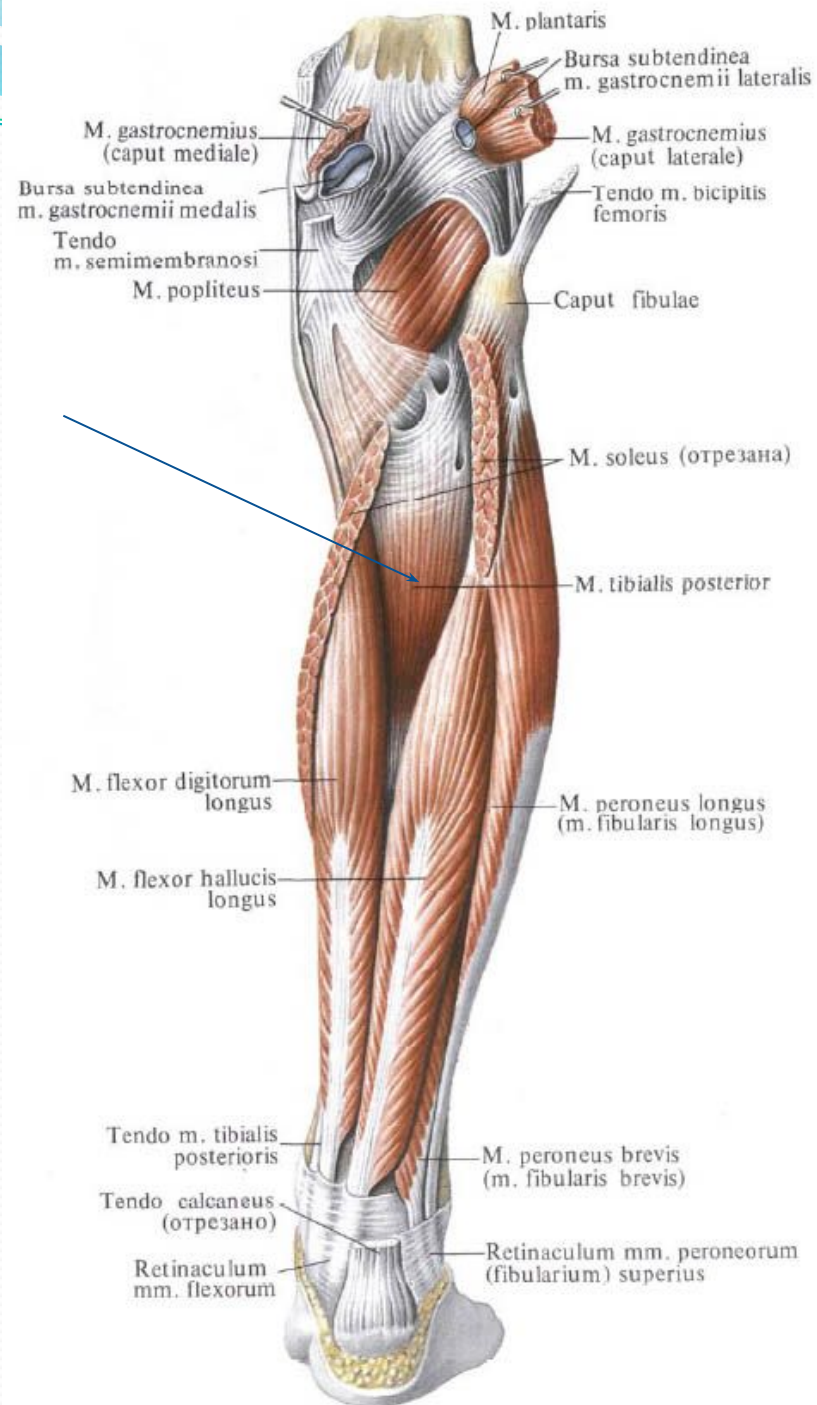
## 4. Задній великогомілковий м'яз (m. Tibialis posterior)

- розташовується найбільш глибоко на задній поверхні гомілки,
- Лежить між довгим згиначем пальців і довгим згиначем великого пальця;
- починається від міжкісткової перетинки гомілки, від задньої поверхні великогомілкової і малоюмілкової кісток,
- прямує вниз, переходить в сухожилля, яке йде позаду медіальної кісточки під утримувачем м'язів-згиначів,



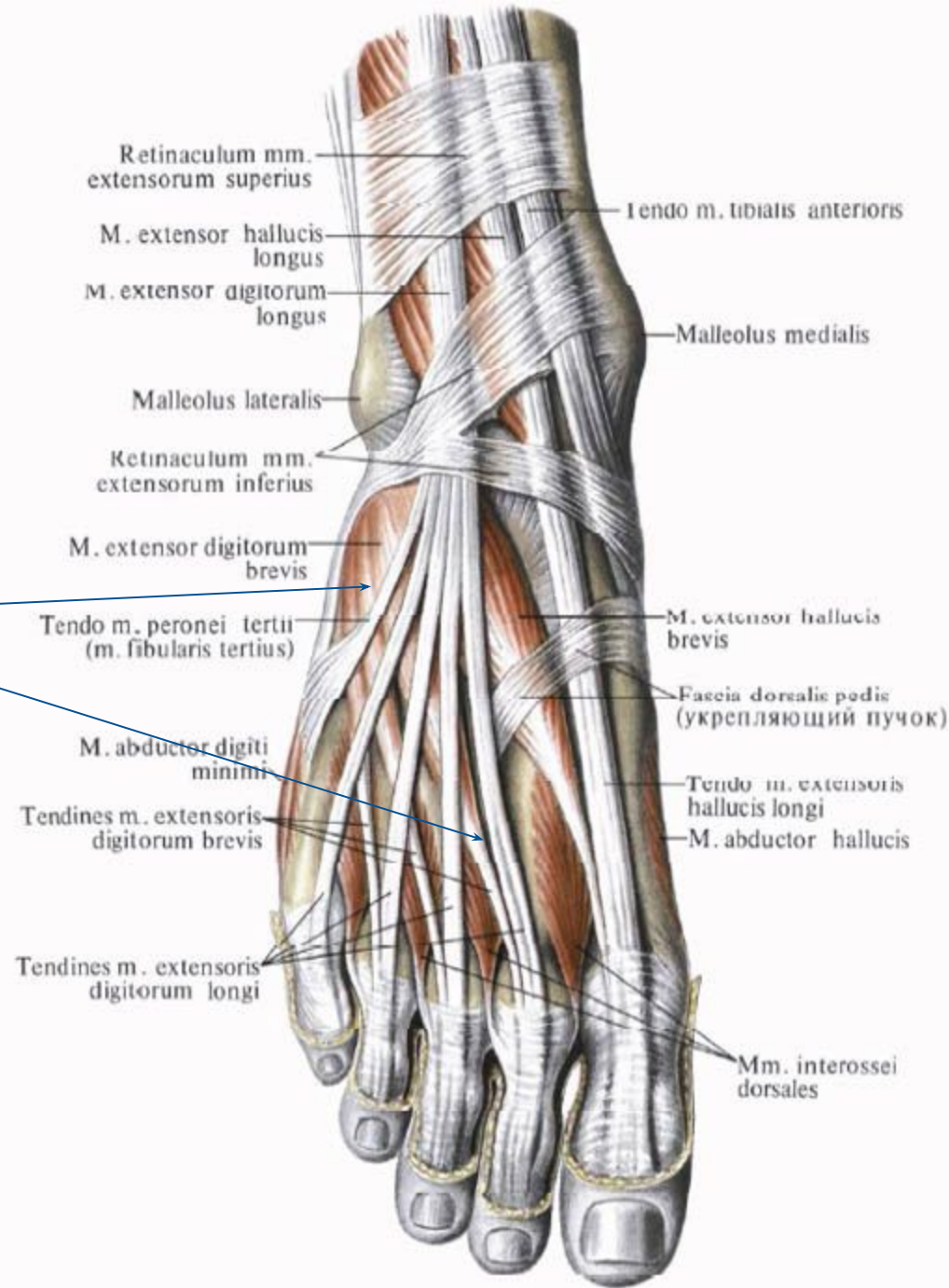


- перехрещуючись з сухожиллям довгого згинача пальців;
- прикріплюється до горбистості човноподібної кістки,
- до всіх трьох клиновидним кісток і до основ II-IV плеснових кісток.
- Функція: згинає, супінує і приводить стопу.



# М'язи стопи

- За топографічному принципі м'язи стопи ділять на м'язи тилу
- стопи і м'язи підшви.
- **М'язи тилу стопи**
- **1. Короткий розгинач пальців** (m. Extensor digitorum brevis)
- починається від верхньої і латеральної поверхонь п'яткової кістки і від міжкостної Таран-п'яткової зв'язки;
- плоске м'язове черевце прямує вперед і медіально, розташовуючись глибше сухожиль довгогорозгинача пальців, дає початок трьом сухожилиям,
- Які йдуть до тильної поверхні II, III, IV пальців і прикріплюються до сухожилиям довгогорозгинача пальців (з латеральної сторони).
- **Функція:** бере участь у розгинанні трьох середніх пальців стопи,
- діючи через сухожилля довгого розгинача



Retinaculum mm.  
extensorum superior

M. extensor  
hallucis  
longus

M. extensor digitorum  
longus

Malleolus lateralis

Retinaculum mm.  
extensorum inferior

M. extensor digitorum  
brevis

Tendo m. peronei tertii  
(m. fibularis tertius)

M. abductor digiti  
minimi

Tendines m. extensoris  
digitorum brevis

Tendines m. extensoris  
digitorum longi

Tendo m. tibialis anterior

Malleolus medialis

M. extensor hallucis  
brevis

Fascia dorsalis pedis  
(укрепляющий пучок)

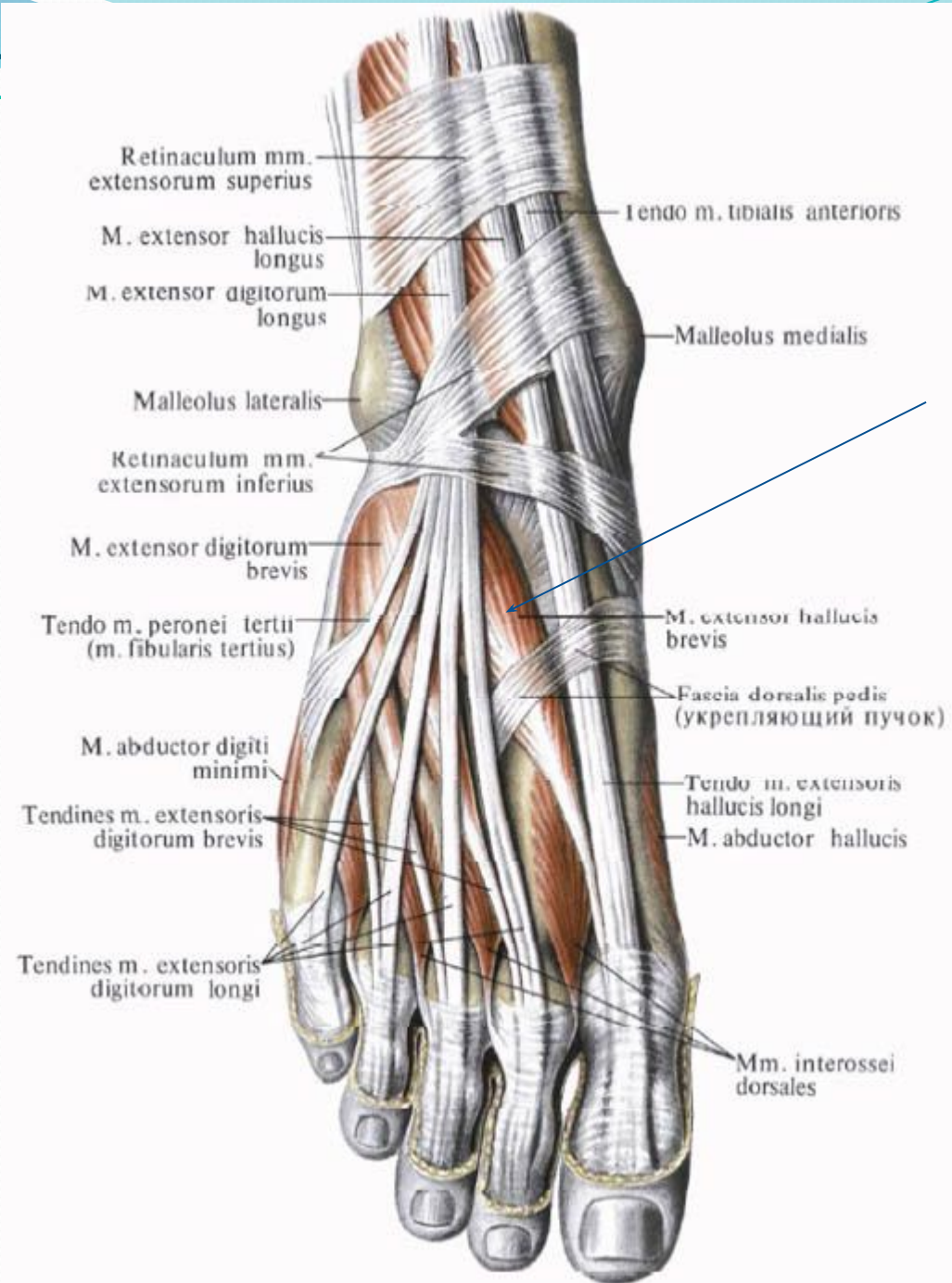
Tendo m. extensoris  
hallucis longi

M. abductor hallucis

Mm. interossei  
dorsales

## 2. Короткий розгинач великого пальця (M. extensor hallucis brevis)

- розташовується медіальніше передньої м'язи, починається на
- верхній поверхні п'яткової кістки, прикріплюється до основи
- проксимальної фаланги великого пальця. Функція: розгинає великий
- палець стопи.

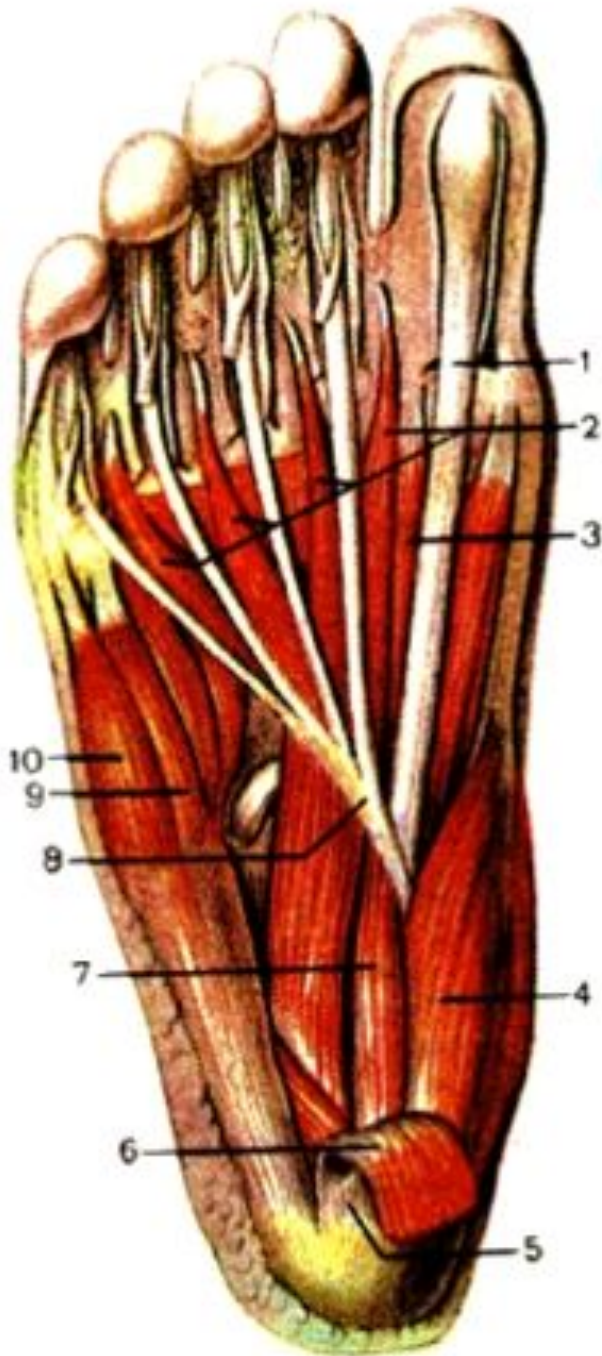




# М'язи підошви

- М'язи підошви по топографічному і функціональному принципам ділять на три групи:
- **медіальну, латеральну, середню.**
- **До м'язів медіальної групи відносяться** м'язи великого пальця -
- м'яз, що відводить великий палець стопи,
- короткий згинач великого пальця стопи (m. flexor hallucis brevis),
- м'яз, що приводить великий палець стопи (m. adductor hallucis).
- **До м'язів латеральної групи відносяться м'язи мізинця** –
- м'яз, що відводить мізинець стопи (m. abductor digiti minimi),
- і короткий згинач мізинця стопи (m. flexor digiti minimi brevis).
- **До м'язів середньої групи відносяться наступні м'язи:**
- Короткий згинач пальців (m. flexor digitorum brevis),
- квадратна м'яз підошви (m. quadratus plantae),
- червоподібні м'язи (mm. lumbricales),
- підошовні і тильні міжкісткові м'язи (mm. interossei plantares et dorsales).

Рис. 170. Мышцы подошвы стопы, правой.



- 1 – tendo m. flexoris hallucis longi;
- 2 – mm. lumbricales;
- 3 – m. flexor hallucis brevis;
- 4 – m. abductor hallucis;
- 5 – aponeurosis plantaris (отрезан);
- 6 – m. flexor digitorum brevis (отрезана);
- 7 – m. quadratus plantae;
- 8 – tendo m. flexoris digitorum longi;
- 9 – m. flexor digiti minimi;
- 10 – m. abductor digiti minimi.

