

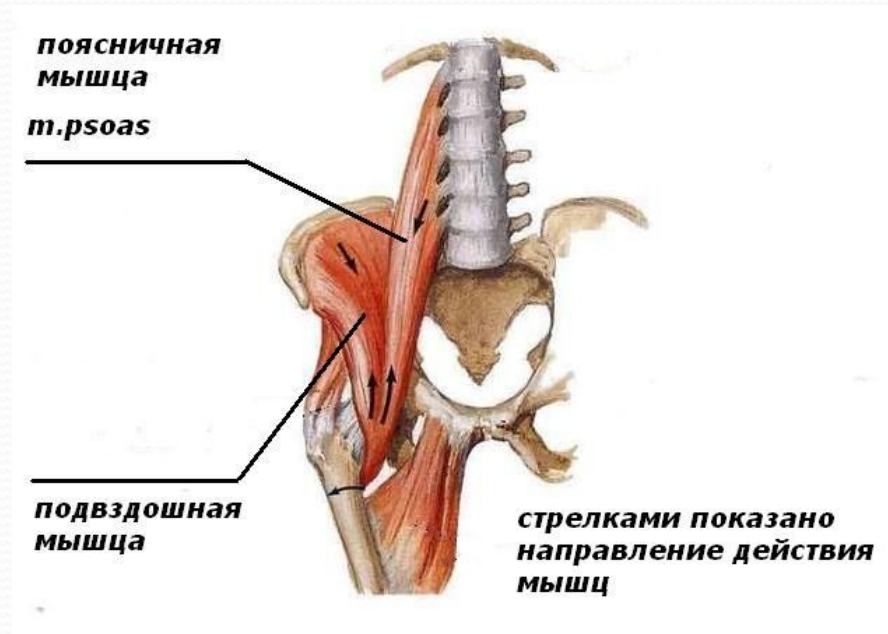
Функціональна анатомія нижньої кінцівки.

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:

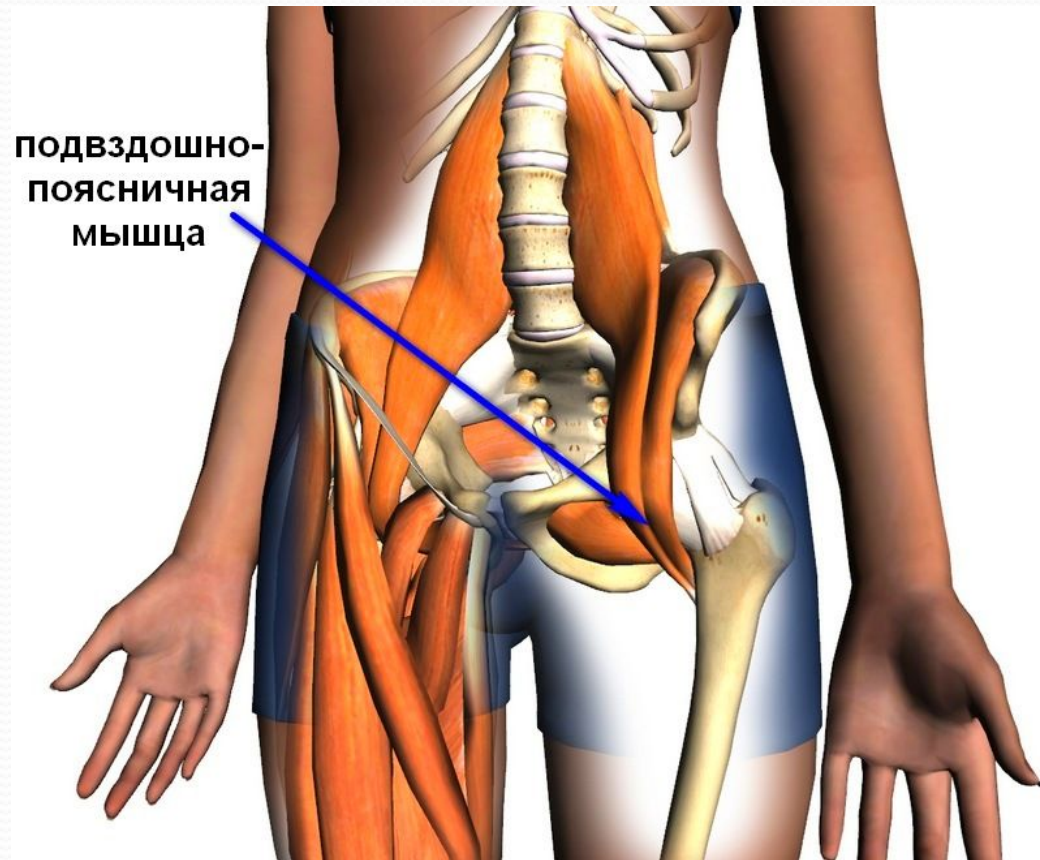
1. Клубово-поперековий м'яз (m. Iliopsoas)

- 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.
- Прямуює вниз, під паховою зязкою виходить на стегно і прикріплюється до малого вертела стегнової кістки.



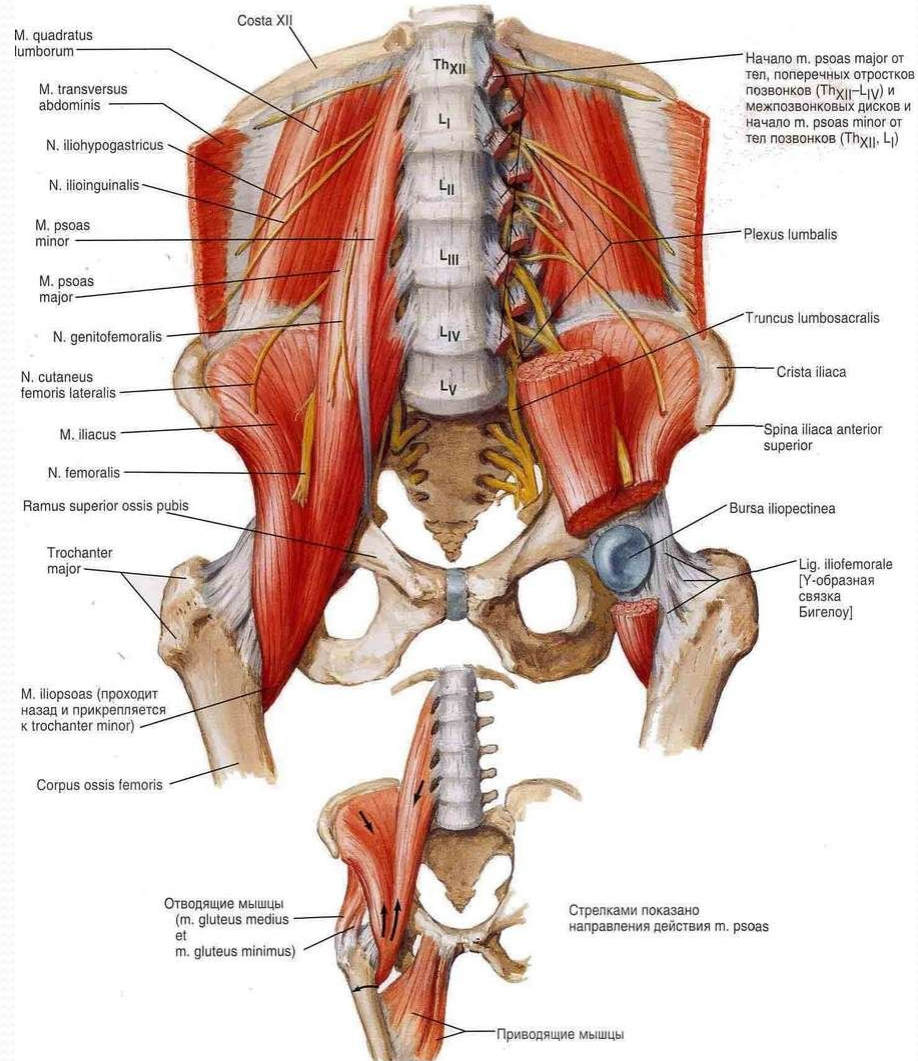
1. Клубово-поперековий м'яз (m. Iliopsoas)

- М. 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 вертебра стегнової кістки.



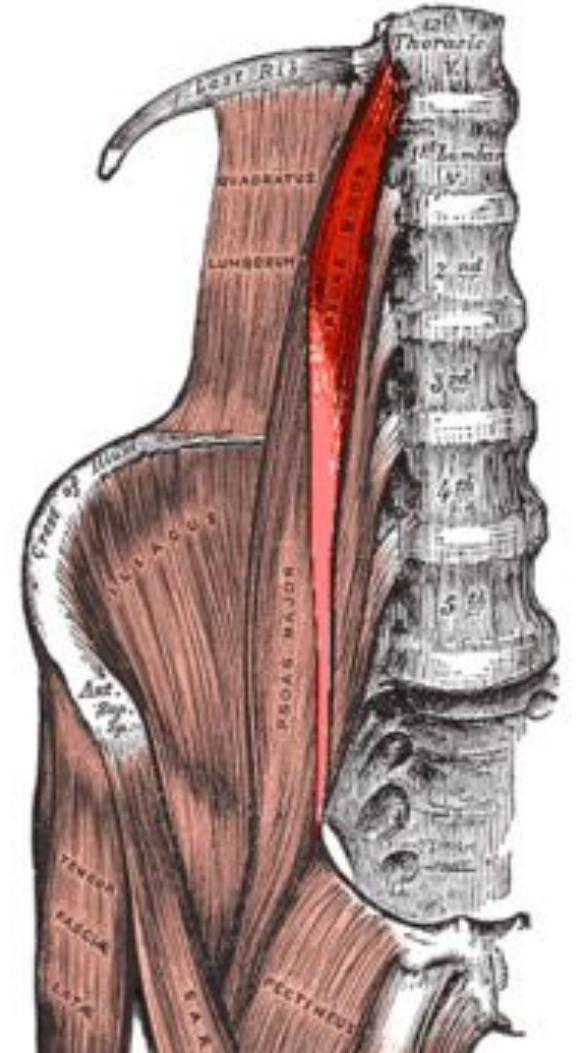
1. Клубово-поперековий м'яз (m. Iliopsoas)

- 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.



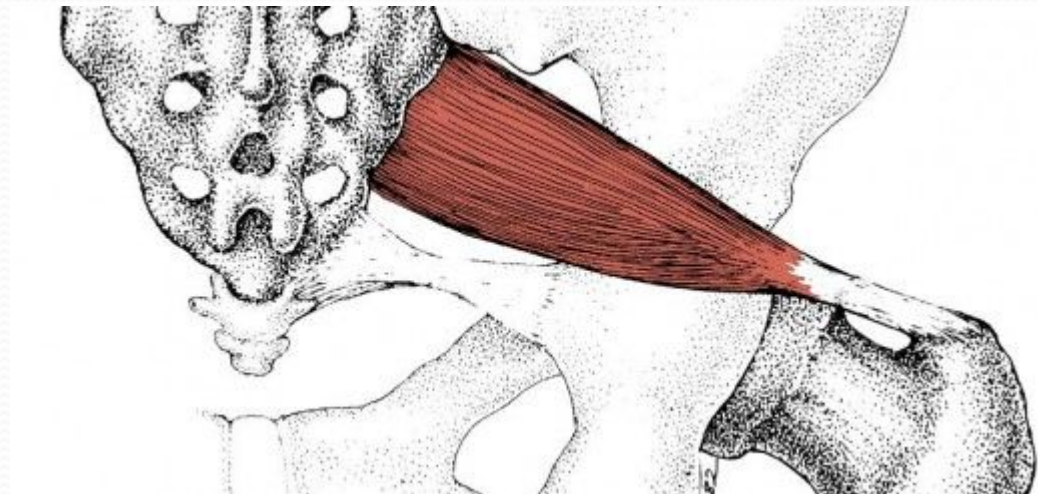
2. Малий поперековий м'яз (m. Psoas minor)

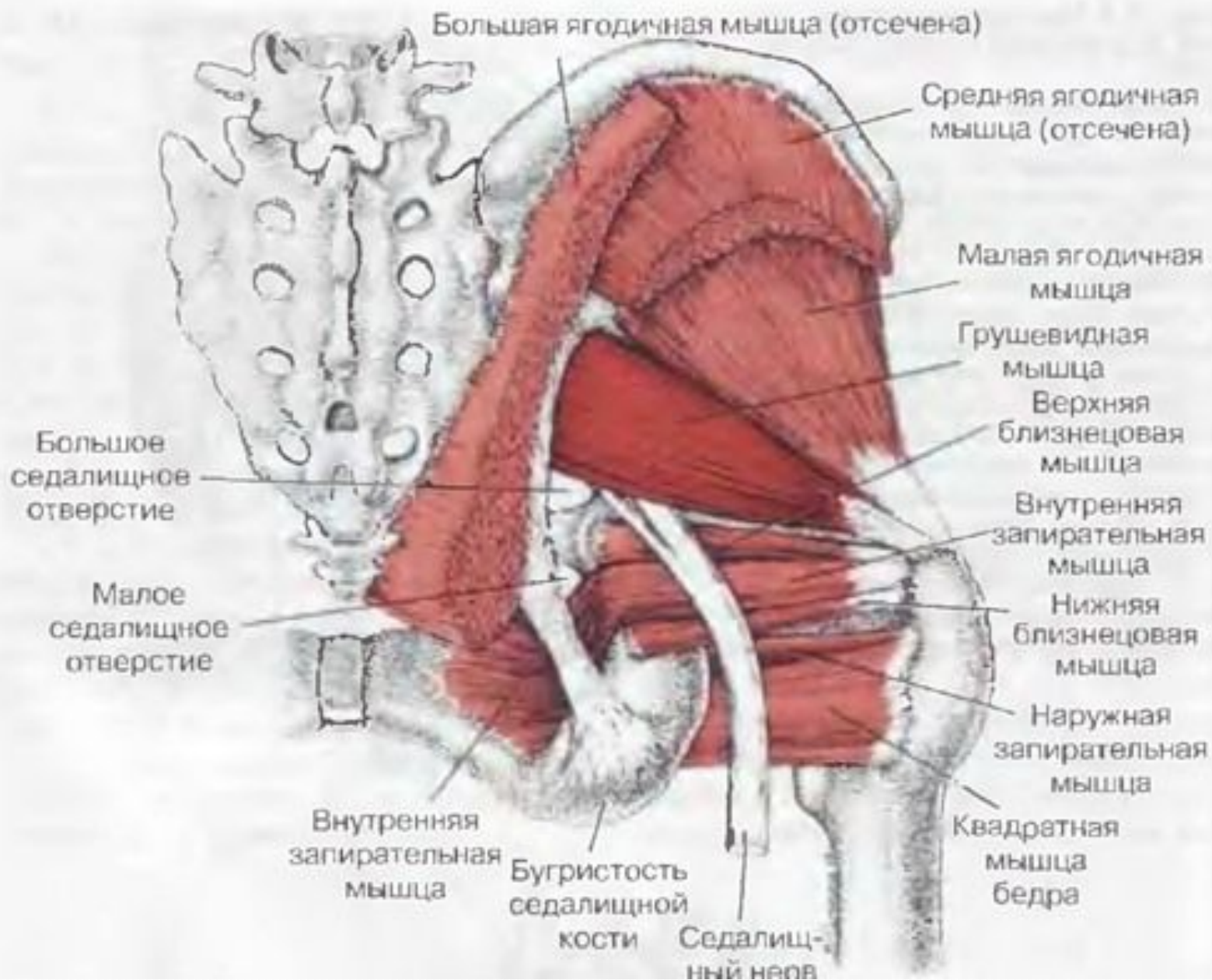
- непостійний, розташовується на передній поверхні великого поперекового м'яза,
- Починається від латеральної поверхні тіла XII грудного і I поперекового хребців, від їх міжхребцевого диска,
- прикріплюється до клубової фасції, гребеня лобкової кістки і клубово-лобкового піднесення. **функція:**
- є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

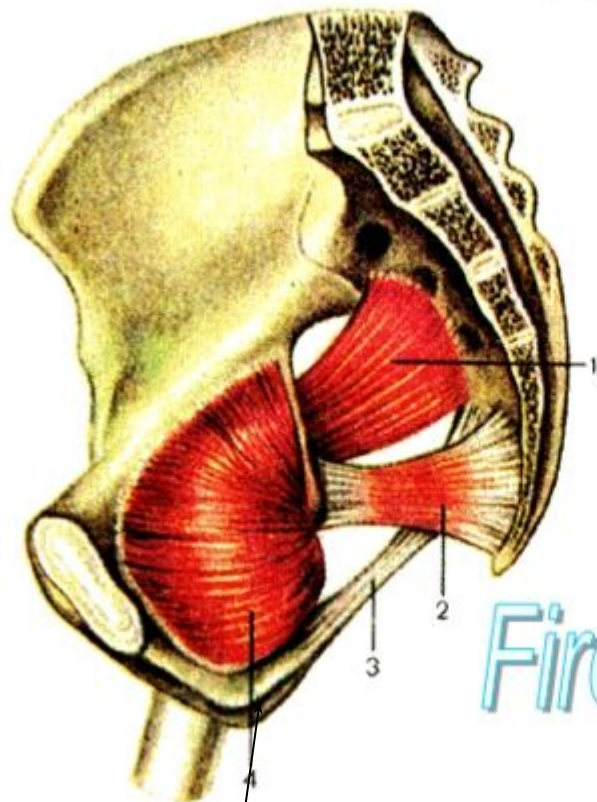




4. Внутрішній затульний м'яз (m. Obturatorius internus)

- починається від внутрішньої поверхні замикальної мембрани
- і від кісткових країв запирального 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.

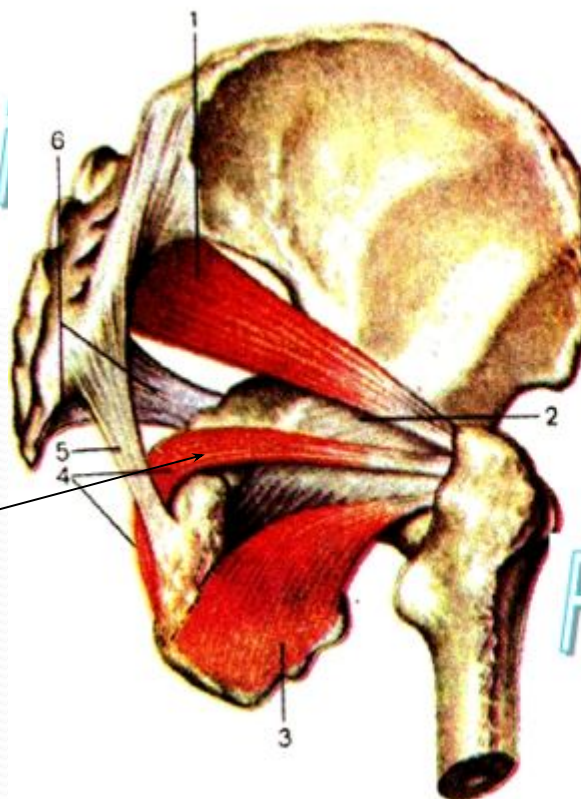
Рис. 158. Грушевидная мышца, т. piriformis, и внутренняя запирающая мышца, т. obturator internus, вид со стороны полости таза.



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

FireAiD

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

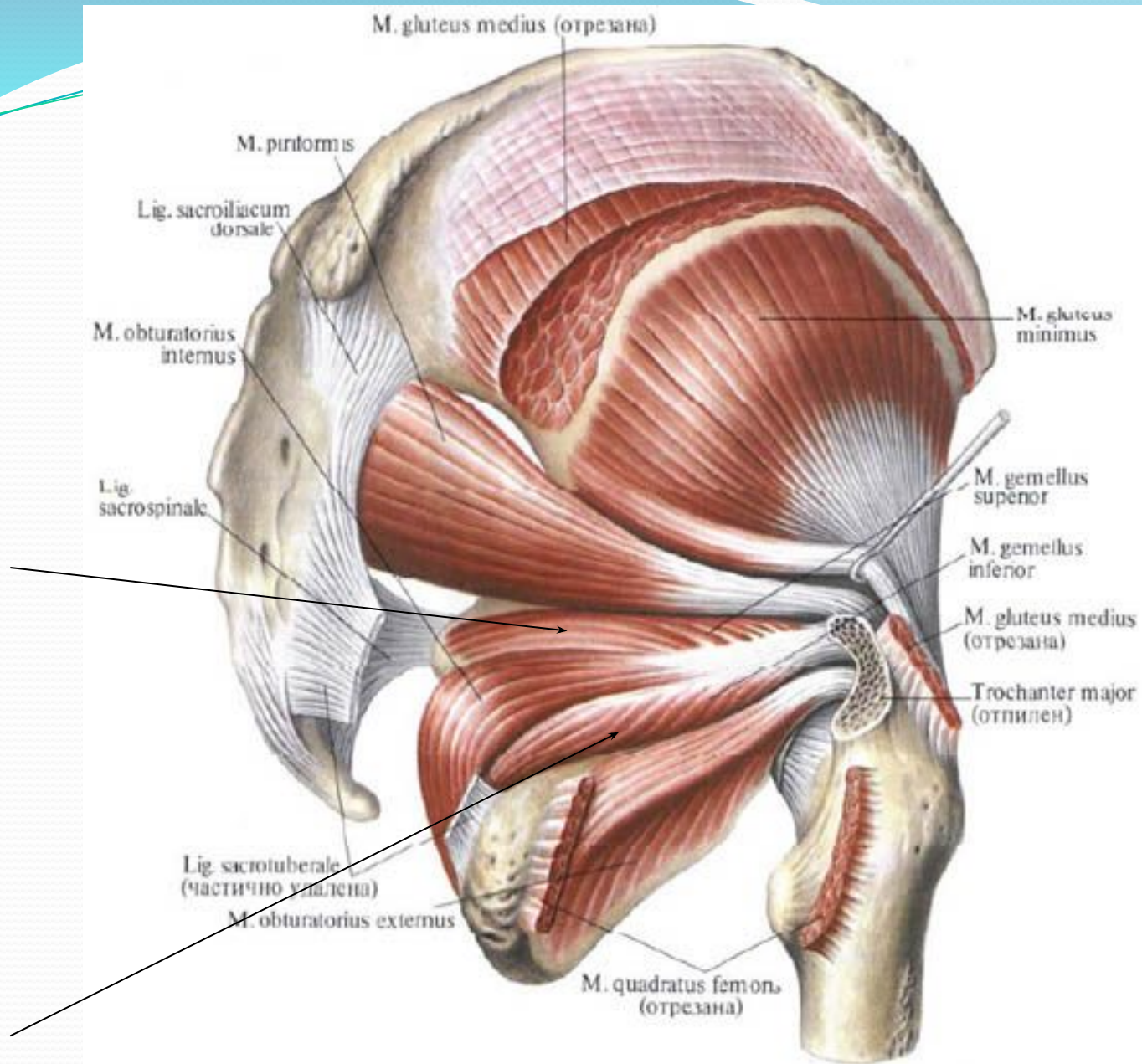


- 1 — m. piriformis;
- 2 — capsula articularis;
- 3 — m. obturator externus;
- 4 — m. obturator internus;
- 5 — lig. sacrotuberale;
- 6 — lig. sacrospinale.

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.



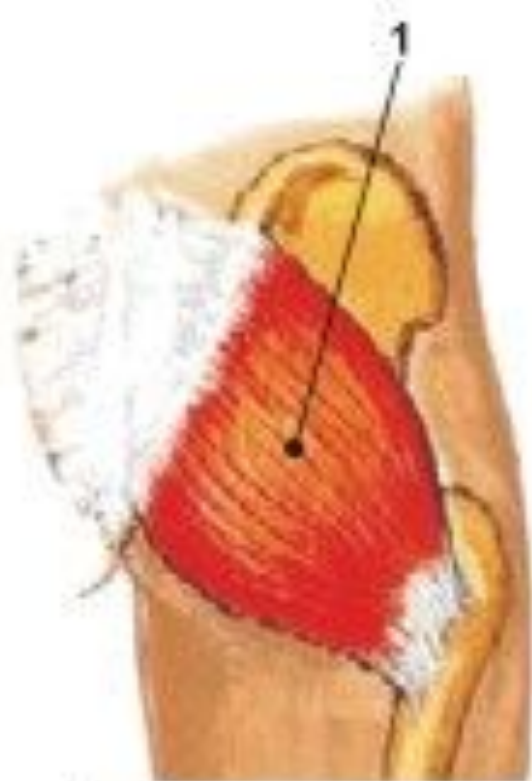
2. Малий сідничний м'яз (m. Gluteus minimus)

- 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)

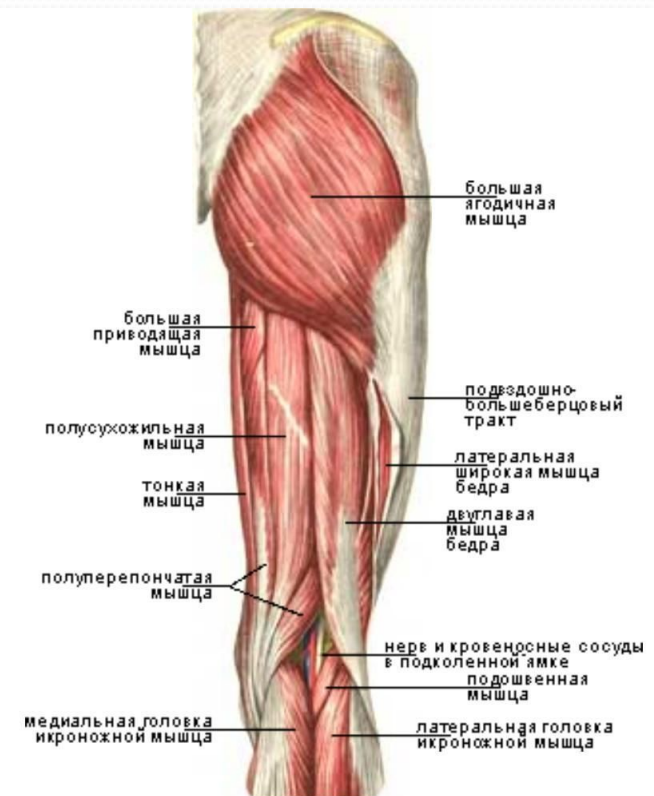
- лежить над малим сідничним м'язом,
- має веерообразну форму,
- починається від зовнішньої поверхні крила клубової кістки між передньою і задньою сідничними лініями,
- прикріплюється до латеральної поверхні великого вертела стегнової кістки.
- **Функція малого і середнього сідничних м'язів:**
- дія 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

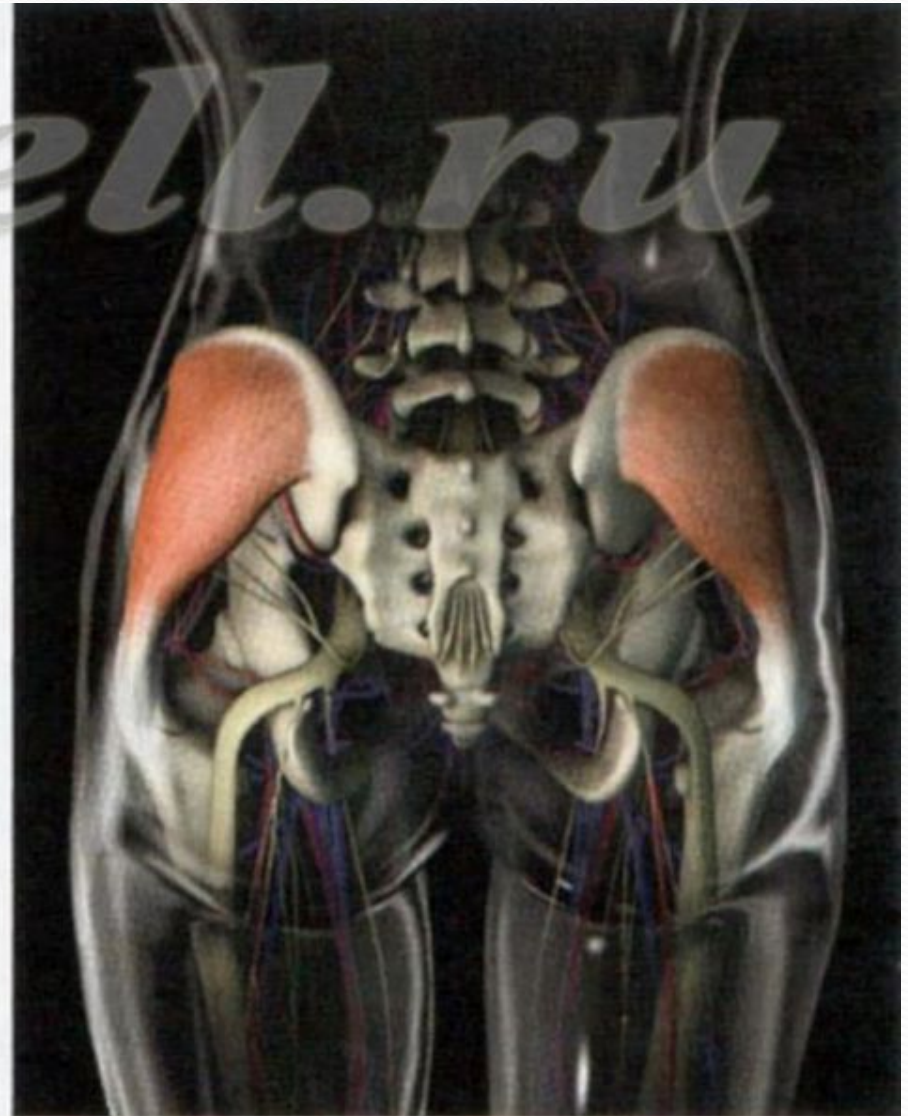
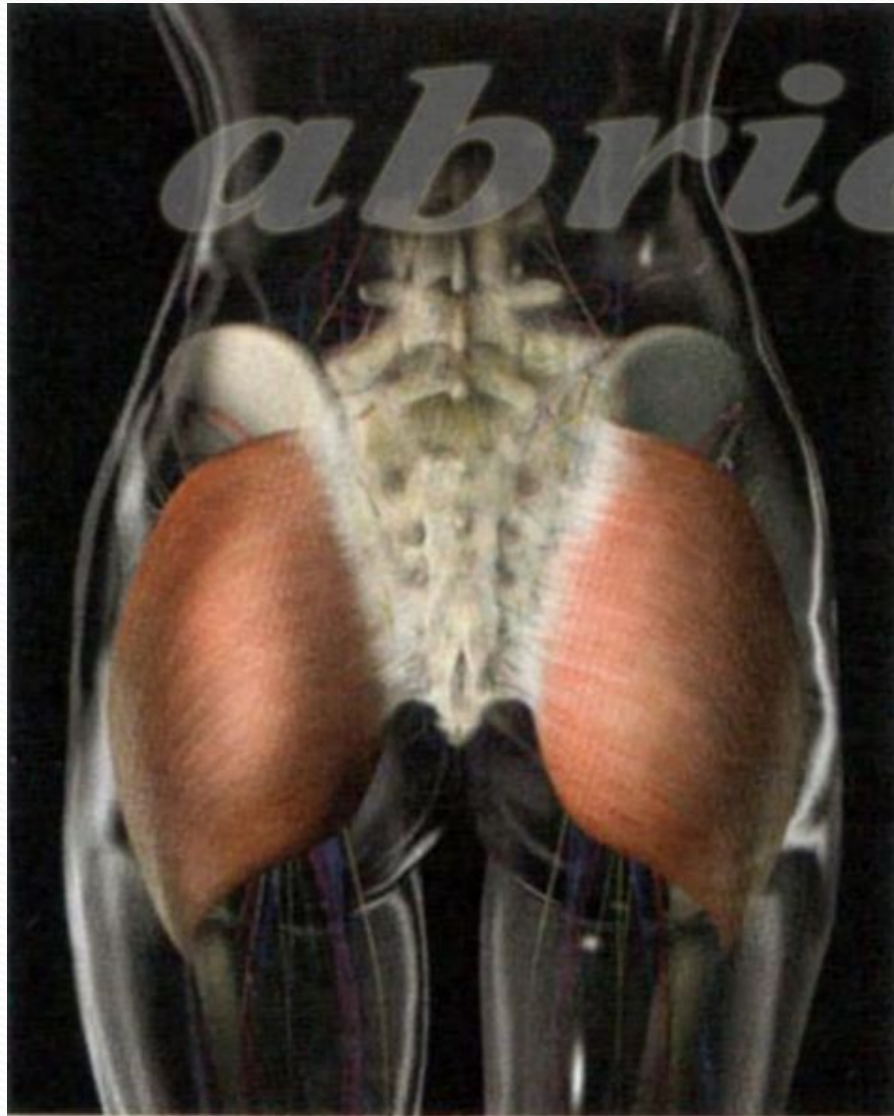
4. Великий сідничний м'яз (m. Gluteus maximus)

- - 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.

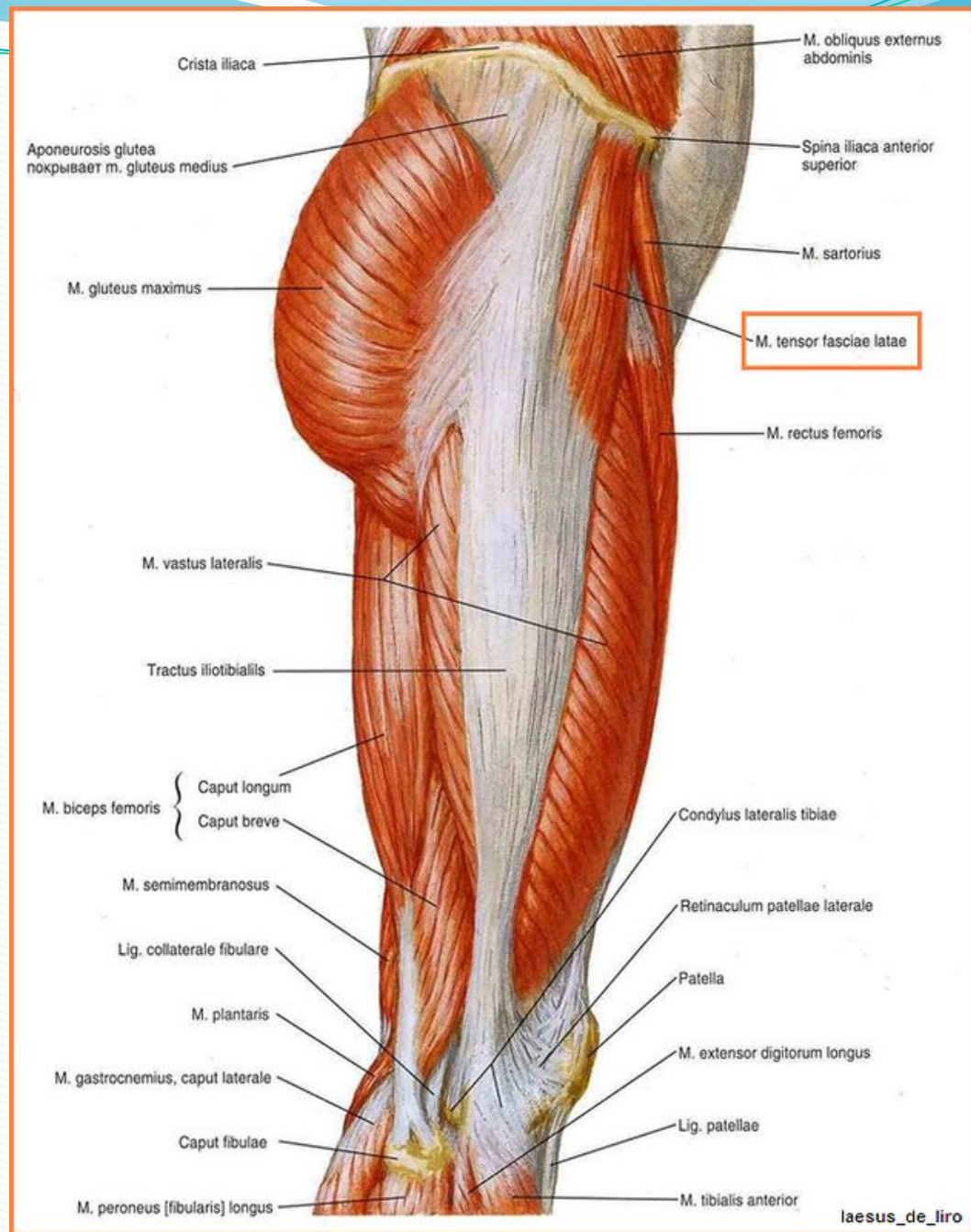




5. Напружувач широкої фасції (m. Tensor fasciae latae)

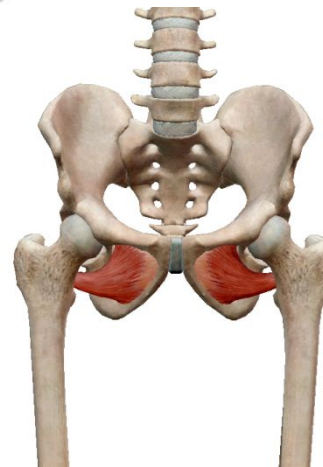
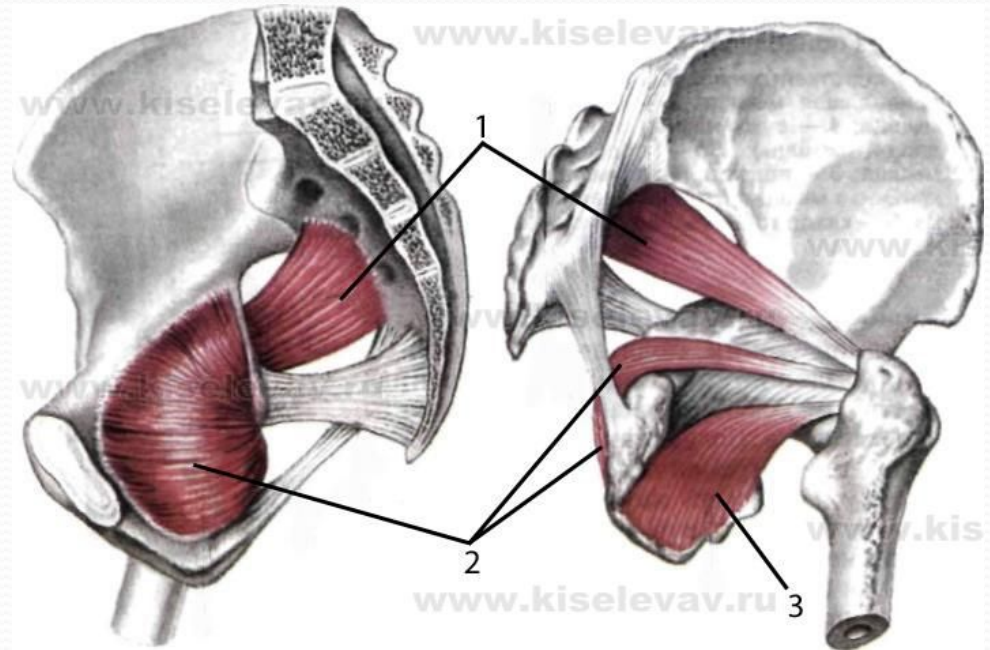
- Починається від зовнішнього краю клубового гребеня і від передньої верхньої клубової ості (*spina iliaca anterior superior*),
- перекриває передню частину середнього сідничного м'яза,
- прикріплюється до переднього краю клубово-більшеберцового тракту,
- який прямує вниз вздовж латеральної поверхні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

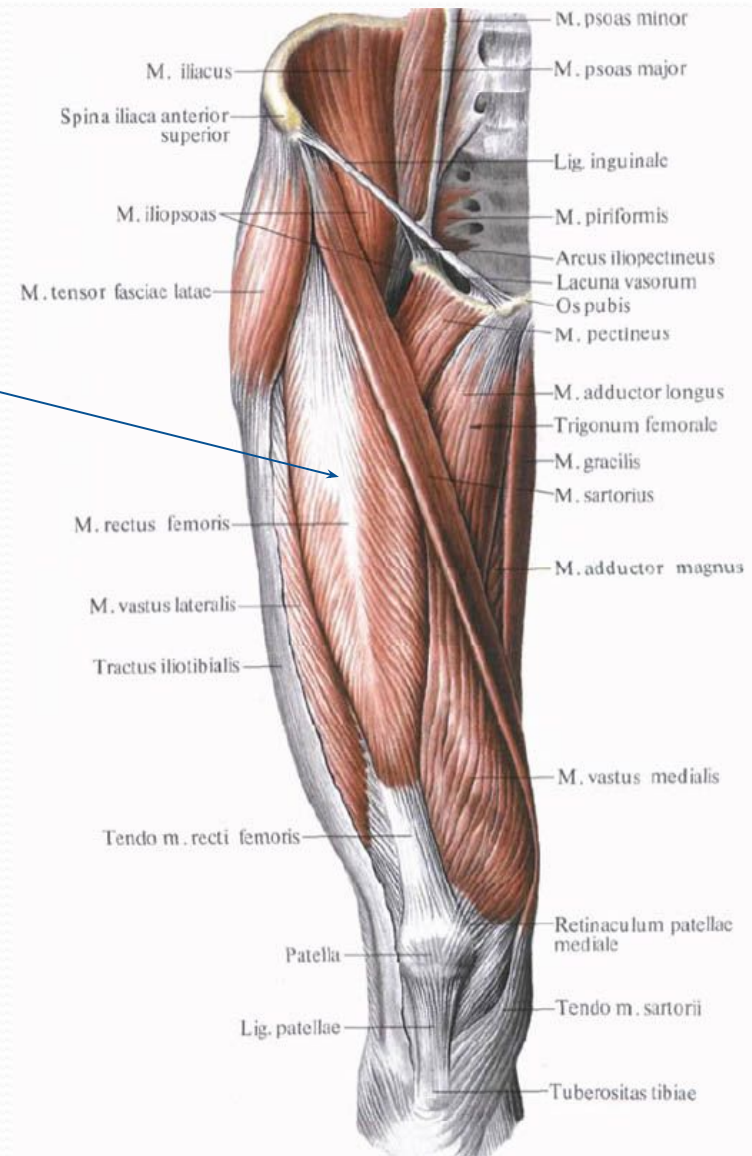
1. Кравецький м'яз (m. Sartorius)

- довгий плоский м'яз,
- розташований найбільш поверхнево,
- починається від верхньої передньої клубової ості тазової кістки,
- направляється 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.



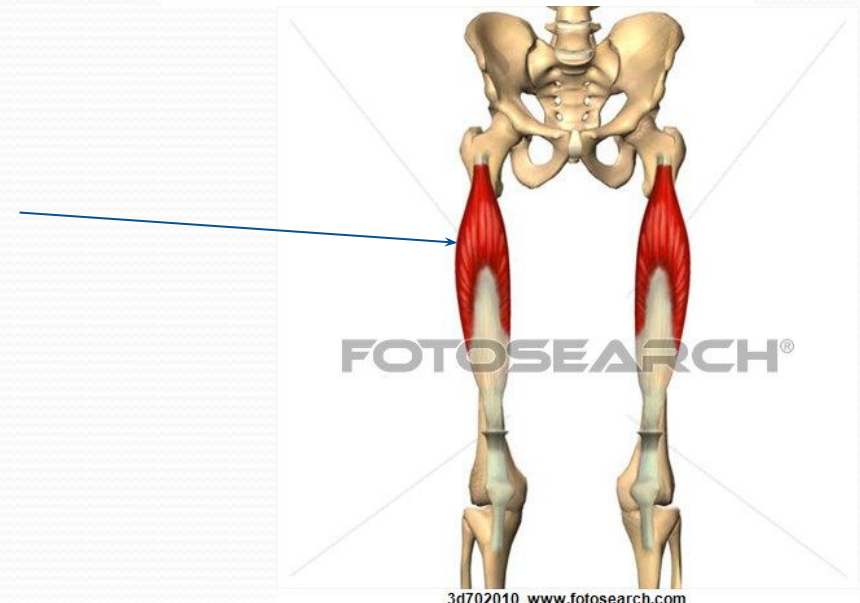
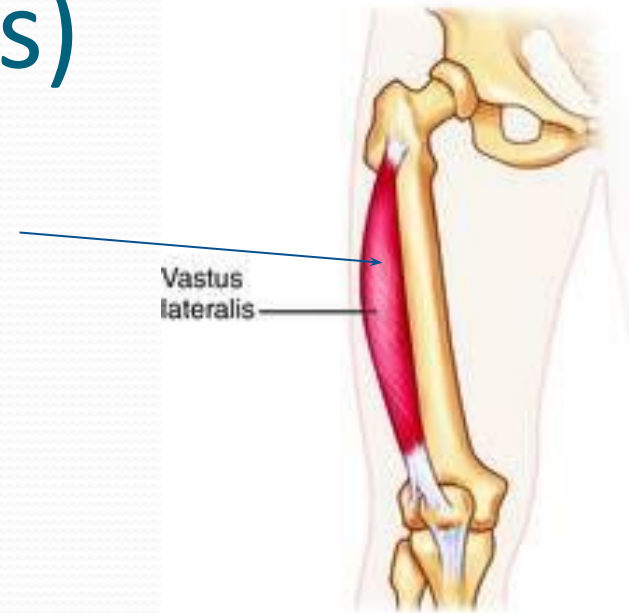
2. Чотириглавий м'яз стегна (m. Quadriceps femoris)

- 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.



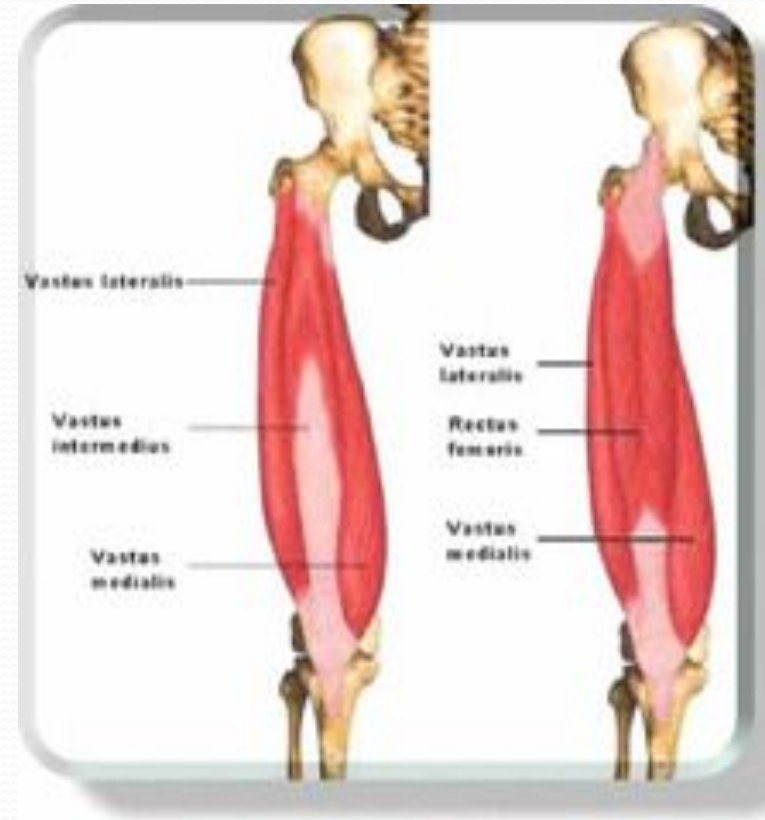
2. Чотириглавий м'яз стегна (m. Quadriceps femoris)

- **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.



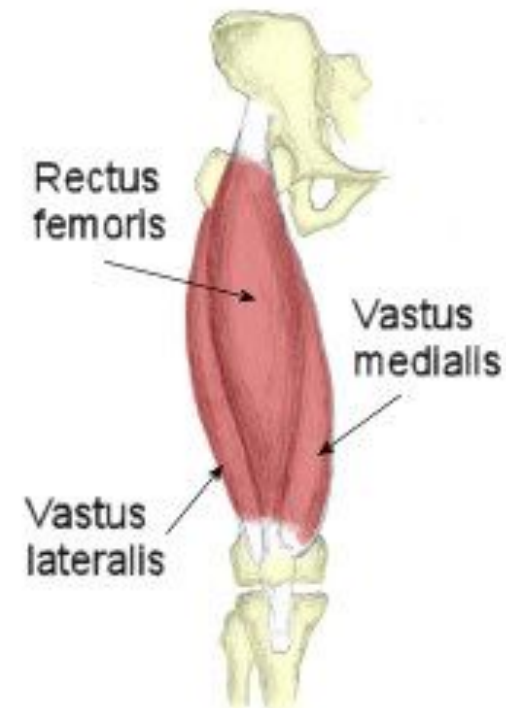
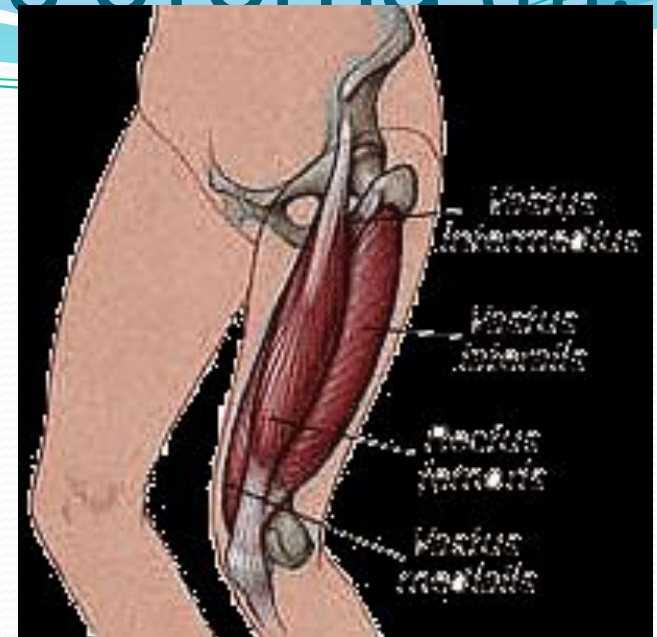
2. Чотириглавий м'яз стегна (m. Quadriceps femoris)

- **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)

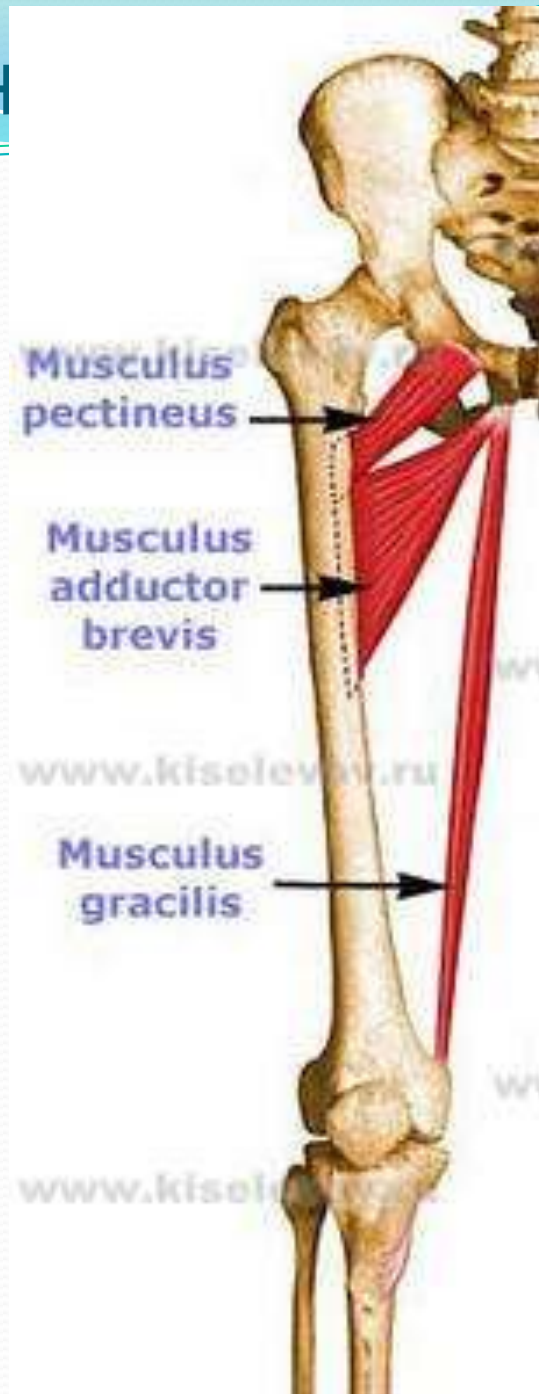
- **Функція:** чотириголовий м'яз стегна розгинає гомілку в колінному суглобі;
- прямий м'яз згинає стегно в тазостегновому суглобі;
- якщо стегно фіксоване, нахиляє таз вперед;
- прямий м'яз може згинати стегно і розгинати гомілку одночасно;
- скорочення широких м'язів стабілізують надколінник при рухах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



Медіальна група м'язів стегна

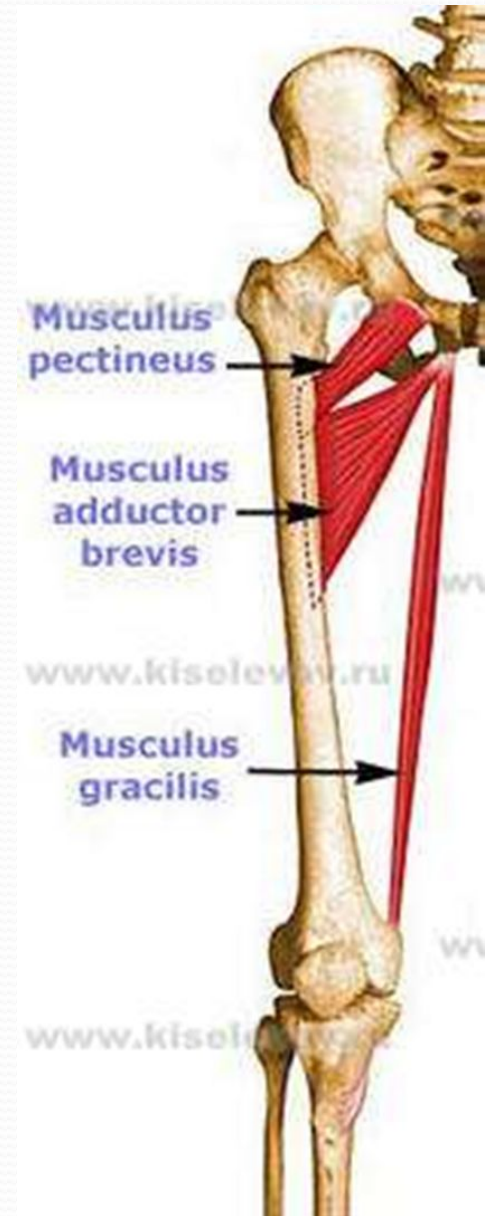
1. Тонкий м'яз (m. Gracilis)

- До складу медіальної групи входять п'ять мищ, об'єднаних загальною функцією, всі вони приводять стегно.
- **Тонкий довгий м'яз,**
- Розташована 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. Гребенчатая м'яз (III. Pectineus)

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



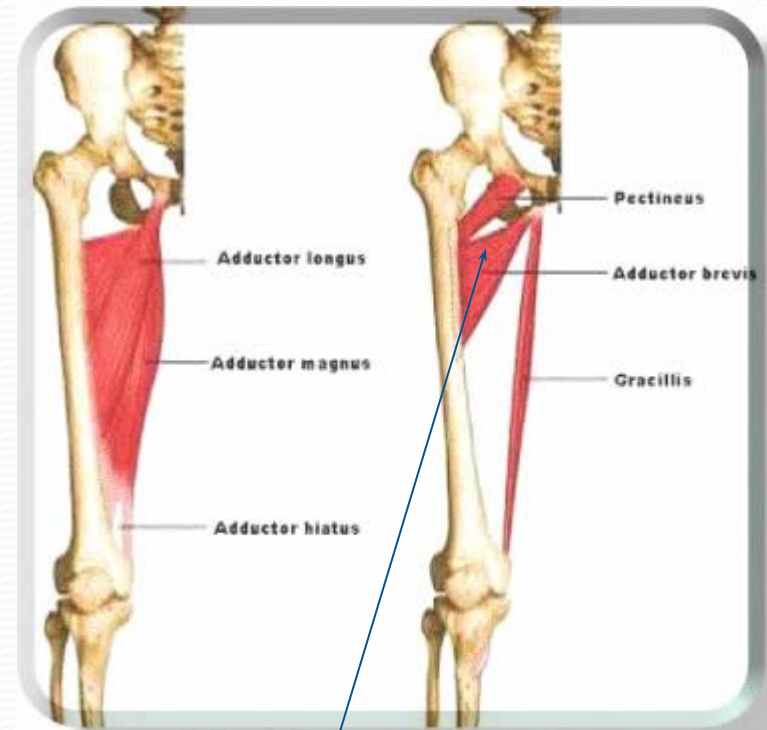
3. Довгий привідний м'яз (m. Adductor longus)

- - 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);

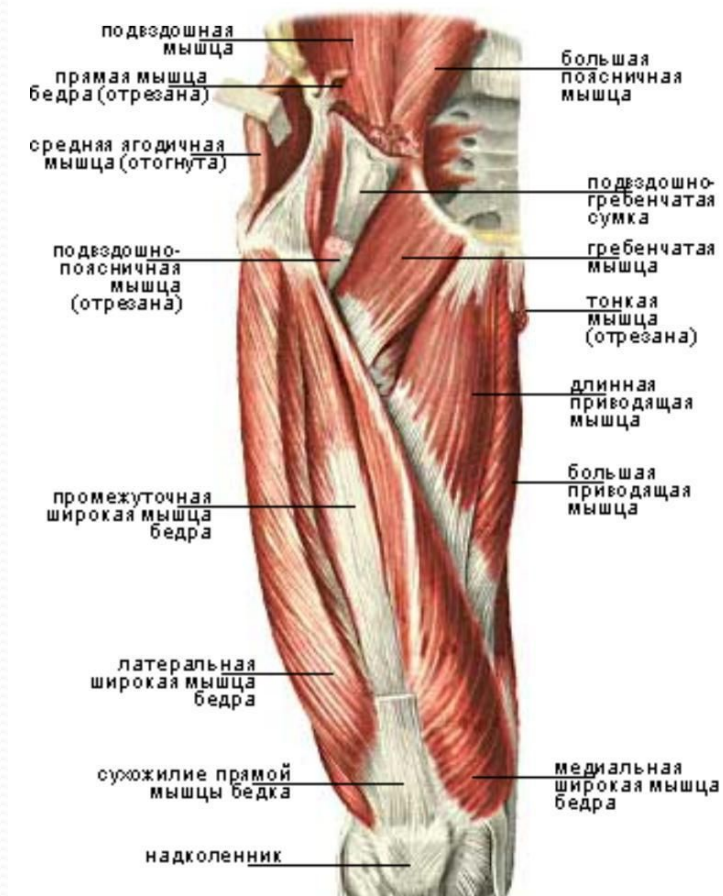


- Пучки, направляются вниз і латерально, прикріплюються допомогою апоневроза до медіальної губи шорсткої лінії і до верхньої частини медіальної надвиросткової лінії стегнової кістки.

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

- **Функція:**

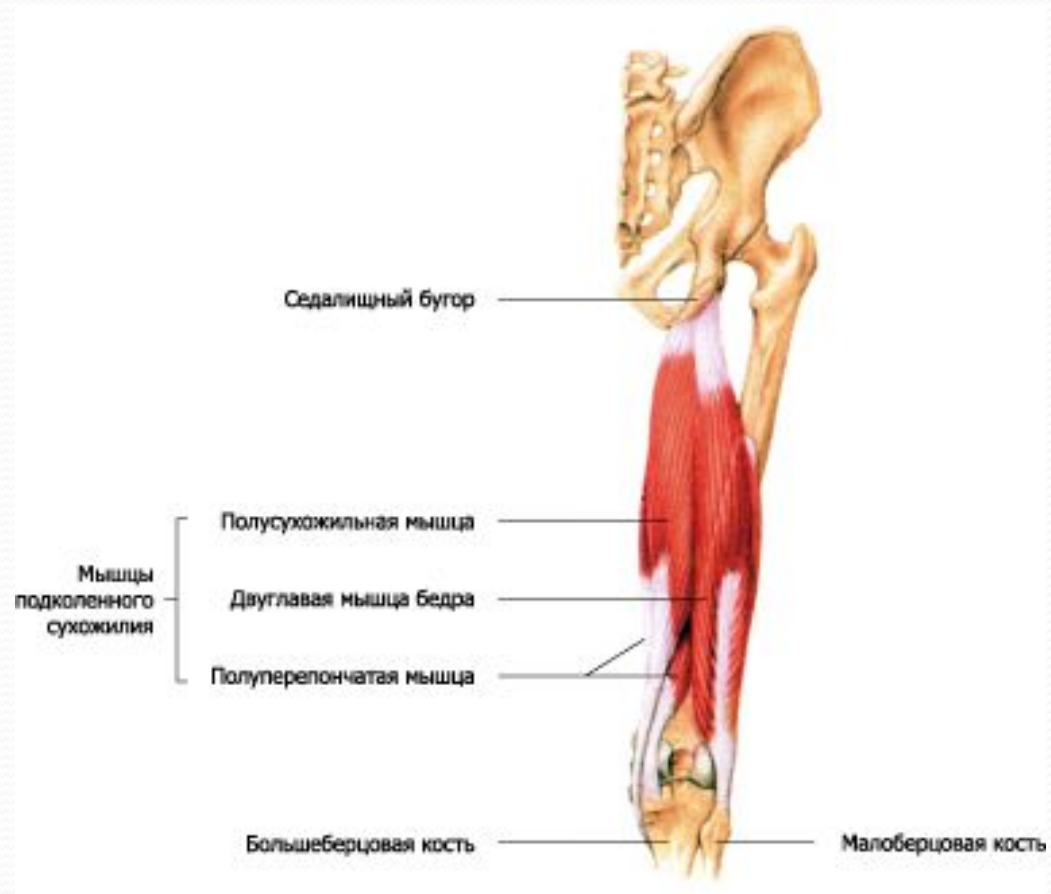
- приводить і розгинає стегно в тазостегновому суглобі.



Задня група м'язів стегна

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

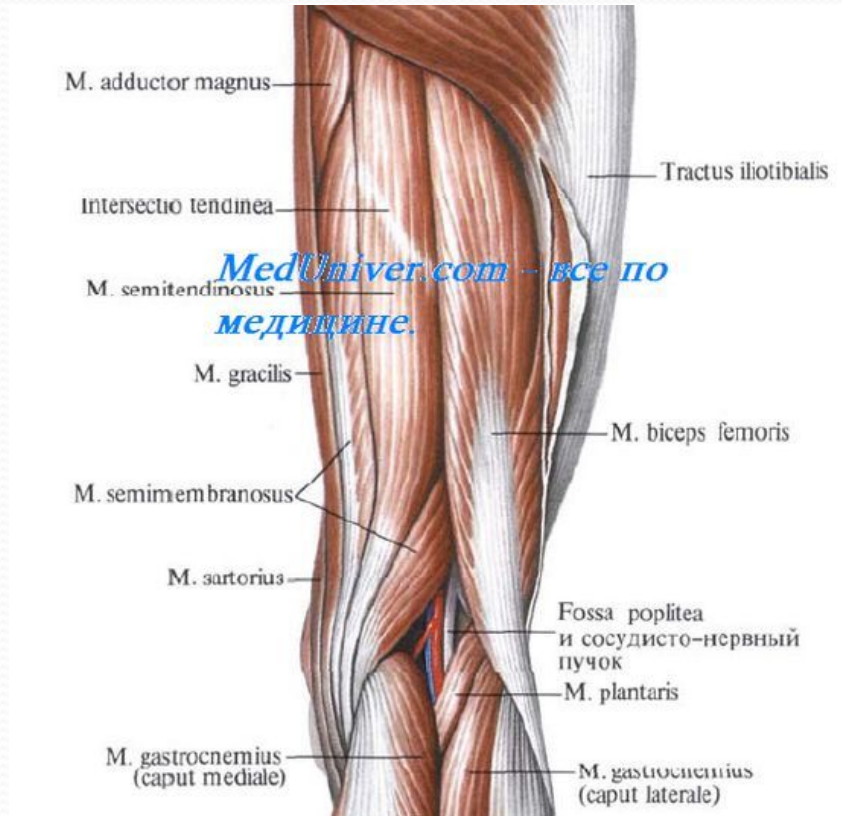
- Займає задньо-латеральне положення на стегні,
- складається з двох головок - довгої і короткої.
- **Довга голівка (caput longum)** починається від сідничного бугра сідничної кістки і від нижньої частини крижово-бугорної зв'язки.
- **Коротка головка (caput breve)** починається від латеральної губи шорсткої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



Задня група м'язів стегна

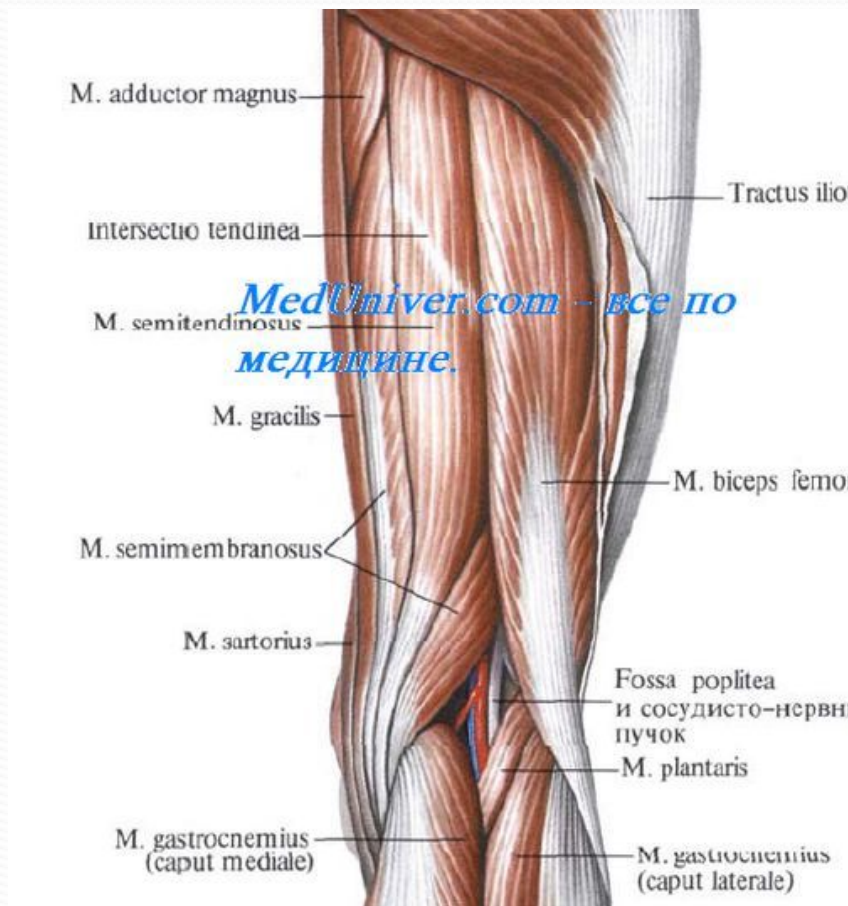
1. Двоголовий м'яз стегна (m. Biceps femoris)

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



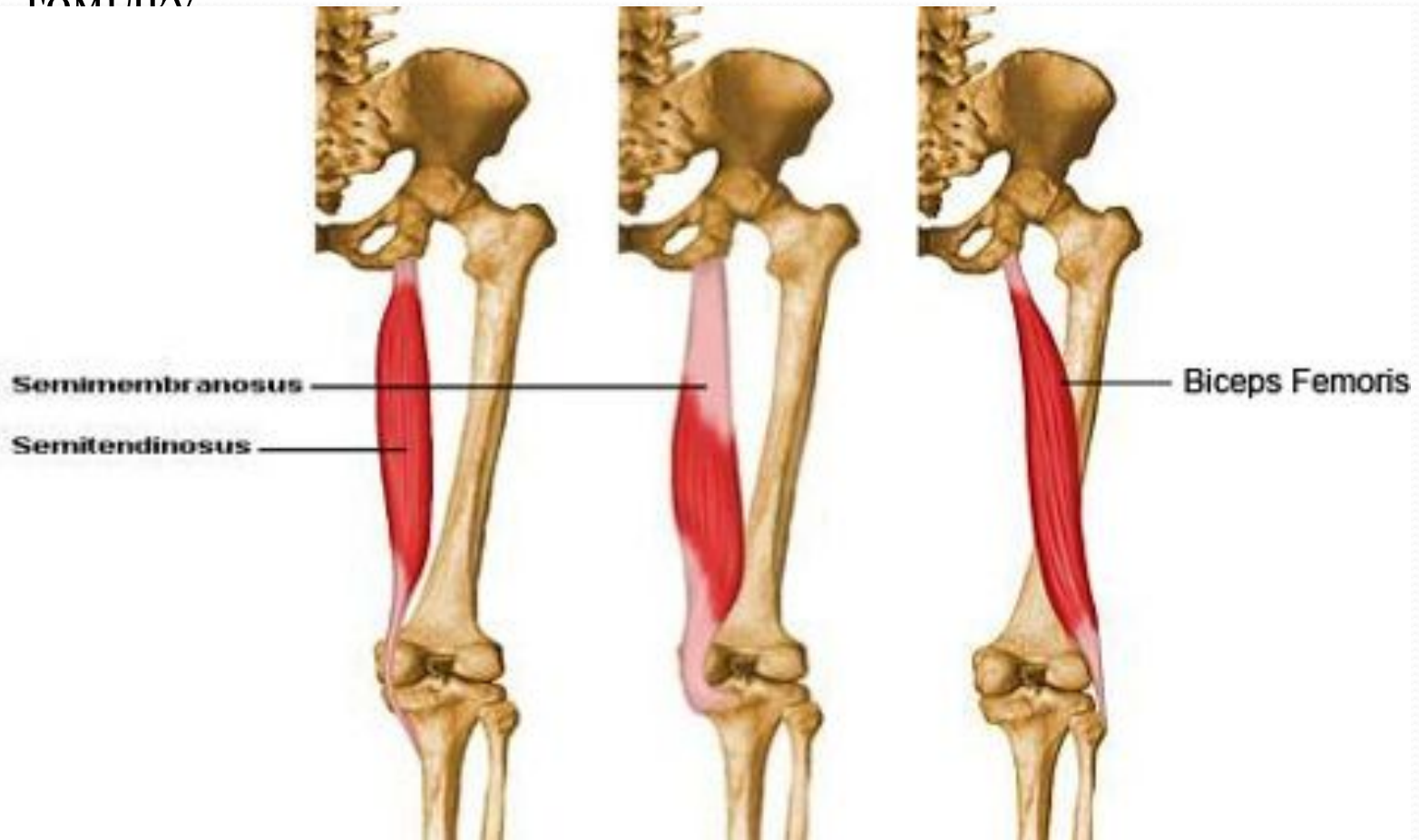
2. Напівсухожильний м'яз (m. Semitendinosus)

- 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 принципах
- ділять на три групи: передню, латеральну і задню.
- Передня група м'язів гомілк 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 малогомілковим м'язом утворює стремено стопи,
- яке підтримує поперечні склепіння стопи .



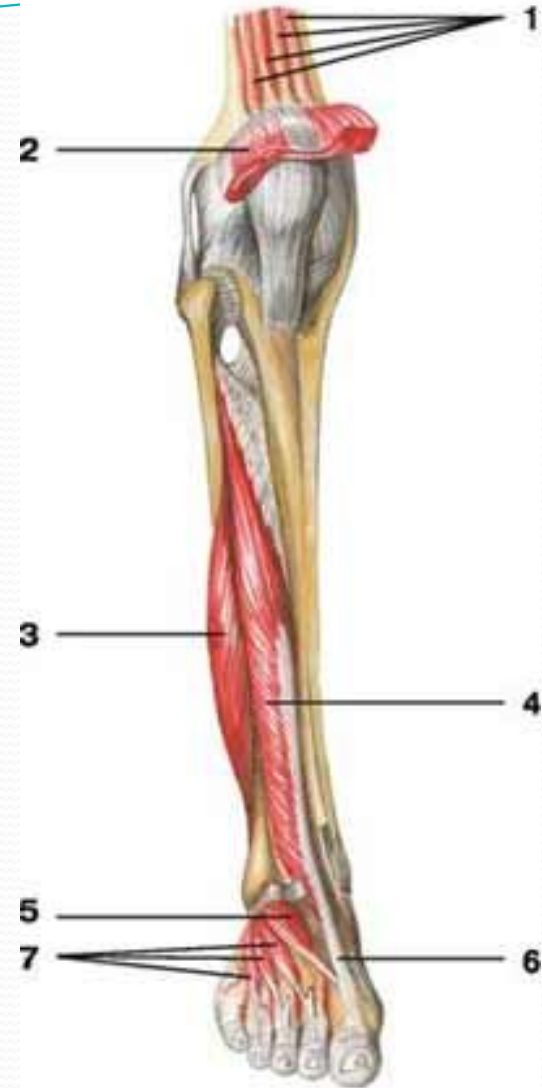
2. Довгий розгинач пальців (m. Extensor digitorum longus)

- 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 (m. Extensor hallucis longus)

- розташовується між переднім великомілковим м'язом і довгим розгиначем пальців,
- частково перекривається ними;
- починається від середньої третини медіальної поверхні маломілкової 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

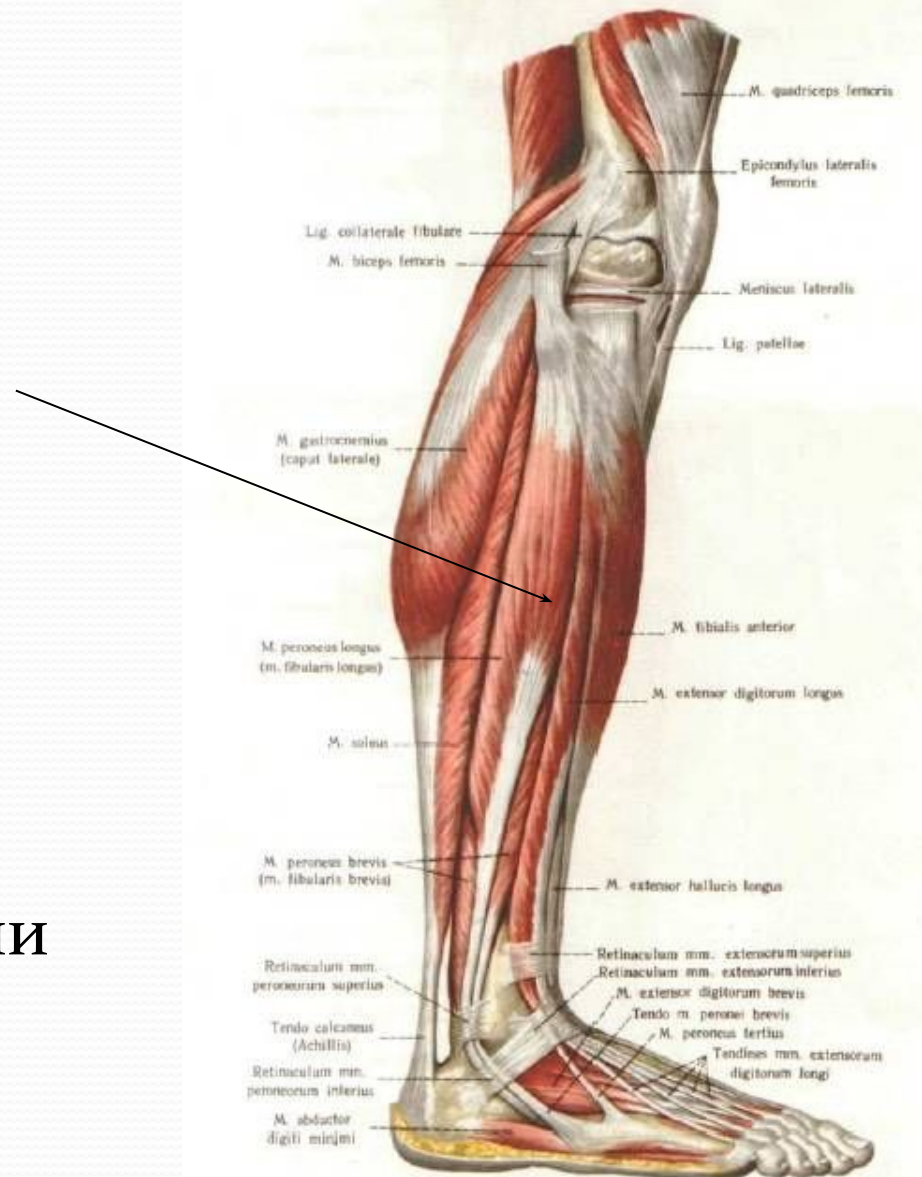
1. Довгий малогомілковий м'яз (*m. Fibularis (peroneus) longus*)

- 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)

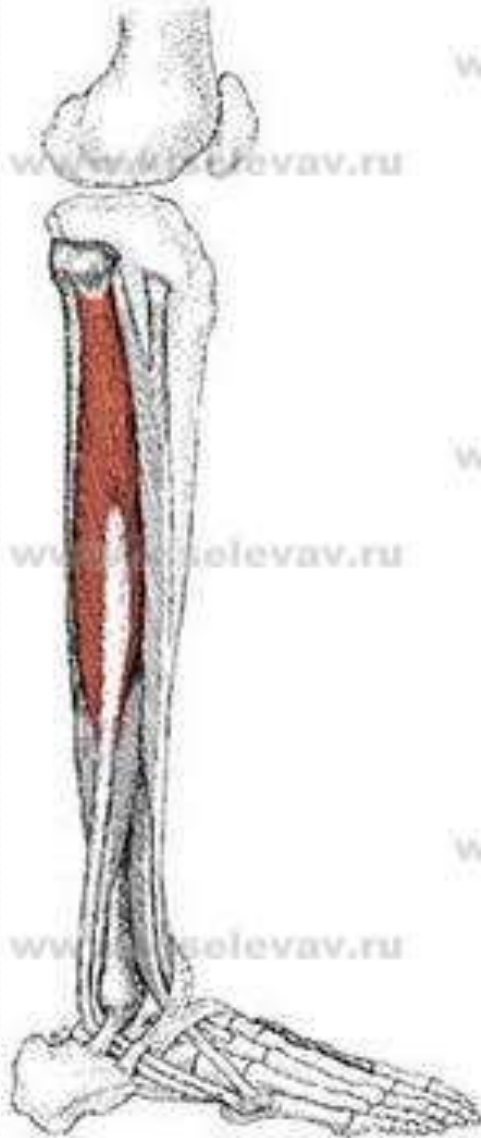
- **Функція:** проводить підошовне згинання, пронацію і відведення стопи;
- разом з сухожиллям переднього великогомілкового м'язи утворює стремено стопи,
- яке є активною затяжкою поперечних склепінь стопи



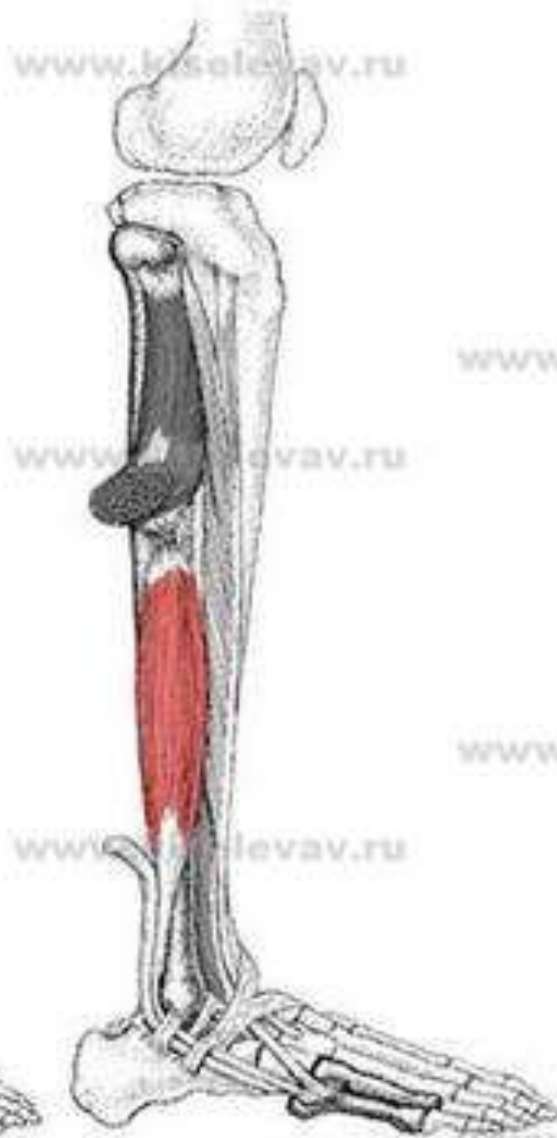
2. Короткий малоберцова м'яз (m. Fibularis (peroneus) brevis)

- лежить глибше попереднього м'яза,
- починається від нижніх двох третин латеральної поверхні тіла маломілкової кістки і від обох міжм'язових перегородок гомілки,
- сухожилля проходить позаду латеральної щиколотки, спереду від сухожилля довгої маломілкової м'язи,
- потім по латеральній стороні п'яткової кістки над маломілковим блоком,
- прикріплюється до основи V плеснової кістки.
- **Функція:**
- Проводить підшовне згинання,
- пронує і відводить стопу;
- обмежує супінацію стопи, зменшуючи навантаження на зв'язки (пяточно-маломілкову, латеральну таранно-п'яткову, міжкостную 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 голівка (caput mediale) більша, починається від задньої поверхні медіального виростка стегнової кістки,
- латеральна голівка (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'яtkового горба.

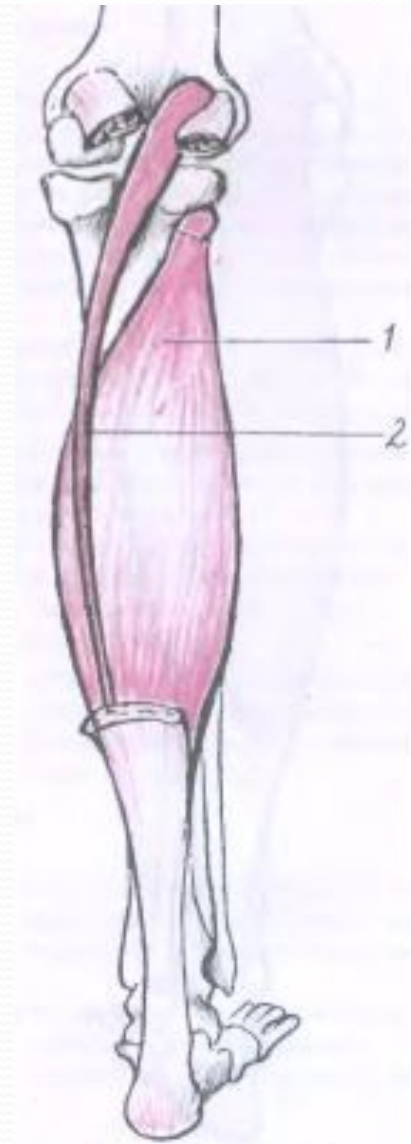
Функція:

- 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*)

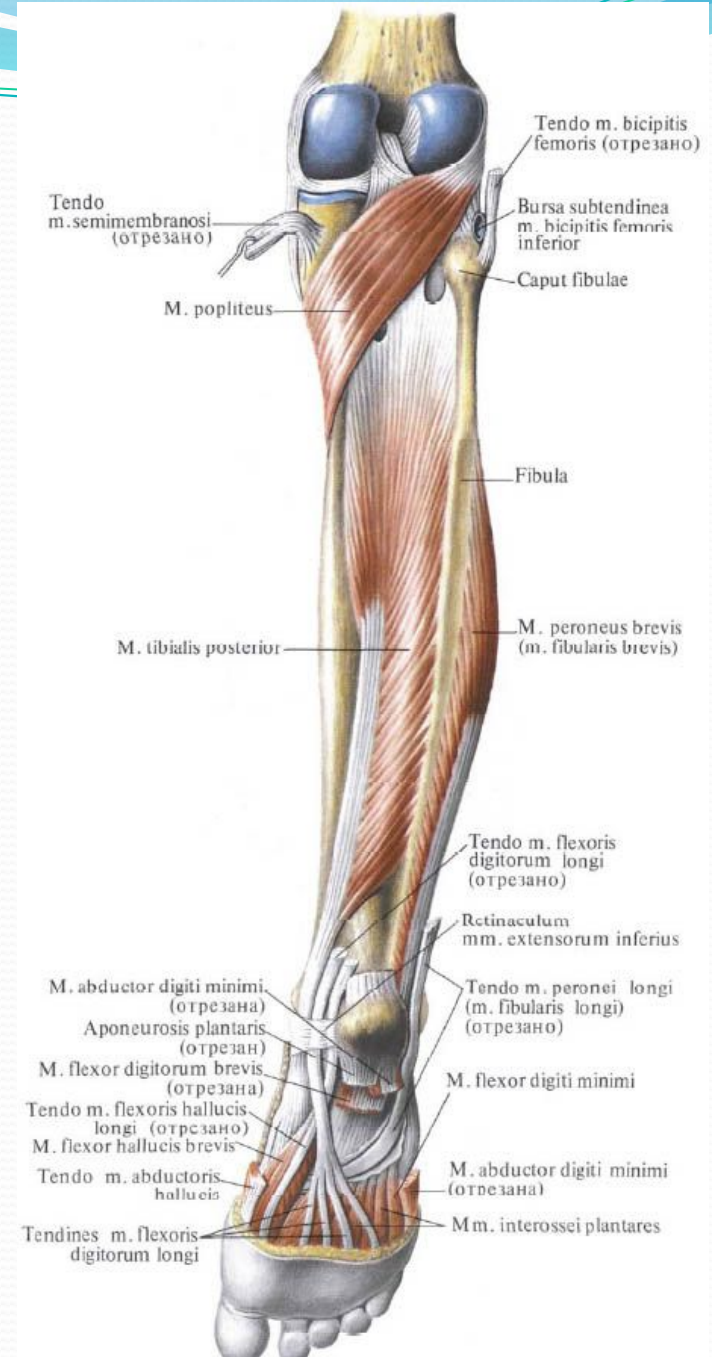
- починається від латеральної надвиросткової лінії стегнової кістки і від косої підколінної зв'язки,
- має дуже маленьке м'язове черевце веретеновидної форми і довге тонке сухожилля,
- яке направляється косо вниз і медіально між литковим і камбаловидним м'язами,
- потім йде уздовж медіального краю Ахіловго 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

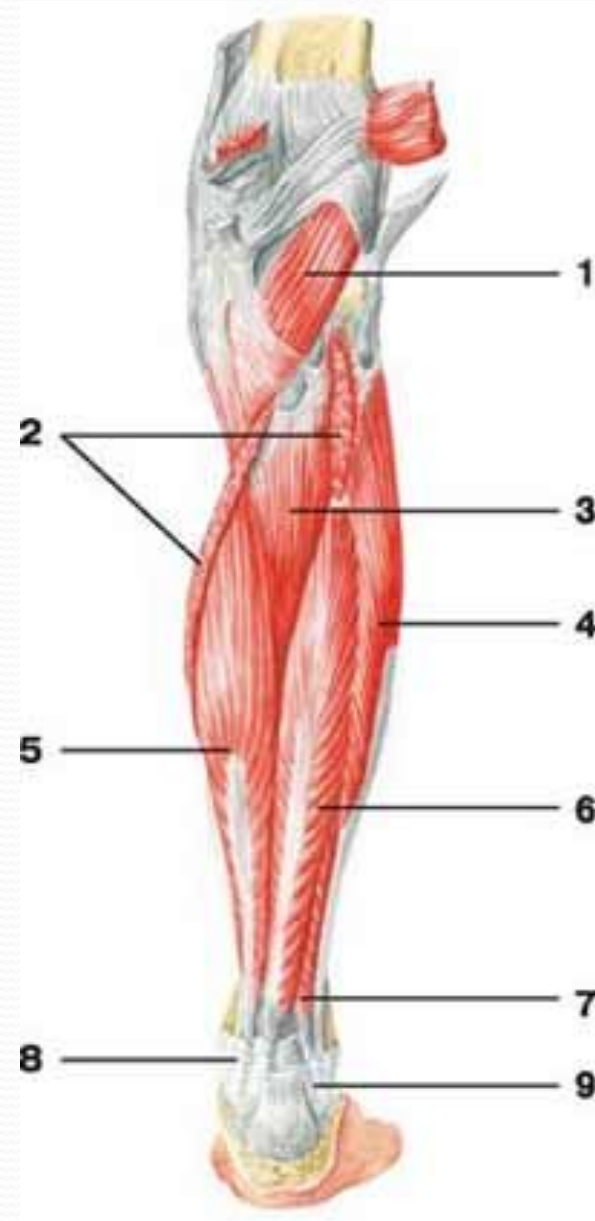
1. Підколінний м'яз (m. Popliteus)

- - 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.



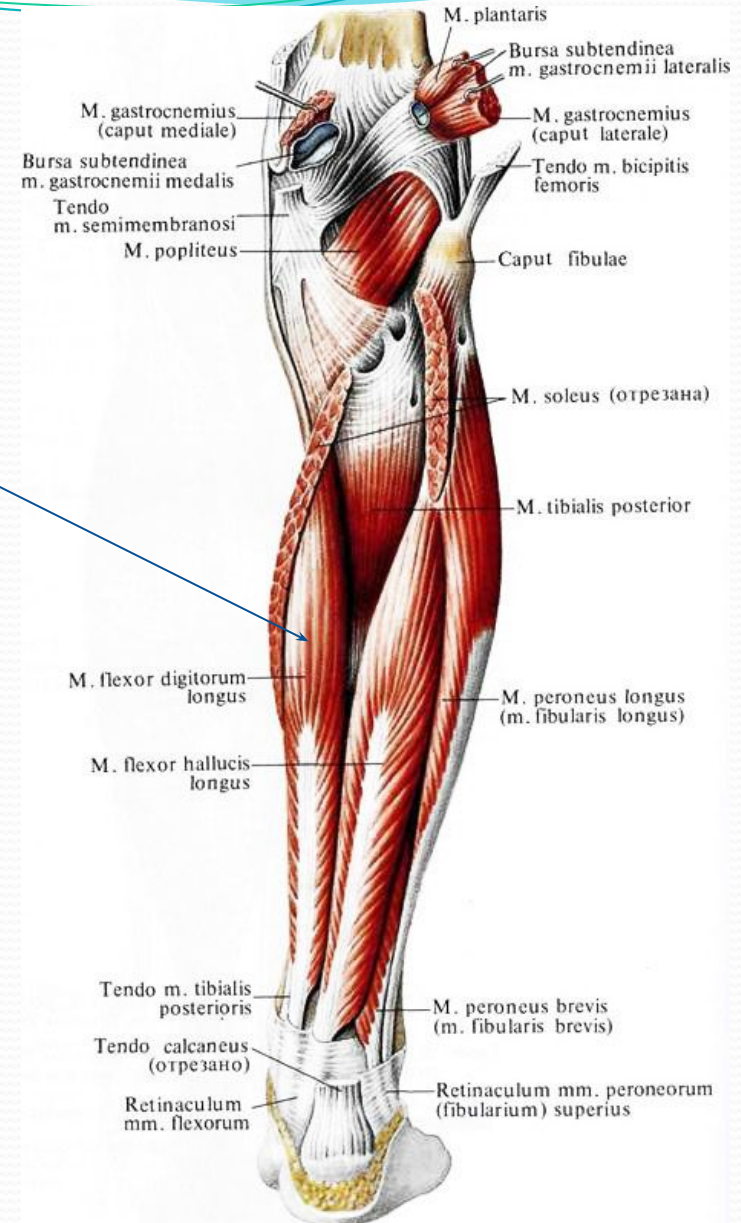
1. Підколінна м'яз (m. Popliteus)

- 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



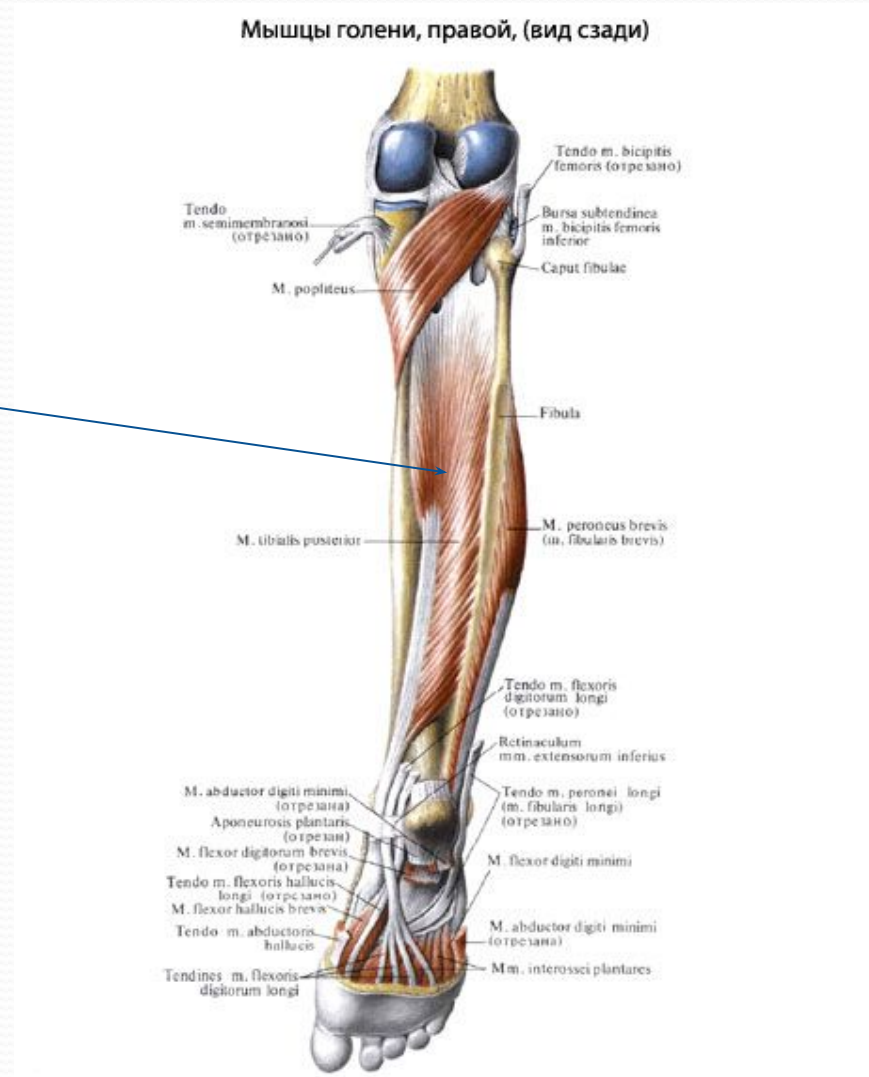
3. Довгий згинач великого пальця стопи (*m. Flexor hallucis longus*)

- 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 підшовне згинання,
- супінацію і приведення стопи,
- Зміцнює поздовжні склепіння стопи.

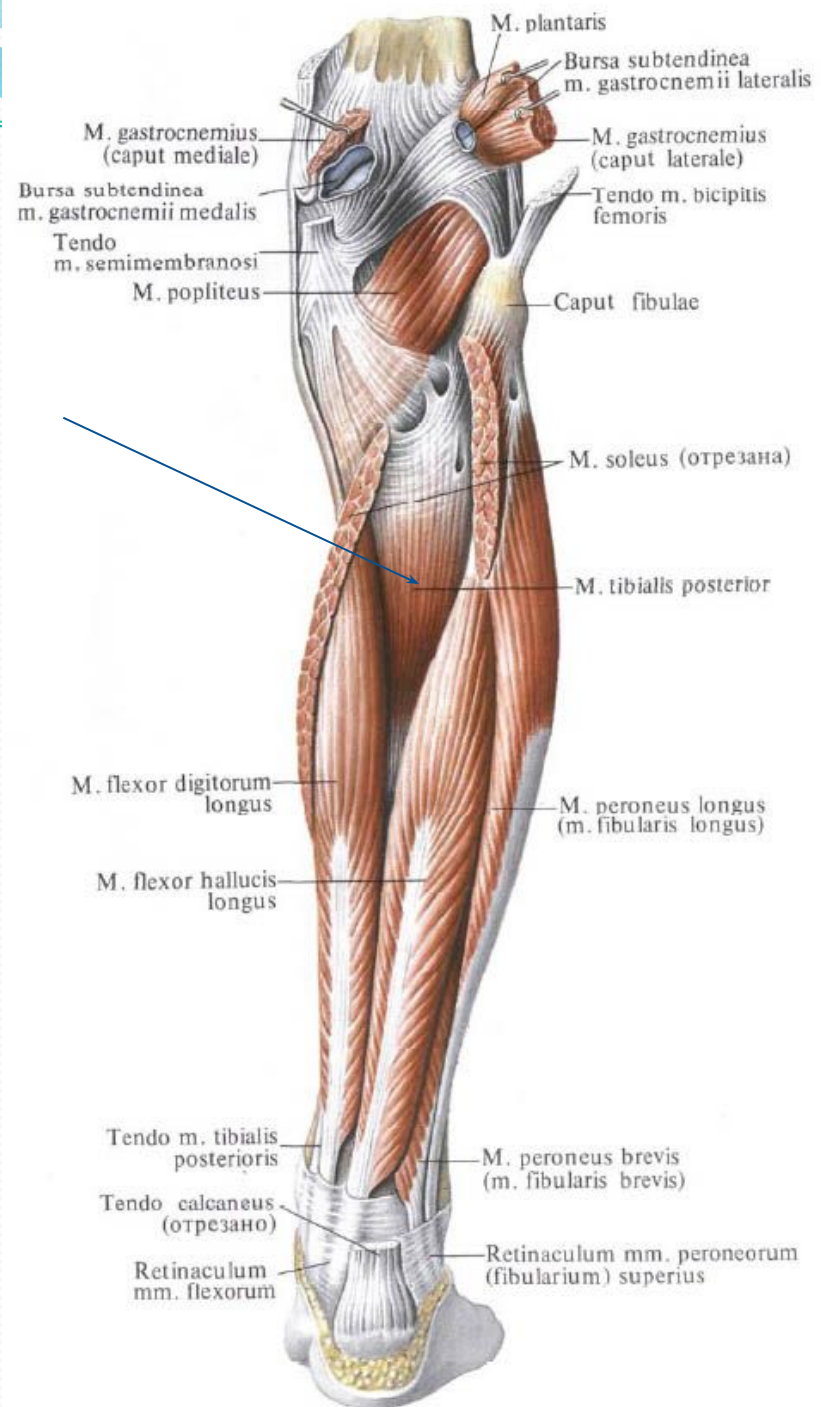


4. Задній великогомілковий м'яз (m. Tibialis posterior)

- 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 малоомілкової кісток,
- прямує вниз, переходить в сухожилля, яке йде позаду медіальної кісточки під утримувачем м'язів-згиначів,

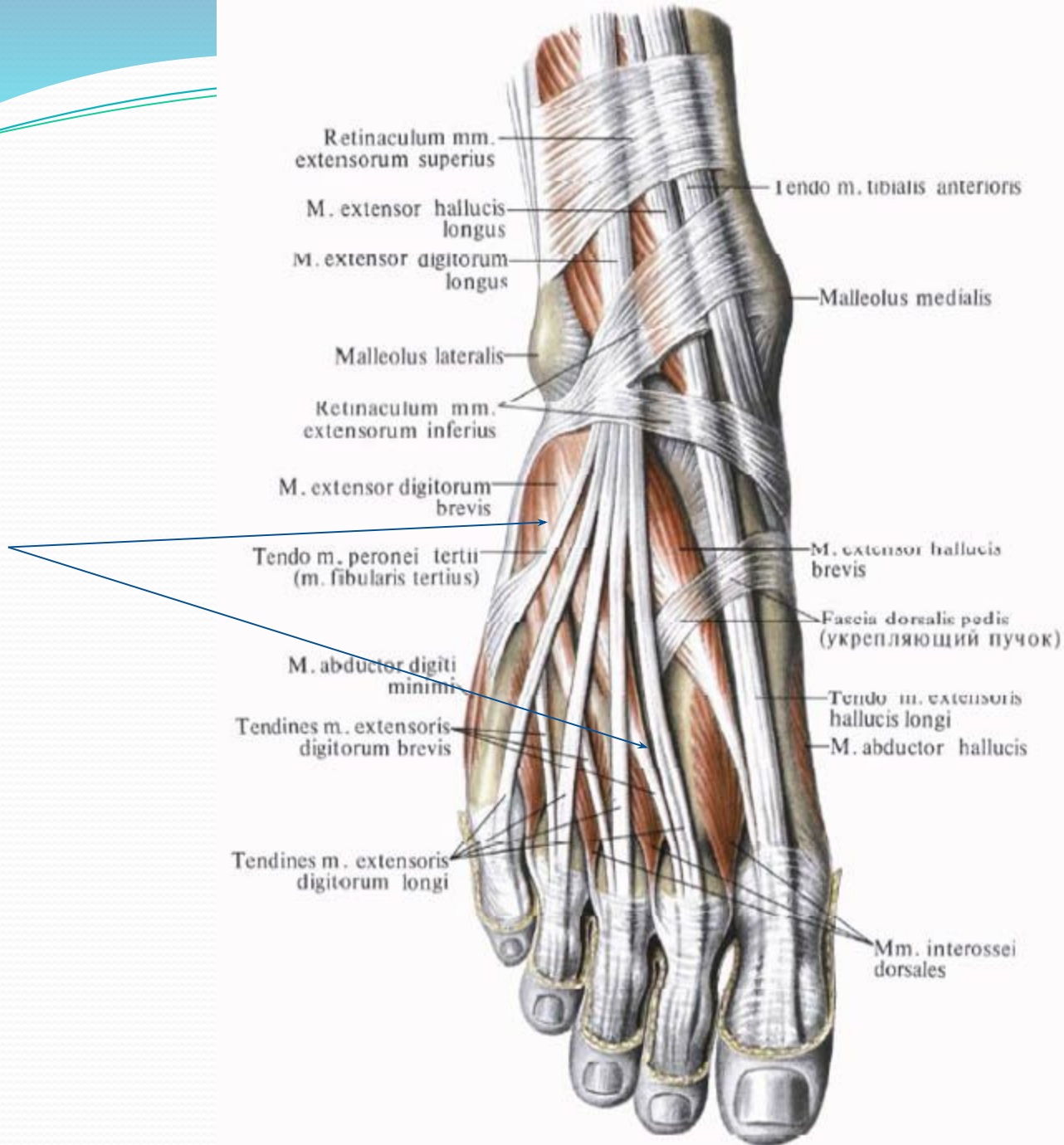


- перехрещуючись з сухожиллям довгого згинача пальців;
- прикріплюється до горбистості човноподібної кістки,
- до всіх трьох клиновидним кісток і до основ II-IV плеснових кісток.
- Функція: згинає, супінує і приводить стопу.



М'язи стопи

- За топографічному принципі м'язи стопи ділять на м'язи тилу
- стопи і м'язи підошви.
- **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



2. Короткий розгинач великого пальця (m. hallucis brevis)

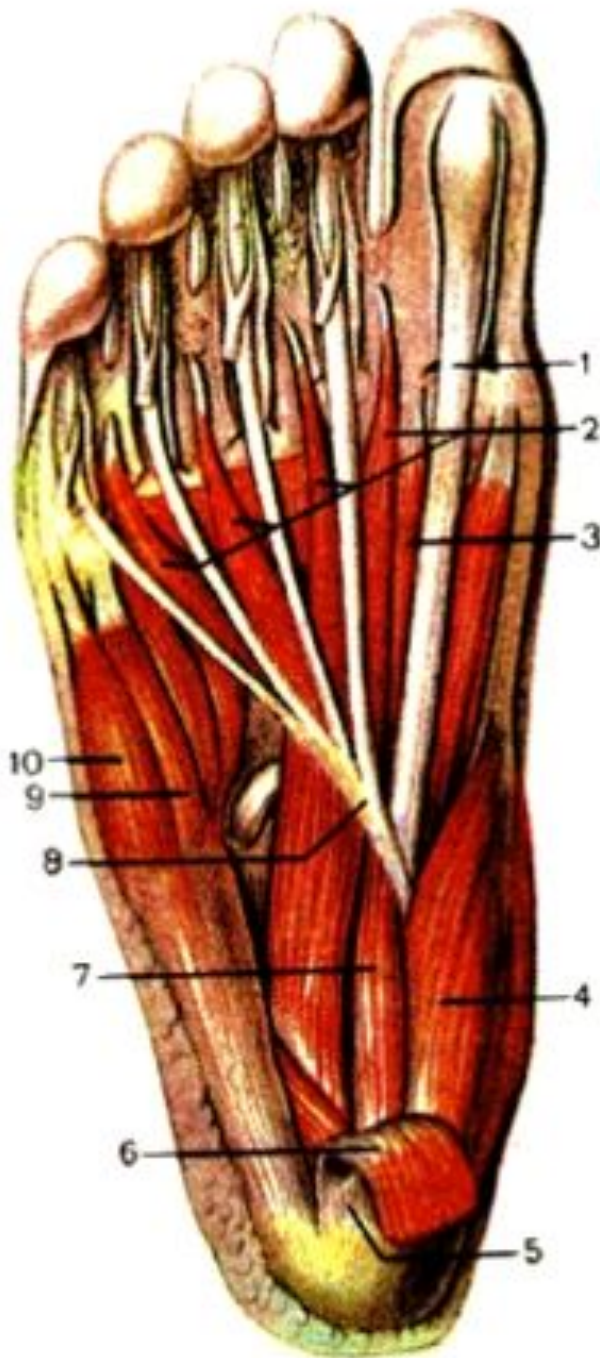
- розташовується медіальніше передньої м'язи, починається на
- верхній поверхні п'яткової кістки, прикріплюється до основи
- проксимальної фаланги великого пальця. Функція: розгинає великий
- палець стопи.



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.

