



Александр Байдилов

Сводная таблица по мышечным группам

<i>Мышцы туловища.....</i>	<i>2</i>
<i>Мышцы плеча.....</i>	<i>10</i>
<i>Мышцы локтя.....</i>	<i>13</i>
<i>Мышцы запястья и кисти.....</i>	<i>15</i>
<i>Мышцы тазобедренного сустава и колена.....</i>	<i>19</i>
<i>Мышцы лодыжки и стопы.....</i>	<i>25</i>

Медицинский центр *Кинезис*

Данное методическое пособие предназначено для врачей, кинезитерапевтов и для людей желающих понять движения производимые мышечными группами. В работе содержится более 130 мышц (кроме жевательных и мимических). Движение каждой мышцы максимально точно описано и указано в изолированном виде. Пособие написано на основе самых последних исследований в области анатомии.

Работа составлена в виде таблиц и включает в себя следующие заголовки:

1. Название мышцы.
2. Название мышцы на латыни.
3. Начало фиксации мышцы.
4. Окончание фиксации мышцы.
5. Иннервация мышцы.
6. Функция мышцы.

Александр Байдилов

г. Брянск 2012 год.

Мышцы туловища

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
Межпоперечные мышцы	Intertransversarii	От поперечного отростка.	К вышестоящему поперечному отростку.	Задние ветви спинномозговых нервов (C3/S4)	Латерофлексия позвоночного столба.
Межостистые мышцы	Interspinalis	От остистого отростка.	К вышестоящему остистому отростку.	Задние ветви спинномозговых нервов (C3/S4)	Экстензия позвоночного столба.
Поперечно-остистые мышцы	Multifidi	От края поперечного отростка.	К пластинке вышестоящего позвонка, к пластинке позвонка расположенного двумя ярусами выше, к ости позвонка расположенного тремя ярусами выше и к ости позвонка расположенного четырьмя ярусами выше.	Задние ветви спинномозговых нервов (C3/S4)	Экстензия позвоночного столба, при одностороннем сокращении его латерофлексия в сочетании с ротацией в противоположную сторону сокращения.
Малая задняя прямая мышца головы	Rectus capitis posterior minor	От заднего бугорка атланта.	К кривой внутризатылочной линии затылочной кости.	Задние ветви спинномозговых нервов	Экстензия в шейном отделе позвоночника на уровне атланта и черепа. При одностороннем сокращении латерофлексия на том же уровне.
Большая задняя прямая мышца головы	Rectus capitis posterior major	От ости второго шейного позвонка.	К кривой внутризатылочной линии затылочной кости, шире малой задней прямой мышцы и обхватывают ее с разных сторон.	Задние ветви спинномозговых нервов	Экстензия в шейном отделе позвоночника на уровне от черепа до второго шейного позвонка. При одностороннем сокращении латерофлексия на том же уровне и незначительная ротация черепа.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Верхняя косая мышца головы</i>	Obliquus capitis superior	От края поперечного отростка атланта.	К краю нижней части затылочной кости.	Задние ветви спинномозговых нервов	Экстензия в шейном отделе позвоночника на уровне атланта и черепа. При одностороннем сокращении латерофлексия на том же уровне и ротация черепа.
<i>Нижняя косая мышца головы</i>	Obliquus capitis inferior	От ости второго шейного позвонка.	К поперечному отростку атланта.	Задние ветви спинномозговых нервов	Экстензия в шейном отделе позвоночника на уровне атланта и второго шейного позвонка. При одностороннем сокращении латерофлексия и ротация на том же уровне.
<i>Длиннейшая мышца головы</i>	Longissimus capitis	От края поперечных отростков позвонков от T3 до C4.	К сосцевидному отростку височной кости.	Задние ветви спинномозговых нервов	Экстензия в шейном и верхне-грудном отделе позвоночника на уровне от третьего грудного позвонка до черепа. При одностороннем сокращении латерофлексия в шейном отделе позвоночника и ротация черепа.
<i>Длиннейшая мышца шеи</i>	Longissimus cervicis	От края поперечных отростков грудных позвонков от T5 до T3.	К краю поперечных отростков шейных позвонков от C7 до C4.	Задние ветви спинномозговых нервов	Экстензия в шейном и верхне-грудном отделе позвоночника в местах крепления. При одностороннем сокращении латерофлексия на этом уровне.
<i>Длиннейшая мышца</i>	Longissimus	От апоневроза связанного с крестцом и задней частью подвздошных гребней.	К краю поперечных отростков грудных позвонков и к задней стороне ребер.	Задние ветви спинномозговых нервов (C2/L5)	Экстензия в грудном и поясничном отделе позвоночника. При одностороннем сокращении латерофлексия и ротация в грудном отделе позвоночника. И незначительная латерофлексия в поясничном.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Подвздошно-реберная мышца</i>	Iliocostalis	От апоневроза связанного с крестцом и задней частью подвздошных гребней.	К шести последним ребрам и к первым шести ребрам.	Задние ветви спинномозговых нервов (C4/L3)	Экстензия в грудном и поясничном отделе позвоночника. При одностороннем сокращении латерофлексия в грудном и поясничном отделе позвоночника. И незначительная ротация в грудном.
<i>Полуостистая мышца головы</i>	Semispinalis capitis	От ости C7 и T1, а так же от середины поперечных отростков от C4 до T4.	К основанию затылочной кости.	Задние ветви спинномозговых нервов (C1/C5)	Движение в сторону флексии в шейном и верхне-грудном отделе позвоночника (выпрямление изгибов) в местах крепления, а так же экстензия черепа и позвонков до C4. При одностороннем сокращении незначительная латерофлексия и ротация черепа.
<i>Остистая мышца</i>	Spinalis	От остей от T1 до T10.	К остям от T11 до L2.	Задние ветви спинномозговых нервов (C2/T10)	Экстензия в грудном отделе позвоночника и грудно – поясничном переходе.
<i>Ременная мышца головы</i>	Splenius capitis	От остей от C6 до T7.	К основанию затылочной и височной кости.	Задние ветви спинномозговых нервов (C1/C8)	Экстензия в шейном и верхне-грудном отделе позвоночника и экстензия черепа относительно шеи. При одностороннем сокращении латерофлексия в шейном отделе и ротация черепа.
<i>Ременная мышца шеи</i>	Splenius cervicis	От остистых отростков от T5 до T7.	К краю поперечных отростков трех первых шейных позвонков.	Задние ветви спинномозговых нервов (C1/C8)	Экстензия в шейном и верхне-грудном отделе позвоночника. При одностороннем сокращении латерофлексия и незначительная ротация в шейном отделе позвоночника.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Верхняя задняя зубчатая мышца</i>	Serratus posterior superior	От остей от C7 до T3.	К пяти первым ребрам.	Межреберные нервы (T1/T4)	Подъем грудной клетки кверху, а так же при одностороннем сокращении формирует латерофлексию в грудном отделе позвоночника в местах крепления.
<i>Нижняя задняя зубчатая мышца</i>	Serratus posterior inferior	От остей позвонков от T12 до L2.	К четырем последним ребрам.	Верхние ветви четырех последних межреберных нервов	Подъем грудной клетки кверху, а так же при одностороннем сокращении формирует латерофлексию в грудно-поясничном переходе в местах крепления.
<i>Длинная мышца шеи</i>	Longus colli	От тел позвонков от C2 до T3, от передний дуги атланта и от позвонков T1 до T3.	К поперечным отросткам от C4 до C7, к поперечным отросткам позвонков от C3 до C6 и к поперечным отросткам позвонков от C5 до C7.	Шейное сплетение (C1/C4)	Флексия в шейном и верхне-грудном отделе позвоночника. При одностороннем сокращении латерофлексия и незначительная ротация шеи.
<i>Передняя прямая мышца головы</i>	Rectus capitis anterior	От нижней части затылочной кости.	К передней части атланта.	Шейное сплетение (C1)	Флексия черепа относительно шеи. При одностороннем сокращении латерофлексия на уровне креплений и ротация черепа.
<i>Латеральная прямая мышца головы</i>	Rectus capitis lateralis	От яремного апоневроза затылочной кости.	К поперечному отростку атланта.	Шейное сплетение (C1/C4)	Флексия черепа относительно шеи. При одностороннем сокращении латерофлексия на уровне креплений и незначительная ротация черепа.
<i>Длинная мышца головы</i>	Longus capitis	От нижней части затылочной кости.	К поперечным отросткам позвонков от C3 до C6.	Шейное сплетение (C1/C4)	Флексия в верхнем шейном отделе позвоночника на уровне от черепа до позвонка C3. При одностороннем сокращении латерофлексия на уровне креплений.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Лестничные мышцы</i>	Scaleni	От поперечных отростков позвонков от C3 до C6, от поперечных отростков позвонков от C2 до C7 и от поперечных отростков позвонков от C4 до C6.	К бугорку передней лестничной мышцы на первом ребре, к середине первого ребра и к середине второго ребра.	Плечевое сплетение (C4/C8)	Экстензия в шейном отделе позвоночника, а так же участвуют в подъеме грудной клетки кверху. При одностороннем сокращении латерофлексия и ротация в шейном отделе позвоночника.
<i>Грудино – ключично – сосцевидная мышца</i>	Sternocleido - mastoideus	От сосцевидного отростка височной кости и от кривой затылочной верхней линии.	К рукоятке грудины, и на внутренней части ключицы.	Добавочный нерв (11-я пара черепно – мозговых нервов), шейное сплетения (C1/C2)	Экстензия в шейном отделе позвоночника, а так же поднимает грудину и внутреннюю часть ключицы. При одностороннем сокращении латерофлексия в шейном отделе позвоночника и ротация черепа.
<i>Межреберные мышцы</i>	Intercostales	От верхнего ребра.	К нижнему ребру. (Волокна направлены к нижнему ребру накрест).	1-й/11-й межреберные нервы	Сжимают грудную клетку.
<i>Надреберные мышцы</i>	Levares costarum	От края поперечных отростков позвонков грудного отдела.	К ребру расположенному одним ярусом ниже и к ребру расположенному двумя ярусами ниже.	Задние ветви спинномозговых нервов	Незначительная экстензия в грудном отделе позвоночника и подъем грудной клетки кверху. При одностороннем сокращении латерофлексия и ротация в грудном отделе позвоночника.
<i>Поперечная мышца грудины</i>	Transversus thoracis	От задней поверхности грудины и ее мечевидного отростка.	К реберным хрящам от второго до шестого.	2-й/6-й межреберные нервы	Опускает реберные хрящи к низу.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Диафрагма</i>	Diaphragma	От сухожильного центра диафрагмы.	К мечевидному отростку, к реберным хрящам и ребрам от 7 по 12, к позвонкам от L1 до L4 и к L1 до L3.	Диафрагмальные нервы (C3/C5)	Выталкивает воздух из легких.
<i>Квадратная мышца поясницы</i>	Quadratus lumborum	От последнего ребра.	К поперечным отросткам пяти поясничных позвонков и к подвздошному гребню таза.	Поясничное сплетение (T12-L1/L3)	Опускает одну сторону грудной клетки к низу, поднимает полутаз кверху, а так же осуществляет небольшую латерофлексию в поясничном отделе позвоночника.
<i>Поперечная мышца живота</i>	Transverses abdominis	От последних семи ребер, от пяти поясничных позвонков, от подвздошного гребня таза, к бедренной дуге.	К переднему апоневрозу.	Межреберные нервы (T7/T12) Большой и малый брюшно-генитальные нервы (L1)	Сжимает область живота, а так же принимает участие в формировании экстензии в поясничном отделе позвоночника.
<i>Внутренняя косая мышца живота</i>	Obliquus internus abdominis	От бедренной дуги, от подвздошного гребня таза, от поясничного апоневроза и от четырех последних ребер.	К апоневрозу внутренней косой мышцы живота.	Межреберные нервы (T9/T12) Большой и малый брюшно-генитальные нервы (L1)	Флексия в поясничном отделе позвоночника, а так же опускает грудную клетку и подает ее нижними краями назад (если таз и поясничный отдел позвоночника неподвижны). При одностороннем сокращении приводит в латерофлексию поясничный отдел позвоночника в сочетании с ротацией края грудной клетки назад и/ или полутаза вперед (с одноименной стороны тела).

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Наружная косая мышца живота</i>	Obliquus externus abdominis	От семи последних ребер, от подвздошного гребня таза и от бедренной дуги.	К апоневрозу наружной кассой мышцы живота.	Межреберные нервы (T7/T12) Большой и малый брюшно-генитальные нервы (L1)	Флексия в поясничном отделе позвоночника, а так же опускает грудную клетку к низу (если таз и поясничный отдел позвоночника неподвижны). При одностороннем сокращении приводит в латерофлексию поясничный отдел позвоночника в сочетании с ротацией края грудной клетки вперед и/или полутаза назад (с одноименной стороны тела).
<i>Прямая мышца живота</i>	Rectus abdominis	От ребер и реберных хрящей 5, 6, 7 и от мечевидного отростка грудины.	К лобковой кости.	Четыре последних межреберных нерва (T9/T12)	Флексия в поясничном отделе позвоночника, а так же приводит таз в ретроверсию сокращаясь снизу или сокращаясь сверху опускает грудную клетку и подает ее нижними краями назад. Втягивает живот во фронтальной плоскости.
<i>Большая поясничная мышца</i>	Psoas major	От позвонков от T12 до L5 (один пучок берет начало от поперечных отростков позвонков, а другой от боковых поверхностей тел позвонков).	К малому вертелу.	Поясничное сплетение Бедренный нерв (L1/L3)	Выпрямляет поясничный лордоз, принимает участи в формировании флексии в поясничном отделе позвоночника. При одностороннем сокращении латерофлексия, флексия и ротация в поясничном отделе. Относительно бедренной кости совершает флексию в тазобедренном суставе и приводит ее в незначительную аддукцию и внешнюю ротацию.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Мышца поднимающая задний проход</i>	Levator ani	От линии, которая проходит от лобка до седалищной ости.	К нижней части крестца и копчика.	Боковое крестцовое сплетение (S3)	Участвует в сдерживании мочи и кала. Является опорой для органов малого таза и образует тазовую диафрагму. Способствует контрнотации крестцовой кости.
<i>Седалищно-копчиковая мышца</i>	Coccygeus	От седалищной ости.	К крестцу и копчику.	Боковое крестцовое сплетение (S4)	Участвует в сдерживании мочи и кала. Является опорой для органов малого таза и образует тазовую диафрагму. Способствует контрнотации крестцовой кости.

Мышцы плеча

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
Передняя зубчатая мышца	Serratus anterior	С глубинной поверхности передней части лопатки, вдоль внутреннего края.	К десяти первым ребрам.	Нерв передней зубчатой мышцы (C5/C7)	Приводит лопатку в абдукцию. Принимает участие в формировании внешнего движения маятника лопатки.
Подключичная мышца	Subclavius	От средней части, нижней поверхности ключицы.	К верхней поверхности первого ребра и первого реберного хряща.	Нерв подключичной мышцы (C5/C6)	Опускает ключицу к низу.
Малая грудная мышца	Pectoralis minor	От 3, 4, 5 ребра.	К горизонтальной части клювовидного отростка лопатки.	Нерв малой грудной мышцы (C7/T1)	Приводит лопатку в абдукцию, а так же опускает вниз, и подает вперед ее клювовидный отросток. Эта мышца подает плечо вперед и поднимает грудную клетку.
Мышца поднимающая лопатку	Levator scapulae	От верхнего угла лопатки.	К поперечным отросткам четырех первых шейных позвонков.	Дорсальный нерв лопатки (C4/C5)	Поднимает лопатку и участвует в формировании внутреннего движения маятника лопатки, а так же приводит в латерофлексию шейный отдел позвоночника.
Ромбовидная мышца	Rhomboideus	От внутреннего края лопатки.	К остистым отросткам позвонков от C7 до T4.	Дорсальный нерв лопатки (C4/C5)	Приводит лопатку в аддукцию и внутреннее движение маятника, а так же формирует латерофлексию в грудном отделе позвоночника в местах крепления.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Трапецевидная мышца</i>	Trapezius	От основания затылка, далее на остистых отростках шейных и грудных позвонков до T10.	К 1/3 части заднего края ключицы и на акромионе. К ости лопатки и к внутренней части ости лопатки на конусовидном бугорке.	Добавочный нерв и нерв трапецевидной мышцы (C2/C4)	Поднимает лопатку и приводит во внешнее маятниковое движение (верхняя порция). Опускает лопатку и приводит во внешнее маятниковое движение (нижняя порция). Аддукция лопатки (средняя порция и в меньшей степени верхняя и нижняя порции). А так же при одностороннем сокращении формирует в шейном отделе позвоночника латерофлексию. При двустороннем сокращении приводит шейный отдел позвоночника в экстензию.
<i>Подлопаточная мышца</i>	Subscapularis	От глубинной передней поверхности лопатки.	К малому бугорку плечевой кости.	Верхний подлопаточный нерв (C5/C6)	Внутренняя ротация плечевой кости.
<i>Надостная мышца</i>	Supraspinatus	От надостной ямки.	К большому бугру плечевой кости, на его верхнем полюсе.	Надлопаточный нерв (C5/C6)	Незначительная абдукция плечевой кости.
<i>Подостная мышца</i>	Infraspinatus	От 2/3 внутренней части лопатки с подостной ямки.	К большому бугру плечевой кости.	Надлопаточный нерв (C4/C6)	Внешняя ротация плечевой кости и незначительно участвует в абдукции плечевой кости.
<i>Большая грудная мышца</i>	Pectoralis major	От 2/3 внутрь от переднего края ключицы, вдоль грудины, к шести первым реберным хрящам и седьмому ребру.	К внешнему гребешку желобка двуглавой мышцы.	Нерв большой грудной мышцы (C5/C8-T1)	Горизонтальная аддукция, внутренняя ротация и антипульсия плечевой кости, а так же опускает ключицу к низу и поднимает грудную клетку к верху.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Широчайшая мышца спины</i>	Latissimus dorsi	От остистых отростков позвонков от T7 до L5, с крестцового гребня, с подвздошного гребня, а так же со внешней поверхности четырех последних ребер.	К желобку двуглавой мышцы.	Грудо – спинной нерв (C6/C8)	Внутренняя ротация, аддукция и ретропульсия плечевой кости. Относительно туловища, при одностороннем сокращении приводит в незначительную латерофлексию поясничный и ниже-грудной отдел позвоночника в местах фиксации. При двухстороннем сокращении приводит этот отдел позвоночника в экстензию.
<i>Большая круглая мышца</i>	Teres major	От нижней части края лопатки.	К желобку двуглавой мышцы.	Нерв большой круглой мышцы (C6/C7)	Внутренняя ротация, аддукция и ретропульсия плечевой кости.
<i>Малая круглая мышца</i>	Teres minor	От подостной ямки лопатки.	К большому бугру плечевой кости.	Подмышечный нерв (C5-C6)	Внешняя ротация плечевой кости.
<i>Дельтовидная мышца</i>	Deltoidaeus	От внешней трети переднего края ключицы, к внешнему краю акромиона и к нижней части заднего края ости лопатки.	К внешней поверхности плечевой кости.	Подмышечный нерв (C5/C6)	Флексию и внутреннюю ротацию плечевой кости (передний пучок). Абдукция плечевой кости (средний пучок). Экстензия плечевой кости (задний пучок).
<i>Клювовидно-плечевая мышца</i>	Coraco brachialis	От клювовидного отростка лопатки.	К средней части внутренней поверхности плечевой кости.	Мышечно-кожный нерв (C6/C7)	Флексию в плечевом суставе, антипульсия и аддукция плечевой кости.

Мышцы локтя

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
Плечевая мышца	Brachialis	От нижнего уровня передней поверхности плечевой кости.	К передней поверхности венечного отростка локтевой кости.	Мышечно-кожный нерв (C5/C6)	Флексия в локтевом суставе при пронации локтевой кости.
Плечелучевая мышца	Brachioradialis	От нижней трети внешнего края плечевой кости.	К шиловидному отростку локтевой кости.	Лучевой нерв (C5/C6)	Флексия в локтевом суставе при переходном положении между пронацией и супинацией локтевой кости.
Двуглавая мышца плеча	Biceps brachii	От суставной впадины лопатки и от внешней части конца венечного отростка лопатки.	К верхней части лучевой кости, в зоне, называемой бугорком двуглавой мышцы.	Мышечно-кожный нерв (C5/C6)	Флексия и супинация локтевой кости. На уровне плеча приводит верхнюю конечность в абдукцию и флексия в плечевом суставе, а так же в антипульсию плечевую и лучевую кость.
Трехглавая мышца плеча	Triceps brachii	От нижней половины задней поверхности плечевой кости, от нижней части суставной впадины лопатки и от задней поверхности плечевой кости вдоль ее внешнего края в ее верхней половине.	К верхней поверхности локтевого отростка.	Лучевой нерв (C7/C8)	Экстензия в локтевом суставе. На уровне плеча участвует в ретропульсии и аддукции лопатки.
Локтевая мышца	Anconeus	От задней поверхности надмыщелка плечевой кости.	К верхней четверти задней поверхности локтевой кости.	Лучевой нерв (C7/C8)	Экстензия в локтевом суставе. Незначительно участвует в пронации локтевого сустава.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Круглый пронатор</i>	Pronator teres	От медиального надмыщелка плечевой кости и от локтевой кости, а именно от передней поверхности венечного отростка.	К средней части внешней поверхности лучевой кости.	Срединный нерв (C6/C7)	Пронация в локтевом суставе и незначительное участие во флексии локтевого сустава.
<i>Квадратный пронатор</i>	Pronator quadratus	От передней поверхности локтевой кости.	К передней поверхности лучевой.	Передний межкостный нерв (C8/T1)	Основной пронатор локтевого сустава.
<i>Супинатор</i>	Supinator	От верхне – внешней части локтевой кости и от надмыщелка.	К шейке и к внешней поверхности лучевой кости.	Срединный нерв (C6/C7)	Супинация плечевой кости.

Мышцы запястья и кисти

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
Локтевой сгибатель запястья	Flexor carpi ulnaris	От медиального надмыщелка плечевой кости, от внутренней поверхности локтевого отростка и от внутреннего ската заднего края локтевой кости.	К гороховидной кости с небольшим переходом на крючковидную кость.	Локтевой нерв (C7/C8)	Флексия запястья и аддукция локтевой кости. Незначительно участвует во флексии локтевого сустава.
Длинная ладонная мышца	Palmaris longus	От медиального надмыщелка плечевой кости.	К передней кольцевидной связке запястья и к верхнему апоневрозу ладони.	Срединный нерв (C8/T1)	Флексия запястья. Незначительно участвует во флексии локтевого сустава.
Лучевой сгибатель запястья	Flexor carpi radialis	От медиального надмыщелка плечевой кости.	К основанию второй пястной кости.	Срединный нерв (C8/T1)	Флексия запястья, и лучевой наклон запястья. Незначительно участвует во флексии и пронации локтевого сустава.
Длинный лучевой разгибатель запястья	Extensor carpi radialis longus	От нижней части внешнего края плечевой кости.	К задней поверхности основания второй пястной кости.	Лучевой нерв (C6/C7)	Экстензия запястья, а так же абдукция или лучевой наклон. Участвует во флексии локтевого сустава.
Короткий лучевой разгибатель запястья	Extensor carpi radialis brevis	От надмыщелка плечевой кости.	К задней поверхности основания третьей пястной кости.	Лучевой нерв (C6/C8)	Экстензия запястья. Участвует во флексии локтевого сустава.
Локтевой разгибатель запястья	Extensor carpi ulnaris	От надмыщелка и от заднего края локтевой кости.	К тыльной поверхности основания пятой пястной кости.	Лучевой нерв (C7/C8)	Экстензия запястья и локтевой наклон. Незначительно участвует в экстензии локтевого сустава

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Глубокий сгибатель пальцев кисти</i>	Flexor digitorum profundus	От передней поверхности локтевой кости.	К четырем пальцам (кроме большого) и крепиться на основании их третьей фаланги.	Локтевой нерв (C7/T1) Срединный нерв (C7-C8-T1)	Флексия в суставе между третьей и второй фалангой, а так же участвует во флексии двух других фаланг.
<i>Поверхностный сгибатель пальцев кисти</i>	Flexor digitorum superficialis	От медиального надмыщелка плечевой кости, от венечного отростка локтевой кости и от переднего края лучевой кости.	К четырем пальцам (кроме большого) и крепится на боковых краях передней поверхности второй фаланги.	Срединный нерв (C7/T1)	Флексия в суставе между второй и первой фалангой, а так же приводит первую фалангу во флексии относительно пястной кости. Незначительно участвует во флексии локтевого сустава.
<i>Разгибатель пальцев кисти</i>	Extensor digitorum	От надмыщелка плечевой кости.	К четырем пальцам (кроме большого) и крепится к основанию первой, второй и третьей фаланги.	Лучевой нерв (C6/C8)	Экстензия в пястно-фаланговых суставах, а так же участвует в экстензии запястья и межфаланговых суставов.
<i>Разгибатель указательного пальца</i>	Extensor indicis	От задней поверхности локтевой кости.	К сухожилию разгибателя пальцев кисти, предназначенным для указательного пальца.	Лучевой нерв (C6/C8)	Экстензия в пястно-фаланговом суставе указательного пальца. Аддукция указательного пальца.
<i>Разгибатель мизинца</i>	Extensor digiti minimi	От надмыщелка плечевой кости.	К сухожилию разгибателя пальцев кисти, предназначенным для мизинца.	Лучевой нерв (C6/C8)	Экстензия в пястно-фаланговом суставе мизинца. Абдукция мизинца.
<i>Межкостные мышцы</i>	Interossei	Располагаются между двумя пястными костями. От тыльной стороны кисти и от ладони.	К идентичным волокнам соседней межкостной мышцы и к краю сухожилия разгибателя пальцев кисти, на уровне первой и второй фаланги.	Локтевой нерв (C8/T1)	Абдукция и аддукция пальцев кисти. Флексия в пястно-фаланговых суставах без вовлечения суставов второй и третьей фаланги, на этих уровнях пальцы остаются прямыми.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Червеобразные мышцы кисти</i>	Lumbricales	От сухожилий глубокого сгибателя пальцев кисти.	К сухожилиям разгибателя пальцев кисти.	Локтевой нерв (C8/T1)	Флексия в пястно-фаланговых суставах. Экстензия в межфаланговых суставах.
<i>Мышца, противопоставляющая мизинец</i>	Opponens digiti minimi	От крючка крючковидной кости и от передней кольцевидной связки запястья.	К внутренней поверхности пятой пястной кости.	Локтевой нерв (C8/T1)	Флексия пястной кости в сочетании с ее аддукцией и внешней ротацией.
<i>Мышца отводящая мизинец</i>	Abductor digiti minimi	От гороховидной кости и от передней кольцевидной связки запястья.	К внутренней поверхности пятой пястной кости.	Локтевой нерв (C8/T1)	Абдукция мизинца и флексия пястно-фалангового сустава мизинца.
<i>Короткий сгибатель мизинца</i>	Flexor digiti minimi brevis	От крючка крючковидной кости и от передней кольцевидной связки запястья.	К внутреннему бугорку основания первой фаланги мизинца.	Локтевой нерв (C8/T1)	Флексия пястно-фалангового сустава мизинца.
<i>Длинная мышца отводящая большой палец</i>	Abductor pollicis longus	От задних поверхностей локтевой и лучевой костей и от межкостной связки.	К внешней части основания первой пястной кости.	Лучевой нерв (C7/C8)	Абдукция большого пальца и незначительно приводит во флексию первую пястную кость. Участвует во флексии, абдукции или лучевом наклоне запястья.
<i>Длинный сгибатель большого пальца</i>	Flexor pollicis longus	От внутренней стороны лучевой кости.	К основанию второй фаланги большого пальца.	Передний межкостный нерв (C7/C8)	Флексия в суставе между второй и первой фалангой большого пальца, при этом сама первая фаланга так же вовлекается во флексию в пястно-фаланговом суставе. Участвует в сгибании и лучевом наклоне запястья.
<i>Короткий разгибатель большого пальца</i>	Extensor pollicis brevis	От задней поверхности локтевой кости.	К тыльной поверхности первой фаланги большого пальца.	Лучевой нерв (C7/T1)	Экстензия в пястно-фаланговом суставе большого пальца. Участвует в абдукции запястья.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Длинный разгибатель большого пальца</i>	Extensor pollicis longus	От задней поверхности локтевой кости.	К тыльной поверхности второй фаланги большого пальца.	Лучевой нерв (C7/C8)	Экстензия в суставах между второй и первой фалангой и в пястно-фаланговом суставе большого пальца.
<i>Мышца приводящая большой палец</i>	Adductor pollicis	От трапециевидной и головчатой кости, от второй и третьей пястной кости и от сообщаемых пястно-фаланговых суставов.	К внутренней части сесамовидной кости пястно-фалангового сустава большого пальца и к основанию его первой фаланги.	Локтевой нерв (C8/T1)	Аддукция и флексия первой пястной кости в сочетании с флексией в пястно-фаланговом суставе.
<i>Короткий сгибатель большого пальца</i>	Flexor pollicis brevis	От трапециевидной и головчатой кости, от трапеции и от передней кольцевидной связки запястья.	К внешней части сесамовидной кости и к внешнему бугорку основания первой фаланги большого пальца.	Срединный нерв, локтевой нерв (C8/T1)	Флексия в пястно-фаланговом суставе в сочетании с внутренней ротацией, флексией и незначительной абдукцией пястной кости.
<i>Мышца противопоставляющая большой палец</i>	Opponens pollicis	От гребешка трапеции и от передней кольцевидной связки запястья.	К внешней части передней поверхности первой пястной кости.	Срединный нерв (C6/C7)	Флексия и абдукция первой пястной кости в сочетании с ее внутренней ротацией.
<i>Короткая мышца отводящая большой палец</i>	Abductor pollicis brevis	От ладьевидной кости и от передней кольцевидной связки запястья.	К бугорку передней фаланги.	Срединный нерв (C8/T1)	Абдукция пястной кости и флексия в пястно-фаланговом суставе.

Мышцы тазобедренного сустава и колена

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
Грушевидная мышца	Piriformis	От передней поверхности крестца.	К верхней поверхности большого вертела.	Крестцовое сплетение (L5/S2)	Вовлекает бедренную кость во внешнюю ротацию, абдукцию и флексию в тазобедренном суставе, а так же выполняет ретроверсию таза. При одностороннем сокращении приводит полутаз во внутреннюю ротацию (назад).
Четырехглавая мышца бедра	Quadriceps femoris	От внешней поверхности седалищной кости.	К задней поверхности большого вертела.	Нижний ягодичный нерв Крестцовое сплетение (L5/S2)	Внешняя ротация бедренной кости, а так же выполняет ретроверсию таза. При одностороннем сокращении приводит полутаз в незначительную внутреннюю ротацию.
Внутренняя запирательная мышца	Obturatorius internus	От внутренней поверхности подвздошной кости.	К большому вертелу.	Нижний ягодичный нерв Крестцовое сплетение (L5/S2)	Вовлекает бедренную кость во внешнюю ротацию, абдукцию и флексию в тазобедренном суставе, а так же выполняет ретроверсию таза. При одностороннем сокращении приводит полутаз во внутреннюю ротацию и сагиттальный наклон.
Близнецовые мышцы	Gemelli	От верха внутренней запирательной мышцы и от малой седалищной вырезки.	К большому вертелу.	Нижний ягодичный нерв Крестцовое сплетение (L5/S2)	Осуществляет те же движения что и что и внутренняя запирательная мышца, но с меньшей амплитудой.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Наружная запирательная мышца</i>	Obturatorius externus	От внешней поверхности подвздошной кости (по окружности запирательного отверстия).	К большому вертелу.	Запирательный нерв (L1/L4)	Вовлекает бедренную кость во внешнюю ротацию, абдукцию и флексию в тазобедренном суставе, а так же выполняет антиверсию таза. При одностороннем сокращении приводит полутаз во внутреннюю ротацию и сагиттальный наклон.
<i>Подвздошная мышца</i>	Piicus	От внутренней поверхности подвздошной кости (от всей внутренней площади подвздошной ямки).	К малому вертелу.	Поясничное сплетение Бедренный нерв (L2/L4)	Приводит бедренную кость во флексию в тазобедренном суставе, а так же в незначительную аддукцию и внешнюю ротацию. Выполняет антиверсию таза.
<i>Малая ягодичная мышца</i>	Gluteus minimus	От внешней подвздошной ямки.	К передней поверхности большого вертела.	Верхний ягодичный нерв (L4/S1)	Вовлекает бедренную кость во внутреннюю ротацию, абдукцию и флексию в тазобедренном суставе, а так же выполняет антиверсию таза. При одностороннем сокращении приводит полутаз во внешнюю ротацию и сагиттальный наклон.
<i>Средняя ягодичная мышца</i>	Gluteus medius	От средней части внешней подвздошной ямки.	К внешней поверхности большого вертела.	Верхний ягодичный нерв (L4/L5)	Выполняет сагиттальный наклон таза. Основное действие относительно бедренной кости это абдукция, за счет переменной работы передних и задних пучков участвует во флексии и экстензии в тазобедренном суставе. При двухстороннем сокращении так же за счет передних пучков выполняет антиверсию таза, а за счет задних ретроверсию.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Прямая мышца бедра</i>	Rectus femoris	От нижней передней подвздошной ости.	К бугристости большеберцовой кости.	Бедренный нерв (L2/L4)	Флексия в тазобедренном суставе и экстензия в коленном суставе. Относительно таза выполняет его антиверсию, сагиттальный наклон и одновременно приводит в экстензию коленный сустав.
<i>Промежуточная широкая мышца</i>	Vastus intermedius	От верха тела бедренной кости.	К бугристости большеберцовой кости.	Бедренный нерв (L2/L4)	Экстензия в коленном суставе.
<i>Латеральная широкая мышца бедра</i>	Vastus lateralis	От внешнего гребешка бедренной кости.	К надколенной связке, которая в свою очередь крепится к бугристости большеберцовой кости.	Бедренный нерв (L2/L4)	Экстензия в коленном суставе, а так же незначительно участвует во внешней ротации большеберцовой кости.
<i>Медиальная широкая мышца бедра</i>	Vastus medialis	От внутреннего гребешка бедренной кости.	К надколенной связке, которая в свою очередь крепится к бугристости большеберцовой кости.	Бедренный нерв (L2/L4)	Экстензия в коленном суставе, а так же незначительно участвует во внутренней ротации большеберцовой кости.
<i>Портняжная мышца</i>	Sartorius	От верхней передней подвздошной ости, подвздошной кости.	К верхней внутренней части большеберцовой кости.	Бедренный нерв (L1/L3)	Флексия, абдукция в тазобедренном суставе и внешняя ротация бедренной кости. А так же флексия в коленном суставе и внутренняя ротация большеберцовой кости. Относительно таза выполняет его антиверсию, внутреннюю ротацию и сагиттальный наклон.
<i>Полуперепончатая мышца</i>	Semi - membranousus	От нижней части седалищной кости.	К задней и внутренней части суставной поверхности большеберцовой кости, а именно к горизонтальной бороздке.	Общий малоберцовый нерв (L5/S2)	Флексия в коленном суставе и внутренняя ротация бедренной кости, а так же незначительная экстензия в тазобедренном суставе (наиболее заметно, если нога согнута в коленном суставе). Приводит таз в ретроверсию.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Полусухожильная мышца</i>	Semi - - tendinosus	От нижней части седалищной кости.	К гусиной лапке сухожилия большеберцовой кости.	Общий малоберцовый нерв (L5/S2)	Ее действие смежное с действием полуперепончатой мышцы.
<i>Длинная головка двуглавой мышцы бедра</i>	Biceps femoris caput longum	От нижней части седалищной кости.	К головке малоберцовой кости.	Общий малоберцовый нерв (L5/S2)	Флексия в коленном суставе и внешняя ротация бедренной кости, а так же незначительная экстензия в тазобедренном суставе. Приводит таз в ретроверсию.
<i>Гребенчатая мышца</i>	Pectineus	От лобковой кости.	К шероховатой линии бедренной кости.	Бедренный нерв (L2/L3) Запирательный нерв (L2/L4)	Аддукция, а так же незначительная внешняя ротация бедренной кости. Участвует во флексии тазобедренного сустава. Вовлекает таз в антиверсию, сагиттальный наклон и внешнюю ротацию.
<i>Короткая приводящая мышца бедра</i>	Adductor brevis	От лобковой кости.	К шероховатой линии бедренной кости.	Запирательный нерв (L2/L4)	То же что и гребенчатая мышца.
<i>Длинная приводящая мышца бедра</i>	Adductor longus	От лобковой кости.	К шероховатой линии бедренной кости.	Запирательный нерв (L2/L4)	То же что и гребенчатая мышца.
<i>Большая приводящая мышца бедра</i>	Adductor magnus	От нижней части седалищной кости.	К середине бедренной кости и к медиальному мыщелку бедренной кости.	Запирательный нерв Внутренний малоберцовый нерв (L3/L5)	Аддукция бедренной кости. Средний пучок выполняет внешнюю ротацию бедренной кости, а вертикальный пучок выполняет внутреннюю ротацию. Участвует в экстензии тазобедренного сустава. Вовлекает таз в антиверсию, сагиттальный наклон и внешнюю ротацию (средний пучок) и внутреннюю ротацию (вертикальный пучок).

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Тонкая мышца</i>	Gracilis	От передней части лобковой кости.	К гусиной лапке сухожилия большеберцовой кости.	Запирательный нерв (L2/L4)	Аддукция бедренной кости, а так же внутренняя ротация бедренной и большеберцовой кости. Участвует в экстензии тазобедренного сустава и флексии коленного. Вовлекает таз в антиверсию.
<i>Напрягатель широкой фасции</i>	Tensor fasciae latae	От верхней передней подвздошной ости.	К широкой фасции, которая прикрепляется к бугорку Жерди.	-//--	Абдукция, внутренняя ротация бедренной кости и незначительная флексия в тазобедренном суставе. На уровне коленного сустава выполняет его экстензию и если колено находится во флексии, то внешнюю ротацию большеберцовой кости. Относительно таза выполняет его антиверсию, сагиттальный наклон и внешнюю ротацию.
<i>Большая ягодичная мышца</i>	Gluteus maximus	От задней поверхности крестца и копчика и от задней части внешней подвздошной ямки.	К верхней части шероховатой линии бедренной кости, и к широкой фасции.	-//--	Экстензия в тазобедренном суставе, внешняя ротация и незначительная аддукция бедренной кости (принимает непосредственное участие в абдукции бедренной кости за счет крепления к широкой фасции). Относительно таза выполняет его ретроверсию, внутреннюю ротацию и сагиттальный наклон.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Короткая головка двуглавой мышцы бедра</i>	Biceps femoris caput brevis	От шероховатой линии бедренной кости.	К головке малоберцовой кости.	Общий малоберцовый нерв (S1/S2)	Флексия в коленном суставе и внешняя ротация голени.
<i>Подколенная мышца</i>	Popliteus	От внешней поверхности латерального мыщелка бедренной кости.	К верхней части задней поверхности большеберцовой кости.	Внутренний малоберцовый нерв (L4/S1)	Флексия в коленном суставе и внутренняя ротация большеберцовой кости.

Мышцы лодыжки и стопы

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Короткий разгибатель пальцев стопы</i>	Extensor digitorum brevis pedis	От передней верхней части пяточной кости.	К фалангам 1, 2, 3, 4 пальцев стопы.	Глубокий малоберцовый нерв (S1/S2)	Экстензия в плюснефаланговых суставах 1, 2, 3, 4 пальцев. Усиливает флексию в голеностопном суставе.
<i>Межкостные мышцы</i>	Interossei	От тыльной поверхности и от подошвенной поверхности стопы (занимают пространство между плюсневыми костями).	К основанию подошвы и к разгибающему сухожилию.	Латеральный подошвенный нерв (S1-S2)	Флексия в плюснефаланговых суставах, а так же при одностороннем сокращении выполняют абдукцию или аддукцию пальцев стопы.
<i>Квадратная мышца подошвы</i>	Quadratus plantae	От пяточной кости.	К сухожилиям длинного сгибателя пальцев стопы (2, 3, 4, 5 фаланги).	Медиальный подошвенный нерв (S1-S2)	Перенаправляет сухожилия длинного сгибателя пальцев стопы, для того чтоб их движение происходило в сагиттальной плоскости. Способствует флексии в плюснефаланговых и межфаланговых суставах 2, 3, 4, 5 пальцев стопы.
<i>Червеобразные мышцы стопы</i>	Lumbricales pedis	От сухожилий длинного сгибателя пальцев стопы (2, 3, 4, 5 фаланги).	К внутренней стороне основания проксимальной фаланги.	Латеральный и медиальный подошвенные нервы (L5/S2)	Регуляция действий мышц стопы.
<i>Короткий сгибатель пальцев стопы</i>	Flexor digitorum brevis	От внутреннего бугорка пяточной кости.	К 2, 3, 4, 5 средней фаланге.	Медиальный подошвенный нерв (S1-S2)	Флексия в суставах между средней фалангой и проксимальной и проксимальной фаланги относительно плюсневой кости.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Длинный сгибатель большого пальца стопы</i>	Flexor hallucis brevis	От кубовидной и клиновидной костей.	К двум сторонам проксимальной фаланги (к основанию).	Медиальный подошвенный нерв (L5-S1)	Флексия проксимальной фаланги большого пальца относительно плюсневой кости.
<i>Мышца приводящая большой палец стопы</i>	Adductor hallucis	От кубовидной кости и от плюсневых фаланговых суставов мизинца, безымянного и среднего пальцев стопы.	К основанию внешней части проксимальной фаланги.	Медиальный подошвенный нерв (L5-S1)	Аддукция большого пальца.
<i>Мышца отводящая большой палец стопы</i>	Abductor hallucis	От внутреннего бугорка нижней поверхности пяточной кости.	К основанию внешней части проксимальной фаланги.	Латеральный подошвенный нерв (S1-S2)	Абдукция большого пальца, а так же участвует во флексии проксимальной фаланги относительно плюсневой кости.
<i>Короткий сгибатель мизинца стопы</i>	Flexor digiti minimi brevis pedis	От кубовидной кости.	К основанию подошвенной поверхности проксимальной фаланги.	Латеральный подошвенный нерв (S1-S2)	Флексия проксимальной фаланги мизинца относительно плюсневой кости.
<i>Мышца отводящая мизинец стопы</i>	Abductor digiti minimi pedis	От внутреннего бугорка пяточной кости.	К основанию внешней части проксимальной фаланги.	Латеральный подошвенный нерв (S1-S2)	Абдукция мизинца, а так же совершает флексию между проксимальной фалангой и плюсневой костью мизинца.
<i>Мышца противопоставляющая мизинец стопы</i>	Opponens digiti minimi pedis	От кубовидной кости.	К внутренней поверхности плюсневой кости мизинца (наружная часть).	Латеральный подошвенный нерв (S1-S2)	Флексия, аддукция и внешняя ротация плюсневой кости.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Передняя большеберцовая мышца</i>	Tibialis anterior	От внешней поверхности большеберцовой кости на уровне верхних 2/3.	К внутренней части первой клиновидной кости и к первой плюсневой кости.	Общий малоберцовый нерв (L4/S1) Глубокий малоберцовый нерв (L4/S1)	Флексия в голеностопном суставе, а так супинация стопы.
<i>Длинный разгибатель большого пальца</i>	Extensor hallucis longus	От средней части внутренней поверхности малоберцовой кости.	К основанию средней фаланги большого пальца стопы.	Глубокий малоберцовый нерв (L4/S1)	Экстензия в плюснефаланговом и межфаланговом суставе большого пальца стопы. Так же приводит во флексии голеностопный сустав, и стопу в супинацию.
<i>Длинный разгибатель пальцев стопы</i>	Extensor digitorum longus	От верхней части внутренней поверхности малоберцовой кости.	К 2, 3, 4, 5 пальцу стопы, а именно к верху средней фаланги и к краям дистальной фаланги.	Глубокий малоберцовый нерв (L4/S1)	Экстензия 2, 3, 4, 5 пальцев стопы в межфаланговых и плюснефаланговых суставах. Так же вовлекает во флексии голеностопный сустав.
<i>Длинная малоберцовая мышца (не всегда существует)</i>	-//-/-	От нижней части внутренней поверхности малоберцовой кости.	К пятой плюсневой кости.	Глубокий малоберцовый нерв (L5-S1)	Экстензия в голеностопном суставе и незначительная пронация стопы.
<i>Длинная малоберцовая мышца</i>	Peroneus longus	От верха малоберцовой кости.	К нижней части первой плюсневой кости и к нижней части первой клиновидной кости.	Мышечно-кожный нерв (L5-S1)	Пронация стопы, а так же незначительно участвует в экстензии голеностопного сустава.
<i>Короткая малоберцовая мышца</i>	Peroneus brevis	От нижней части малоберцовой кости.	К бугорку пятой плюсневой кости.	Мышечно-кожный нерв (L5-S1)	Пронация стопы, а так же незначительно участвует в экстензии голеностопного сустава и абдукции стопы.

Название	Название на латыни	Начало фиксации	Окончание фиксации	Иннервация	Функция
<i>Длинный сгибатель пальцев стопы</i>	Flexor digitorum longus pedis	От внутренней части задней поверхности большеберцовой кости.	К дистальным фалангам 2, 3, 4, 5 пальцев.	Глубокий малоберцовый нерв (S1-S3)	Флексия 2, 3, 4, 5 пальцев стопы в межфаланговых и плюснефаланговых суставах. Принимает участие в экстензии в голеностопном суставе, супинации и аддукции стопы.
<i>Задняя большеберцовая мышца</i>	Tibialis posterior	От внешней и задней поверхности большеберцовой кости и от внутренней половины задней поверхности малоберцовой кости.	К ладьевидной кости и к остальным костям предплюсны, кроме таранной.	Глубокий малоберцовый нерв (L4-L5)	Супинация, аддукция стопы, а так же экстензия в голеностопном суставе.
<i>Длинный сгибатель большого пальца стопы</i>	Flexor hallucis longus	От задней поверхности малоберцовой кости.	К средней фаланге большого пальца стопы.	Глубокий малоберцовый нерв (S1/S3)	Флексия в межфаланговом и плюснефаланговом суставе большого пальца стопы. Принимает участие в экстензии в голеностопном суставе и аддукции стопы.
<i>Камбаловидная мышца</i>	Soleus	От верхней части задней поверхности большеберцовой и малоберцовой костей.	К ахиллову сухожилию, которое в свою очередь крепится к задней поверхности пяточной кости.	Общий малоберцовый нерв (L5/S2)	Экстензия в голеностопном суставе, это движение сопровождается тенденцией к инверсии.
<i>Икроножные мышцы</i>	Gastrocnemii	От нижней части бедренной кости.	К ахиллову сухожилию.	Общий малоберцовый нерв (S1-S2)	Сокращаясь с обеих сторон, приводит голеностопный сустав в экстензию, а коленный во флексию. Сокращаясь сверху, приводит коленный сустав экстензию. Снизу - экстензия голеностопного сустава.

Для заметок

