

Podział stawów i mięśni - budowa, funkcja cz.1

STAWY JEDNOOSIOWE

- Główny dolny – szczytowo obrotowy (articulatio atlantoaxiales)
- Główny żebrowych (articulatio capitumcostarum)
- Żebroowo poprzeczne (articulatio costotransversariae)
- Promieniowo łokciowe bliższe i dalszy (articulatio radioulnaris)
- Śródręczno paliczkowy kciuka (articulatio metacarpophalangea pollicis)
- Międpaliczkowe ręki (articulationes interphalangeae manus)
- Skokowo goleniowy – skokowy górny (articulatio talocruralis)
- Skokowo piętowy – skokowy tylny (articulatio subtalaris)
- Skokowo łódkowo piętowy – poprzeczny stępu (articulatio talocalcaneonavicularis)
- Piętowo sześcienny (articulatio calcaneocuboidea)
- Międpaliczkowe stopy (articulationes interphalangeae)

STAWY DWUOSIOWE

- Główny górny – szczytowo potyliczny (articulatio atlantooccipitalis)
- Łokciowy (articulatio cubiti)
- Promieniowo nadgarstkowy (articulatio radiocarpea)
- Nadgarstkowo śródręczny kciuka - siodełkowaty (articulatio carpometacarpea pollicis)
- Śródręczno paliczkowe (articulationes metacarpophalangeae)
- Kolanowy (articulatio genus)
- Śródstopno paliczkowe (articulationes metatarsophalangeae)

STAWY WIELOOSIOWE

- Mostkowo obojczykowy (articulatio sternoclavicularis)
- Barkowo obojczykowy (articulatio acromioclavicularis)
- Ramienny (articulatio humeri)
- Biodrowy (articulatio coxae)

STAWY PŁASKIE

- Nadgarstkowo śródręczny (articulationes carpometacarpeae)
- Krzyżowo biodrowy (articulationes sacroiliacae)
- Piszczelowo strzałkowy (articulatio tibiofibularis)
- Klinowo łódkowy (articulatio cuneonavicularis)
- Stępowo śródstopne (articulationes tarsometatarsae)
- Międzyśródstopne (articulationes intermetatarsae)
- Międzyśródręczne (articulatio intermetacarpeae)

NAZWA POŁĄCZENIA KRĘGOSŁUPA Z CZASZKĄ	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
				Dwuosiowy
Staw główny górny szczytowo potyliczny (articulatio atlantooccipitalis)	Dwa symetryczne stawy : kłykie potyliczne + dołki stawowe górne kręgu szczytowego	Błona szczytowo potyliczna przednia i tylna	Prosty Kłykiowy	Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie głowy) Oś strzałkowa (zgięcia w bok)

Staw głowowy dolny szczytowo obrotowy (articulatio atlantoaxiales)	Dwa symetryczne st.szczytowo obrotowe boczne (prawy , lewy) : dołki stawowe położne na częściach bocznych kr.szczyt.			Jednoosiowy
	+pow.stawowe górne na trzonie kr.obrotowego	Więzadło krzyżowe kręgu szczytowego Więzadło wierzch. zęba	Prosty	Dookoła osi pionowej wzdłuż zęba kr.obrotowego
	Dwa st.szczytowo obrotowe pośrodkowe (przedni i tylni) : P – pow.stawowa zęba kr.obrotowego + dołek zębowy łuku przedniego kr.szczytowego	Więzadło skrzydłowate	Śrubowy	St.boczne – wzdłuż osi zęba (obsuwanie się pow.kr.szczytowego po kr.obrotowych)
	T – pow.tylina zęba kr.obrotowego + pow.stawowa więzadła poprzecznego	Błona pokrywająca		St.pośrodkowe – dookoła osi pionowej (ruch obrotowy)
POŁĄCZENIA ŻEBER Z KRĘGOSŁUPEM				
Staw głów żebrowych (articulatio capiumcostarum)	Pow.stawowa głowy żebra + dołek żebrowy dwóch sąsiednich kręgów + krążek międzykręgowy	Więzadło promieniste i śródstawowe głowy żebra	Sprężony	Jednoosiowy Ruch obrotowy wokół osi długiej szyjki żebra Jednoosiowy
Stawy żebrowo poprzeczne (articulatio costotransversariae)	Pow.stawowa guzka zebra + dołek żebrowy wyrostka poprzecznego kr.piersiowego wyst. w zebach I - X	Więzadło żebrowo poprzeczne i żebrowo poprzeczne górne i dolne	Sprężony	Ruch obrotowy wokół osi długiej szyjki żebra
POŁĄCZENIA ŻEBER Z MOSTKIEM				
Chrząstkozrost mostkowo żebrowy (synchondrios sternocostalis)	Wytwarzany przez chrząstke I żebra			
Staw mostkowo żebrowy (articulatio sternocostaleo)	Żebra od II do VII chrząstki żeber + wcięcie żebrowe (na trzonie mostka)	Więzadło mostkowo żebrowe promieniste Więzadło mostkowo żebrowe śródstawowe		
OBREŹCZ KOŃCZYNY GÓRNEJ				
Staw mostkowo obojczykowy (articulatio sternoclavicularis)	Pow.st.konca mostkowego obojczyka + wcięcie obojczykowe mostka wraz z przylegającą częścią chrząstki I zebra	Krążek stawowy Więzadło mostkowo obojczykowe przednie i tylne Więzadło między obojczykowe Więzadło żebrowo obojczykowe	Kulisty	Wieloosiowy Wysuwanie, Cofanie Podnoszenie, Opuszczanie Obrót dookoła osi długiej obojczyka Wieloosiowy
Staw barkowo obojczykowy (articulatio acromioclavicularis)	Pow.stawowa barkowa obojczyka +pow.stawowa wyrostka barkowego łopatki	Więzadło barkowo obojczykowe Więzadło kruczo obojczykowe (w.czworoboczne w.storzkowate)	Sprężony	Unoszenie i obniżanie wysuwanie, cofanie oraz nieznaczne ruchy obrotowe
Więzozrosty Łopatk	Więz.kruczo barkowe:łączy wyrostek kruczy i barkowy łopatki tworząc sklepienie st.ramiennego			

Wieżozrosty Łopatki	Wież.poprzeczne łopatki górne:tworzy otwór przez który przebiega nerw podłopatkowy			
NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
KOŃCZYNA GÓRNA				
WOLNA				
				Wieloosiowy
				Oś strzałkowa (odwodzenie i przywodzenie)
Staw ramienny (articulatio humeri)	Pow.stawowa głowy kości ramiennej + panewka stawowa (wydrążenie stawowe przechodzące w obrąbek stawowy)	Więzadło kruczo ramienne	Prosty	Oś poprzeczna (unoszenie prostowanie i zginanie ramienia)
		Więzadło obrąbkowo ramienne	Kulisty	Oś podłużna (nawracanie i odwracanie)
				Dwuosiowy
Staw łokciowy (articulatio cubiti)	Icz. ramiennie łokciowa (pow.stawowa bloczka kości ramiennej + wcięcie bloczkowe kości łokciowej) licz. ramiennie promieniowa (pow.stawowa główki kości ramiennej) + dwa stawy głowy kości promieniowej) IIIcz. promieniowo łokciowa (wcięcie promieniowe kości łokciowej + obwód stawowy głowy kości promieniowej)	Więzadło poboczne promieniowe i łokciowe	Złożony (zawiasowo obrotowy)	Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie)
		Więzadło pierścieniowate Więzadło czworokątne		Oś podłużna (odwracanie i nawracanie)
Staw promieniowo łokciowy dalszy (articulatio radioulnaris distalis)	Panewka (utworzona z wcięcia łokciowego kości promieniowej) Pow.wypukła (obwód głowy kości łokciowej)	Krążek stawowy	Prosty Obrotowy	Jednoosiowy Oś pionowa (nawracanie i odwracanie przedramienia)
STAWY RĘKI				
				Dwuosiowy
				Oś poprzeczna (zginanie dłoniowe i grzbietowe ręki)
Staw promieniowo nadgarstkowy (articulatio radiocarpea)	Panewka (utworzona przez pow.stawową nadgarstka kości promieniowej) + pow.wypukła (wszystkie kości szeregu bliższego nadgarstka z wyjątkiem kości grochowatej)	Więzadło międzykostne nadgarstka	Złożony Epileptyczny	Oś dłoniowo grzbietowa (odwodzenie ręki w kierunku łokciowym i promieniowym)
Staw śródnadgarstkowy (articulatio mediocarpea)	Łączy kości szeregu bliższego i dalszego nadgarstka	Więzadło międzynaadgarstkowe międzykostne		Pogłębiaruch stawu promieniowo nadgarstkowego

	Występuje w obrębie szeregu bliższego i dalszego nadgarstka łącząc przylegające do siebie kości, jamy tych stawów otwierają się do stawu śródnadgarstkowego			
Staw międzynadgarstkowy (articulatio intercarpeae)	Kość grochowata jest najbardziej ruchoma ze wszystkich międzynadgarstkowych stawów, gdyż ma luźną torebkę stawową			
Staw nadgarstkowo śródręczny (articulationes carpometacarpeae)	Staw ten łączy kość grochowatą z trójgraniastą Pow.stawowe dalsze kości szeregu dalszego nadgarstka + pow.stawowe bliższe podstaw kości śródręcza		Prosty	Płaski
Staw nadgarstkowo śródręczny kciuka siodełkowaty (articulatio carpometacarpea pollicis)	Pow.stawowa kości czworobocznej większej + pow.stawowa podstawy I kości śródręcza			Dwuosiowy Oś dłoniowo grzbietowa (odwodzenie i przywodzenie kciuka) Oś promieniowo łokciowa (przeciwstawianie i odprowadzanie kciuka)
Stawy międzysródręcz.	3 stawy (tworzą je zwrócone ku sobie pow.stawowe podstaw od II do V kości śródręcza)			Płaski
NAZWA STAWY RĘKI	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Stawy śródręczno-paliczkowe (articulationes metacarpophalangeae)	II – V głowy kości śródręcza + dołki stawowe położone na podstawie członów bliższych palców	Więzadło poboczne Więzadło poprzeczne głębokie śródręcza	Prosty Kulisty	Dwuosiowy Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie palców) Oś grzbietowo dłoniowa (przywodzenie i odwodzenie) Jednoosiowy
Staw śródręczno-paliczkowy kciuka (articulatio metacarpophalangea pollicis)	Głowa kości I śródręcza + dołek stawowy na podstawie paliczka kciuka		Zawiasowy	Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie kciuka) Jednoosiowy
Stawy międzypaliczkowe (articulationes interphalangeae manus)	Łączą paliczki każdego palca (w kciuku 1 w pozostałych po 2 stawy międzypaliczkowe bliższe i dalsze)	Więzadła poprzeczne	Prosty Zawiasowy	Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie)
OBREĆCZ KOŃCZYNY DOLNEJ				
Staw krzyżowo biodrowy (articulatio sacroiliaca)	Pow.stawowa (utworzona przez pow.uchowatą kości krzyżowej i miednicznej)	Więzadła bezpośrednie (krzyżowo biodrowe:brzuszne grzbietowe międzykostne) Więzadła pośrednie (biodrowo lędźwiowe, krzyżowo guzowe, krzyżowo kolcowe)	Półcisły	Bardzo mała ruchomość

Spojenie łonowe (symphysis pubica)	Bezpośrednie połączenie kości miedniczych od przodu pow.spojeniowe pokryte chrząstką szklaną do której przymocowany jest krążek międzyłonowy	Więzadło łonowe górne i łukowate		Ruchomość jest bardzo mała , gdyż ograniczają ją szczy krzyżowo biodrowe
Błona zasłonowa (membrana obturatoria)	Zamyka otwór zasłoniony, tylko w górnej części pozostawia wolną przestrzeń przekształcając bruzdę zasłonową w kanał zasłonowy, poprzez który wychodzą z miednicy nerwy i naczynia zasłonowe			
Więzadło pachwinowe (ligamenta inguinale)	Rozpięte między kolcem biodrowym przednim górnym a guzkiem łonowym (bruzda pachwinowa)			
	wraz z brzegiem przednim miednicy ograniczają przestrzeń dla przejścia mięśni, naczyń i nerwów z jamy brzusznej na kończynę dolną			
KOŃCZYNA DOLNA WOLNA				
				Wielooosiowy
				Oś poprzeczna (zgięcie i wyprost)
Staw biodrowy (articulatio coxae)	Pow.stawowe tworzą pow.księżycowatą panewki kości miedniczej + pow.stawowa głowy kości udowej	Więzadło udowo biodrowe, kulszowe, łonowe	Prosty Kulisto panewkowy	Oś strzałkowa (odwodzenie i przywodzenie)
				Oś pionowa (nawracanie i odwracanie)
				Dwuosiowy
Staw kolanowy (articulatio genus)	Pow.stawowe tworzą oba kłykie kości udowej + pow.stawowe górne kłyki kości piszczelowych + pow.wewnętrzna rzepki przylegająca do kłykcia kości udowej	Więzadła wew. (krzyżowe tylne, przednie i poprzeczne kolana)	Złożony Zawiasowo obrotowy	Oś poprzeczna (zgięcie i wyprost)
				Oś pionowa (nawracanie i odwracanie)
NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
KOŃCZYNA DOLNA WOLNA				
Staw piszczelowo strzałkowy (articulatio tibiofibularis)	Pow.stawową tworzy głowa kości strzałkowej + pow.stawowa strzałkowa piszczeli	Więzadło przednie i tylne głowy strzałki Błona międzykostna goleni Więzozrost piszczelowo strzałkowy		Płaski: Bardzo mała ruchomość
STAWY STOPY				
Staw skokowo goleniowy Skokowy górny (articulatio talocrularis)	Pow.stawowa wypukła tworzy bloczek kości skokowej z pow.górną pow.górną przyśrodkową + wklęsła pow.utworzona z pow.stawowej dolnej kości piszczelowej i pow.stawowa obu kostek bocznej i przyśrodkowej	Więzadło przysrodkowe Więzadło skokowo strzałkowe przednie i tylne Więzadło piętowo strzałkowe	Złożony Bloczkowy	Jednoosiowy Oś poprzeczna (zgięcie grzbietowe i podeszwowe stopy)
				Jednoosiowy
Staw skokowo piętowy Skokowy tylny (articulatio subtalaris)	Pow.stawowa piętowa tylna kości skokowej + pow.stawowa skokowa tylna kości piętowej	Więzadło skokowo piętowe boczne, przyśrodkowe i międzykostne	Złożony	Oś kompromisowa skośna do osi długiej stopy (odwracanie i nawracanie stopy)

Staw skokowo piętowo łódkowy Skokowy dolny (articulatio talocalcaneonavicularis)	Pow.stawowa piętowa środkowa i przednia + pow.stawowa skokowa środkowa i przednia + pow.stawowa łódkowa głowy	Więzadło przyśrodkowe Więzadło skokowo łódkowe Więzadło piętowo Łódkowe i piętowo łódkowe podeszwowe		Jednoosiowy Oś kompromisowa skośna do osi długiej stopy (odwracanie z przywodzeniem i zgięciem podszwowym, nawracanie z odwodzeniem i zgięciem grzbietowym stopy)
				Jednoosiowy
Piętowo sześcienny (articulatio calcaneocuboidea)	Siodełkowata pow.stawową sześcienną kości piętowej + pow.stawowa bliższa kości sześcienniej	Więzadło piętowo szescienne, piętowo szescienne podszwowe Więzadło podszwowe	Prosty	Oś strzałkowa (zwiększenie nawracania i odwracania w stawach skokowych dolnych)
Staw klinowo łódkowy (articulatio cuneonavicularis)	Pow.stawowa 3kości klinowatych + pow.stawowa kości klinowatej	Liczne i krótkie więzadła zespajające kości ze sobą	Złożony Półściśły	Ograniczona ruchomość z uwagi na płaskie pow.stawowe
Stawy stopowo śródstopne (articulationes tarsometatarsae)	3 kości klinowate + kość sześcienna z podstawami I – V kości śródstopia	Liczne więzadła wzmacniane przez torebkę stawowa		Minimalna możliwość ruchów, ruchy ślizgowe
Stawy międzyśródstopne (articulationes intermetatarsae)	Pow.stawowa podstaw kości II – V			Minimalna możliwość ruchów, ruchy ślizgowe
STAWY PALCÓW STOPY				
Stawy śródstopno paliczkowe	Głowy kości śródstopia z podstawami paliczek bliższych palców	Więzadło poboczne, podszwowe i poprzeczne głębokie śródstopia	Prosty Kłykciowy	Oś poprzeczna (zgięcie podszwowe i grzbietowe)
Staw międzypaliczkowy	Łączą paliczki każdego palca (w I 1 w pozostałych po 2 staw bliższe i dalsze)	Więzadła poboczne	Prosty Zawiasowy	Jednoosiowy Oś poprzeczna

NAZWA

PRZYCZEP POCZĄTKOWY

PRZYCZEP KOŃCOWY

FUNKCJA

MIĘŚNIE OBREČZY KOŃCZYNY GÓRNEJ

	Część obojczykowa (koniec barkowy obojczyka)		Skurcz całego mięśnia odwodzi ramię
m.naramienny (m.deltoides)	Część barkowa (wyrostek barkowy łopatki)	Guzowatość ramienna kości ramiennej	Skurcz części obojczykowej wysuwa do przodu i nawraca ramię do przodu
	Część grzebieniowa (grzebień łopatki)		Część grzebieniowa pociąga odwiedzone ramię do tyłu

m.nadgrzebieniowy (m.supraspinatus)	Dół nadgrzebieniowy łopatki	Szczyt guzka większego kości ramiennej	Odwołuje ramię i wygładza torebkę stawową
m.podgrzebieniowy (m.infraspinatus)	Dół podgrzebieniowy łopatki oraz powięź podgrzebieniowa	Guzek większy kości ramiennej	Odwraca ramię napina torebkę stawową
m.obły mniejszy (m.teres minor)	Brzeg boczny łopatki	Guzek większy kości ramiennej	Odwraca ramię napina torebkę stawową
m.obły większy (m.teres major)	Kąt dolny łopatki	Grzebień guzka mniejszego kości ramiennej	Nawraca, przywołuje i tyłozgina ramię
m.podłopatkowy (m.subscapularis)	Dół podłopatkowy i powięź podłopatkowa	Guzek mniejszy kości ramiennej	Nawraca i przywołuje ramię

MIĘŚNIE PRZEDNIE RAMIENIA

m.dwugłowy ramienia (m.biceps brachii)	Głowa długa (guzek nadpanewkowy łopatki) Głowa krótka (wyrastek kruczy łopatki)	Guzowatość kości promieniowej	Zgina i odwraca przedramię Głowa długa (odwołuje ramię) Głowa krótka (zgina i przywołuje ramię)
m.kruczo ramienny (m.coracobrachialis)	Wyrastek kruczy łopatki	Kość ramienna połowa długości trzonu	Nawraca Zgina i przywołuje ramię do przedniej ściany klatki piersiowej
m.ramienny (m.brachialis)	Przednia pow.trzonu kości ramiennej	Guzowatość kości łokciowej	Zgina przedramię Wygładza torebkę stawową

MIĘŚNIE TYLNE RAMIENIA

m.trójgłowy ramienia (m.triceps brachii)	Głowa długa (guzek panewkowy łopatki) Głowa boczna i przyśrodkowa (tylna pow.trzonu kości ramiennej)	Wyrastek łokciowy kości łokciowej	Prostuje staw łokciowy Głowa długa (prostuje i przywołuje ramię)
m.łokciowy (m.anconeus)	Nadkłykieć boczny kości ramiennej	Brzeg tylny kości łokciowej	Prostuje staw łokciowy Wygładza torebkę stawową

MIĘŚNIE PRZEDNIE PRZEDRAMIENIA

warstwa powierzchowna			
m.nawrotny obły (m.pronator teres)	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej i wyrostek dziobasty kości łokciowej	Boczna pow. w połowie trzonu kości promieniowej	Nawraca i zgina przedramię w stawie łokciowym
m.zginacz promieniowy nadgarstka (m.flexor carpi radialis)	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej	Podstawa II i III kości śródręcza po stronie dłoniowej	Zgina przedramię w stawie łokciowym Bierze udział w nawracaniu przedramienia Zgina dłoniowo rękę i odwodzi ją w kierunku promieniowym
m.dłoniowy długi (m.palmaris longus)	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej	Troczek zginaczy	Zgina dłoniowo rękę i napina rozciągniętość dłoniowej ręki
NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
MIĘŚNIE PRZEDNIE PRZEDRAMIENIA			
warstwa powierzchowna			
m.zginacz łokciowy nadgarstka (m.flexor carpi ulnaris)	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej i odcinek bliższy tylnego brzegu kości łokciowej	Pow.dłoniowa podstawy V kości śródręcza	Zgina dłoniowo rękę i odwodzi ją w kierunku łokciowym
m.zginacz powierzchowny palców (m.flexor digitorum superficialis)	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej wyrostek dziobasty kości łokciowej przednia pow.kości promieniowej w odcinku bliższym	Dwa ścięgna powierzchowne (podstawa paliczek środkowych III i IV palca) Dwa ścięgna położone głębiej (policzki II i V palca)	Zgina wszystkie stawy nad którymi przebiega (łokciowy, śródręczno-paliczkowy, międzypaliczkowy) Dłoniowo zgina rękę
warstwa głęboka			
m.zginacz głęboki palców (m. flexor digitorum profundus)	Przednia pow.trzonu kości łokciowej i przyległa część błony międzykostnej	Podstawa paliczek dalszych od II do V palca	Zgina dłoniowo rękę i wszystkie stawy palców II – V Zbliża do siebie rozstawione palce
m.zginacz długi kciuka (m.flexor pollicis longus)	Przednia pow.trzonu kości łokciowej i przyległa część błony międzykostnej	Podstawa dalszego paliczka kciuka	Zgina rękę i stawy kciuka
m.nawrotny czworoboczny (m.pronator quadratus)	Przednia pow.części dalszej trzonu kości łokciowej	Przednia i boczna pow.trzonu kości promieniowej	Nawraca przedramię (działa tylko na staw promieniowo-łokciowy dalszy)
MIĘŚNIE BOCZNE PRZEDRAMIENIA			
m.ramienno-promieniowy (m.brachioradialis)	Brzeg boczny kości ramiennej poniżej połowy jej długości	Wyrostek rylcowaty kości promieniowej	Zgina przedramię w stawie łokciowym Nawraca i odwraca przedramię

m.prostownik promieniowy długi nadgarstka (extensor carpi radialis longus)	Brzeg boczny kości	Pow.grzbietowa podstawy II kości śródreżca	Prostują i zginają rękę Zginają staw łokciowy
m.prostownik promieniowy krótki nadgarstka (extensor carpi radialis brevis)	Nadkłykieć boczny kości ramiennej	Pow.grzbietowa podstawy III kości śródreżca	Prostują i zginają rękę Zginają staw łokciowy
m.odwracacz (m.supinator)	Nadkłykieć boczny kości ramiennej i tylna strona nasady bliższej kości łokciowej	Kość promieniowa poniżej guzowatości promieniowej	Odwraca przedramię

MIĘŚNIE TYLNE PRZEDRAMIENIA

warstwa powierzchowna

m.prostownik palców (m.extensor digitorum)	Nadkłykieć boczny kości ramiennej i więzadło poboczne promieniowe	Podstawy dalsze paliczków palców trójczłonowych	Prostuje i zgina rękę Prostuje palce i odwodzi w stawach śródreżczo palczkowych
m.prostownik palca małego (extensor digiti minimi)	Nadkłykieć boczny kości ramiennej	Część grzbietowa V palca	Prostuje i przywodzi V palec

NAZWA PRZYCZEP POCZĄTKOWY PRZYCZEP KOŃCOWY FUNKCJA

MIĘŚNIE TYLNE PRZEDRAMIENIA

warstwa powierzchowna

m.prostownik łokciowy nadgarstka (m.extensor carpi ulnaris)	Nadkłykieć boczny kości ramiennej i tylna pow.kości łokciowej	Podstawa V kości śródreżczna po stronie grzbietowej	Prostuje i odwodzi rękę
---	---	---	-------------------------

warstwa głęboka

m.odwodziciel długi kciuka (m.abductor pollicis longus)	Tylna pow.obu kości przedramienia i błona międzykostna	Podstawa I kości śródreżca	Odwodzi rękę w kierunku promieniowym Zgina rękę dłoniowo Odwodzi i odprowadza kciuk
m.prostownik krótki kciuka (m.extensor pollicis brevis)	Tylna pow.kości przedramienia i błona międzykostna	Podstawa bliższego paliczka kciuka	Prostuje i odwodzi kciuk Odwodzi rękę w kierunku promieniowym

m.prostownik długi kciuka (m.extensor pollicis longus)	Tylna pow.kości łokciowej i blona międzykostna	Podstawa dalszego paliczka kciuka	Przywodzi i przostuje kciuk we wszystkich jego stawach Prostuje rękę
MIĘŚNIE RĘKI			
mięśnie kłębu			
m.odwodziciel krótki kciuka (m.abductor pollicis brevis)	Troczek zginaczy ikość łódeczkowata	Brzeg boczny podstawy bliższego paliczka kciuka	Odwodzi i przeciwstawia kciuk
m.zginacz krótki kciuka (m.flexor pollicis brevis)	Poprzedni mięsień nieco przyśrodkowo od niego na troczku zginaczy obu kościach czworobocznych i kości główkowatej	Podstawa bliższego paliczka kciuka	Zgina kciuk w stawie śródręczno paliczkowym
m.przeciwstawi acz kciuka (m.opponens pollicis)	Troczek zginaczy obu kościach czworobocznych i kości główkowatej	Powierzchnia boczna I kości śródręcza	Przywodzi kciuk Przeciwstwia go pozostałym palcom
m.przywodziel kciuka (m.adductor pollicis)	Wiązadło promieniste nadgarstka i kosci główkowatej oraz na III kości śródręcza	Bliższy paliczek kciuka	Przywodzi kciuk Przeciwstawia go innym palcom Zgina w stawie śródręczno paliczkowym
mięśnie kłębika			
m.dłoniowy krotki (palmaris brevis)	Brzeg łokciowy rozciąga dloniowego ręki oraz troczek zginaczy	Skóra brzegu łokciowego reki	Wywołuje zmarszczki na brzegu łokciowym dłoni Odwodzi mały palec
m.odwodziciel palca małego (m.abductor digiti minimi)	Wyniosłość przyśrodkowa nadgarstka	Brzeg przyśrodkowy bliższego paliczka palca V	Zgina go w stawie śródręczno paliczkowym Prostuje w stawach międzypaliczkowych
m.zginacz krótki palca małego (flexor digitiminimi brevis)	Wyniosłość przyśrodkowa nadgarstka	Podstawa bliższego paliczka palca małego	Zgina palec mały w stawie śródręczno paliczkowym
m.przeciwstawi acz palca małego (m.opponens digiti minimi)	Wyniosłość przyśrodkowa nadgarstka	Przyśrodkowa pow. V kości śródręcza	Nieznacznie przeciwstawia palec V

NAZWA
PRZYCZEP POCZĄTKOWY
PRZYCZEP KOŃCOWY
FUNKCJA
MIŚNIE RĘKI

mięśnie środkowe dłoni

m.glistowate (m.lumbricales)	Cztery małe mięśnie położone między ścięgnami zginacza głębokiego palców	ścięgna końcowe przechodzą na stronę grzbietową gdzie łączą się z rozciągnem grzbietowym palców	Zginają palce trójczłonowe w stawach śródrečno palczkowych Prostują w stawach międypalczkowych
m.międzykostne (m.interossei)	Kości śródrečna	ścięgna końcowe przechodzą na stronę grzbietową gdzie łączą się z rozciągnem grzbietowym palców	Zginają, odwodzą, przywodzą palce w stawach śródrečno palczkowych Prostują w stawach międypalczkowych

MIĘŚNIE OBRĘCZY KOŃCZYNY DOLNEJ

(czyli mięśnie
miednicy)

wewnętrzne mięsie
miednicy

m.biodrowo lędzwiowy
(m.iliopsoas)

m.lędzwiowy większy
(m.psoas major)

Składa się z dwóch mięśni:
lędzwiowego większego i
biodrowego

m.biodrowy
(m.iliacus)

Zgina staw biodrowy

Przywodzi i odwraca udo

m.biodrowo lędzwiowy
(m.iliopsoas)

Warstwa powierzchowna (boczna
pow.trzonu ostatniego kręgu
piersiowego i czterech górnych
kręgów lędzwiowych)

m.lędzwiowy większy
(m.psoas major)

Warstwa głęboka (wystęki
żebrowe wszystkich kręgów
lędzwiowych)

m.biodrowy
(m.iliacus)

Dół biodrowy

Krętarz mniejszy kości udowej

Krętarz mniejszy kości udowej

Kurcząc się obustronnie zgina kręgosłup
w odcinku lędzwiowym w przód przy
jednostronnym skurczu w bok

Podnosi tułów przy ustalonych
kończynach dolnych

Przywodzi i odwraca udo

Podnosi tułów przy ustalonych
kończynach dolnych

m.lędzwiowy mniejszy
(m.psoas minor)

Jest mięśniem niewielkim i
niestałym

Położony od przodu od
m.lędzwiowego większego

Napina powięź biodrową

zewewnętrzne mięśnie
miednicy

m.pośladkowy wielki (m.gluteus maximus)	Pow.pośladkowa talerza biodrowego do tyłu od kresy pośladkowej tylnej	Włókna części górnej (pasmo biodrowo piszczelowe powięzi szerokiej uda)	Prostuje staw biodrowy
	Boczny brzeg kości krzyżowej i guzicznej	Włókna dolnej części (guzowatość pośladkowa kości udowej)	Utrzymuje pionową postawę ciała Obustronny skurcz wysuwa miednicę ku przodowi a jednostronny w bok (przy ustalonych kończynach dolnych)
	Wiązadło krzyżowo guziczne		Prostuje kolano
m.napinający powięź szeroką (m.tensor fasciae latae)			Odwraca i przywodzi udo
			Zgina, nawraca i odwodzi udo
			Napina powięź szeroka
m.pośladkowy średni (m.gluteus medius)	Kolec biodrowy przedni górny	Kłykiec boczny kości piszczelowej	Ustala wyprostowany staw kolanowy przyczyniając się do utrzymania pionowej postawy ciała
	Powięź pośladkowa		Zgięty staw kolanowy zgina jeszcze bardziej
			Odwodzą udo
m.pośladkowy mały (m.gluteus minimus)	Pow.pośladkowa talerza biodrowego między kresą pośladkową przednią a tylną	Krętarz większy kości udowej	Pochylają miednice w bok (przy ustalonych kończynach dolnych)
			Część przednia zgina i nawraca staw biodrowy
			Część tylna prostuje i nawraca go
m.gruszkowaty (m.piriformis)	Pow.pośladkowa talerza biodrowego między kresą pośladkową dolną a przednią	Krętarz większy kości udowej	Odwodzą udo
			Pochylają miednice w bok (przy ustalonych kończynach dolnych)
			Część przednia zgina i nawraca staw biodrowy
m.zasłaniacz wewnętrzny (m.obturatorius internus)	Miedniczna pow.kości krzyżowej na wysokości drugiego do czwartego jej segmentu	Przyśrodkowa strona krętarz większego kości udowej	Część tylna prostuje i nawraca go
	Pow.wewnętrzna błona zasłonowej i kostne ograniczenie otworu zasłoniętego	Dół krętarzowy kości udowej	Odwraca, odwodzi i prostuje udo
			Odwraca , przywodzi i prostuje udo

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
MIĘŚNIE OBREČZY KOŃCZYNY DOLNEJ			

wewnętrzne mięsie miednicy

m.bliźniacze górny i dolny (m.gemelli superior et inferior)	m.bliźniaczy górny (kolec kulszowy) m.bliźniaczy dolny (guz kulszowy)	Dół krętarzowy kości udowej	Wspomagają działanie m.zasłaniacza wewnętrznego
m.czworoboczny uda (m.quadratus femoris)	Guz kulszowy	Grzebień między krętarzowy kości udowej	Odwraca , przywodzi i prostuje udo
m.zasłaniacz zewnętrzny (m.obturatorius externus)	Pow.zewnętrzna błony zasłonowej i kostne ograniczenie otworu zasłoniętego	Dół krętarzowy kości udowej	Wspomaga czynności m.czworobocznego uda

MIĘŚNIE PRZEDNIE UDA

m.krawiecki (m.sartorius)	Kolec biodrowy przedni górny	Poniżej kłykcia przyśrodkowego kości piszczelowej	Zgina , odwodzi i odwraca udo Zgina i nawraca goleń
---------------------------	------------------------------	---	--

m.czworogłowy uda
(m.quadriceps femoris)

m.prosty uda
(m.rectus femoris)

m.obszerny boczny
(m.vastus lateralis)

Największy pod względem masy mięsień człowieka

Silnie prostuje staw kolanowy

m.obszerny przyśrodkowy
(m.vastus medialis)

Położony na przedniej pow.uda.
Dzieli się na cztery głowy

Zgina, odwodzi i odwraca udo

m.obszerny pośredni
(m.vastus intermedius)

m.czworogłowy uda
(m.quadriceps femoris)

m.prosty uda
(m.rectus femoris)

Kolec biodrowy przedni dolny i torebka stawowa Krętarz większy

Rzepka

m.obszerny boczny
(m.vastus lateralis)

Kresa międzykrętarzowa

Guzowatość piszczeli

Silnie prostuje staw kolanowy

m.obszerny przyśrodkowy
(m.vastus medialis)

Warga boczna kresy chropowatej kości udowej
Warga przyśrodkowa kresy chropowatej kości udowej

Podstawa i brzegi rzepki

Zgina, odwodzi i odwraca udo

Guzowatość piszczeli

m.obszerny pośredni
(m.vastus intermedius)

Przednio boczna strona trzonu kości udowej

m.stawowy kolana
(m.articularis genus)

Przednia pow.uda

Torebka stawu kolanowego

Wygładza fałdy torebki stawowej podczas prostowania stawu kolanowego

MIĘŚNIE PRZYŚRODKOWE UDA

m.grzebieniowy (m.pectineus)	Grzebień i guzek łonowy	Kresa grzebieniowa kości udowej poniżej krętarza mniejszego	Przywodzi, odwraca i zgina udo
m.smukły (m.gracialis)	Gałąź dolna kości łonowej i przylegająca część gałęzi kości kulszowej	Poniżej kłykcia przyśrodkowego kości piszczelowej	Przywodzi, zgina i odwraca udo Zgina i nawraca goleń
m.przywodziciel długi (m.adductor longus)	Gałąź górna kości łonowej (obok spojenia łonowego)	Środkowa trzecia część wargi przyśrodkowej kresy chropowatej kości udowej	Przywodzi, odwraca i zgina udo
m.przywodziciel krótki (m.adductor brevis)	Przednia pow.gałęzi kości łonowej	Trzecia górna część wargi przyśrodkowej kresy chropowatej kości udowej	Przywodzi, odwraca i zgina udo