

Podział stawów i mięśni - budowa, funkcja cz.2

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
MIĘŚNIE PRZYŚRODKOWE UDA			
m.przywodziciel wielki (m.adductor mangus)	Przednia pow.gałęzi kości łonowej	Włókna mięśnia rozpoczynające się na gałęzi dolnej kości łonowej i na gałęzi kości kulszowej kończą się wzdłuż wargi przyśrodkowej kresy chropowatej kości udowej	Przywodzi udo
	Gałąż kości kulszowej i przyległa część guza kulszowego		Część kończąca się na kresie chropowatej odwraca i zgina udo
		Włókna mięśnia rozpoczynającego się na guzie kulszowym kończą się na nadkłykiu przyśrodkowym kości udowej	Część kończąca się na nadkłykiu przyśrodkowym uda nawraca i prostuje je
MIĘŚNIE TYLNE UDA			
m.półścięgnisty (m.semitendi nosus)	Guz kulszowy	Poniżej kłykcia przyśrodkowego piszczeli	Prostuje i przywodzi udo Zgina i nawraca goleń
m.półbłoniasty (m.semimembranosus)	Guz kulszowy	Poniżej kłykcia przyśrodkowego piszczeli	Prostuje i przywodzi udo
		Więzadło podkolanowe skośne	Zgina i nawraca goleń
		Powięź goleni	
m.dwugłowy uda (m.biceps femoris)	Głowa długa (guz kulszowy)		Zgina i nawraca goleń
	Głowa krótka (środkowa trzecia część trzonu wargi bocznej kresy chropowatej)	Głowa strzałki	Głowa długa prostuje, przywodzi i odwraca udo
MIĘŚNIE PRZEDNIE GOLENI			
m.piszczelowy przedni (m.tibialis anterior)	Kłykiec boczny	Strona podeszwowa kości klinowatej przyśrodkowej i I kości śródstopia	Zgina grzbietowo stopę
	Górna część pow.bocznej trzonu kości piszczelowej oraz przyległa część błony międzykostnej goleni		Przywodzi i odwraca ją Pochyla goleń do przodu (przy ustalonej stopie)

m.prostownik długi palców (m.extensor digitorum longus)	Kłykieć boczny piszczeli Głowa strzałki i jej brzeg przedni oraz przyległa część błony międzykostnej goleni	Rozciągną grzbietowe palców	Zgina grzbietowo stopę Przywodzi i odwraca ją Prostuje palce stopy
m.strzałkowy trzeci (m.peroneus teritus)	m.ten stanowi odczepioną boczną część prostownika długiego palców	Strona grzbietowa podstawy V kości śródstopia	Zgina grzbietowo stopę Nawraca i odwraca ją
m.prostownik długi palucha (m.extensor hallucis longus)	Środkowa część powierzchni przyśrodkowej trzonu strzałki oraz przyległa część błony międzykostnej goleni	Podstawa dalszego paliczka palucha	Prostuje palucha Zgina grzbietowo stopę

MIĘŚNIE BOCZNE GOLENI

	Kłykieć boczny piszczeli		
	Głowa strzałki		
m.strzałkowy długi (m.peroneus longus)	Torebka stawu piszczelowo strzałkowego	Kość klinowa przyśrodkowa i podstawa I kości śródstopia	Nawraca i równocześnie odwodzi stopę Zgina ją w kierunku podeszwowym
	Górny odcinek powierzchni bocznej trzonu strzałki		
m.strzałkowy krótki (m.peroneus brevis)	Środkowa trzecia część pow.bocznej trzonu strzałki	Guzowatość V kości śródstopia	Nawraca i równocześnie odwodzi stopę Zgina ją w kierunku podeszwowym

NAZWA

PRZYCZEP POCZĄTKOWY

PRZYCZEP KOŃCOWY

FUNKCJA

MIĘŚNIE TYLNE GOLENI

warstwa powierzchowna

m.trójgłowy łydki (m.triceps surae)		Odwraca i przywodzi stopę
m.brzuchaty łydki (m.gastocnemius)	Największy mięsień grupy tylnej	Przyciska ją do podłoża
m.płaszczkowaty (m.soleus)	Dzieli się na : m.brzuchaty łydki i m.płaszczkowaty	Zgina stopę w kierunku podeszwowym Zgina staw kolanowy Zgina stopę w kierunku podeszwowym

	Głowa boczna (powyżej kłykcia bocznego kości udowej)		Odwraca i przywodzi stopę
m.trójąłowy łydki (m.triceps surae)	Głowa przyśrodkowa (powyżej kłykcia przyśrodkowego kości udowej na pow.podkolanowej)		Przyciska ją do podłoża
m.brzuchaty łydki (m.gastrocnemius)	Tylna pow.głowy strzałki	Guz piętowy	Zgina stopę w kierunku podeszwowym
m.płaszczko waty (m.soleus)	Górna część trzonu strzałki kresa m.płaszczkowatego		Zgina staw kolanowy
	Przyległa część tylnej powierzchni kości piszczelowej		Zgina stopę w kierunku podeszwowym
m.podeszwowy (m.plantar)	Powyżej kłykcia bocznego kości udowej	Guz piętowy	Wspomaga działanie mięśnia trójąłowego łydki
warstwa głęboka			
m.podkolanowy (m.popliteus)	Nadkłykiec boczny kości udowej Torebka stawu kolanowego	Tylna pow.kości piszczelowej	Zgina goleń Przy zgiętym kolanie nawraca
m.zginacz długi palców (m.flexor digitorum longus)	Tylna pow.piszczeni	Dalsze paliczki od II do V palca	Zgina stopę podeszwowo Odwraca i przywodzi ją Zgina palce
		Kość łódkowata	
m.piszczeniowy tylny (m.tibialis posterior)	Błona międzykostna goleni i przyległe części tylnej pow.kości piszczelowej i strzałkowej	Trzy kości klinowate Kość sześcienna Trzy środkowe kości śródstopia	Odwraca i przywodzi stopę Zgina ją podeszwowo
			Odwraca i przywodzi stopę
m.zginacz długi palucha (m.flexor hallucis longus)	Tylna pow.trzonu strzałki	Podstawa dalszego paliczka palucha	Zgina ją podeszwowo Zgina palucha w obu stawach
MIĘŚNIE STOPY			
mięśnie grzbietu stopy			
m.prostownik krótki palców (m.extensor digitorum brevis)	Grzbietowo boczna pow.kości piętowej przed zatoką stępu	Rozciągnię grzbietowe palców stopy	Prostują i zginają grzbietowo odpowiednie palce

m.prostownik krótki palucha (m.extensor hallucis brevis)	Grzbietowo boczna pow.kości piętowej przed zatoką stępu	Palec bliższy palucha	Prostują i zginają grzbietowo odpowiednie palce
mięśnie podeszwowe stopy			
wyniosłość przyśrodkowa			
m.odwodziciel palucha (m.abductor hallucis)	Kość piętowa, łódkowata, klinowata przyśrodkowa i rozciągną przyśrodkowe	Podstawa paliczka bliższego Trzeszczka przyśrodkowa	Zgina i odwodzi paluch Wzmacnia przyśrodkową najbardziej wypukłą część sklepienia stopy
m.zginacz krótki palucha (m.flexor hallucis brevis)	Podeszwowa pow.trzech kości klinowatych Kość łódkowata	Dwa ścięgna na podstawie paliczka bliższego palucha i na obu trzeszczkach	Zgina palucha i wzmacnia podłużne sklepienie stopy

NAZWA

PRZYCZEP POCZĄTKOWY

PRZYCZEP KOŃCOWY

FUNKCJA

MIĘŚNIE STOPY

mięśnie podeszwowe stopy

wyniosłość przyśrodkowa

m.przywodziciel palucha (m.adductor hallucis)	Głowa skośna (podstawa od II do IV kości śródstopia klinowatej bocznej i sześcienniej) Głowa poprzeczna (torebki st. śródstopnopaliczkowych od II do V)	Podstawa bliższego paliczka palucha Trzeszczka boczna	Przywodzi palucha i zgina go w stawie śródstopno-paliczkowym Głowa poprzeczna zwęża stopę wzmacnia wysklepienie poprzeczne stopy
---	--	--	---

wyniosłość boczna

m.odwodziciel palca małego (m.abductor digiti minimi)	Dolna pow.kości piętowej Rozciągną podeszwowe	V kość śródstopia Podstawa bliższego paliczka palca małego	Zgina i nieznacznie odwodzi palec mały Wzmacnia podłużne wysklepienie stopy
m.zginacz krótki palca małego (m.flexor digiti minimi)	Podstawa V kości śródstopia	Podstawa paliczka bliższego palca małego	Zgina palec mały Wzmacnia podłużne wysklepienie stopy

wyniosłość pośrednia

m.zginacz krótki palców (m.flexor digitorum brevis)	Dolna pow.guza pietowego Rozciągnio podeszwowe	Środkowy paliczek Od II do V palca	Zgina palce II – V Wzmacnia podłużne wysklepienie stopy
m.czworoboczny podeszwy (m.quadratus plantae)	Dolna i przyśrodkowa pow.kości pietowej	Ściągnio m.zginacza długiego palców	Reguluje kierunek pociągania
m.glistowate (mm.lumbricales)	Ściągnia końcowe m.zginacza długiego palców	Podstawa paliczek bliźszych II – V palca	Zginają paliczki bliźsze II – V palca Przywodzą je do palucha m.miedzykostne podeszwowe zginają paliczki w kierunku podswzwowym i przywodzą
m.miedzykostne (mm.interossei)	Trzon kości śródstopia	Podstawa paliczek bliźszych i torebka stawów śródstopno paliczkowych	palce do osi orientacyjnej biegnącej przez drugi palec m.miedzykostne grzietowe odwodzą palce od osi orientacyjnej ustalają stawy śródstopno paliczkowe

POWIERZCHOWNE MIĘŚNIE GRZBIETU

mięśnie kolcowo ramienne

m.czworoboczny (m.trapezius)	Od kości potylicznej do XII kręgu piersiowego (kresa karkowa górna, guzowatość potyliczna zewnętrzna, wyrostek kolczysty VII kręgu szyjnego, więzadło karkowe, wszystkie wyrostki kolczyste i wężadła nadkolcowe)	Część zstępująca (koniec barkowy obojczyka) Część poprzeczna (wyrostek barkowy łopatki) Część wstępująca (grzebień łopatki)	Obustronny skurcz całego mięśnia cofa barki i zbliża łopatki do kręgosłupa Część zstępująca dzwiga bark ku górze a przy ustalonej obręczy zgina głowę w bok, podczas skurczu obustronnego pochyla głowę do tyłu Część wstępująca obniża bark a przy ustalonej obręczy unosi tułów Część poprzeczna zbliża łópatkę do kręgosłupa
---------------------------------	---	--	--

m.najszerszy grzbietu (m.latissimus doris)	Cz.kręgowa (wystyki kolczyste sześciu dolnych kręgów piersiowych wszystkich lędźwiowych i grzebień krzyżowy pośrodkowy)		Przy ustalonym kręgosłupie opuszcza uniesione ramię przywodzi i tyłozgina oraz silnie nawraca
	Cz.biodrowa (warga zewnętrzna części przyśrodkowej grzebienia biodrowego)	Grzebień guzka mniejszego kości ramiennej	Przy ustalonej kończynie unosi dolne żebra
	Cz.łopatkowa (zewnętrzna pow.konta dolnego łopatki)		(pomocniczy mięsień wdechowy)

NAZWA

PRZYCZEP POCZĄTKOWY

PRZYCZEP KOŃCOWY

FUNKCJA

POWIERZCHOWNE MIĘŚNIE GRZBIETU

mięśnie kolcowo ramienne

m.równoległoboczne (m.rhomboidei)	Więzadło karkowe i wystyki kolczyste dwóch dolnych kręgów szyjnych	Brzeg przyśrodkowy łopatki (do od grzebienia do konta dolnego)	Zbliżają łopatkę do kręgosłupa i przyciskają ją do klatki piersiowej oraz unoszą ją ku górze
	Więzadło nadkolcowe i wystyki kolczyste czterech pierwszych kręgów piersiowych		

m.dźwigacz łopatki (m.levator scapulae)	Wystyki poprzeczne czterech pierwszych kręgów szyjnych	Kąt górny łopatki	Pociągają łopatkę ku górze
		Górny odcinek brzegu przyśrodkowego łopatki	Przy ustalonej obręczy barkowej zgina kręgosłup szyjny bocznie A przy skurczu obustronnym ku tyłowi

mięśnie kolcowo żebrowe

m.zębaty tylny górny (m.serratus posterior superior)	Więzadło karkowe i wystyki kolczyste dwóch ostatnich kręgów szyjnych	Zewnętrzna pow. od II do V żebra	Unosi górne żebra (m.wdechowy)
	Więzadło nadkłykciowe i wystyki kolczyste dwóch pierwszych kręgów piersiowych		
m.zębaty tylny dolny (m. serratus posterior inferior)	Powięź piersiowo lędźwiowa i wystyki kolczyste dwóch ostatnich kręgów piersiowych i dwóch pierwszych kręgów kędziowych	Dolny brzeg czterech ostatnich żeber	Pociągają ostatnie żebra w dół (m.wydechowy)

GLEBOKIE MIĘŚNIE GRZBIETU

długie mięśnie grzbietu

pasmo boczne				
m. płatowaty (m. splenius)	Więzadło karkowe oraz wyrostki kolczyste i więzadła nadkolcowe pięciu pierwszych kręgów piersiowych	m. płatowaty głowy (wyrostek sutkowy kości skroniowej)	m. płatowaty głowy w działaniu obustronnym zgina głowę ku tyłowi, kurcząc się jednostronnie obraca twarz unosząc ją jednocześnie do góry	
		m. płatowaty szyi (wyrostki poprzeczne trzech pierwszych kręgów szyjnych)	m. płatowaty szyi podczas skurczu obustronnego zgina szyję do tyłu, przy działaniu jednostronnym skręca ją	
MIĘSIĘN PROSTOWNIK GRZBIETU	m. biodrowo-żebrowy (m. iliocostalis)			Działając jednostronnie zginają kręgosłup w kierunku bocznym
	m. biodrowo-żebrowo-lędzwiowy (m. iliocostalis lumborum)	Wspólna masa mięśniowa	Kąty sześciu dolnych żeber	
	m. biodrowo-żebrowo-klatki piersiowej (m. iliocostalis thoracisj)	Kąty sześciu dolnych żeber	Kąty sześciu górnych żeber	
	m. biodrowo-żebrowy-szyi (m. iliocostalis cervicis)	Kąty żeber od III do VI	Wyrostki poprzeczne kręgów szyjnych od III do VI	Obustronny skurcz prostuje kręgosłup i zgina ku tyłowi
NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA	
GLEBOKIE MIĘŚNIE GRZBIETU				
długie mięśnie grzbietu				
pasmo boczne				
MIĘSIĘN PROSTOWNIK GRZBIETU	m. najdłuższy (longissimus)	Wspólna masa mięśniowa	Wiązki boczne (wyrostki żebrowe kręgów lędźwiowych, w odcinku piersiowym kąty żeber)	
	m. najdłuższy klatki piersiowej (longissimus thoracis)	Wyrostki poprzeczne od I do VI kręgu piersiowego	Wiązki przyśrodkowe (wyrostki dodatkowe kręgów lędźwiowych i wyrostki poprzeczne kręgów piersiowych)	Przy skurczu jednostronnym zgina i pochyla głowę bocznie
	m. najdłuższy szyi (longissimus cervicis)	Wyrostki poprzeczne kręgów piersiowych od I do III i kręgów szyjnych od III do VII	Wyrostki poprzeczne od II do V kręgu szyjnego	Obustronny skurcz pochyla głowę do tyłu
	m. najdłuższy głowy (longissimus capitis)		Wyrostek sutkowy kości skroniowej	
pasmo przyśrodkowe				

m.kolcowy (m.spinalis)	Wyrostki kolczyste górnych kręgów lędźwiowych i dolnych piersiowych	Wyrostki kolczyste od II do VII kręgu piersiowego	Przy działaniu jednostronnym bierze udział w bocznych zgięciach kręgosłupa
m.kolcowy klatki piersiowej (m.spinalis thoracis)	Wyrostki kolczyste górnych kręgów piersiowych i dolnych kręgów szyjnych	Kość potyliczna w sąsiedztwie guzowatości potylicznej zewnętrznej	Prostuje go kurcząc się obustronnie i pochyla głowę do tyłu
m.kolcowy głowy (m.spinalis capitis)			
m.półkolcowy (m.semispinalis)	Wyrostki poprzeczne	Wyrostki kolczyste od IV do VI kręgów wyżej	Działając jednostronnie skręcają kręgosłup w przeciwną stronę Działając obustronnie prostują go
m.wielodzielny (m.multifidus)	Wyrostki poprzeczne	Wyrostki kolczyste od II do IV kręgów wyżej	Działając jednostronnie skręcają kręgosłup w przeciwną stronę Działając obustronnie prostują go
m.skręcające (mm.rotatores)	Wyrostki poprzeczne	Wyrostki kolczyste od I do II kręgów wyżej	Działając jednostronnie skręcają kręgosłup w przeciwną stronę Działając obustronnie prostują go
krótkie mięśnie grzbietu			
m.międzykolcowe (mm.interspinales)	Wyrostki kolczyste w szyjnej i lędźwiowej części kręgosłupa	Wyrostki kolczyste w szyjnej i lędźwiowej części kręgosłupa	Biorą udział w prostowaniu kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego
m.międzypoprzeczne (mm.intertransversarii)	Wyrostki poprzeczne lub żebrowe w szyjnej i lędźwiowej części kręgosłupa	Wyrostki poprzeczne lub żebrowe w szyjnej i lędźwiowej części kręgosłupa	Biorą udział w bocznych zgięciach kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego
mięśni podpotyliczne			
m.prosty tylny większy głowy (m.rectus capitis posterior major)	Wyrostek kolczysty kręgu obrotowego	Środkowy odcinek kresy karkowej dolnej kości potylicznej	W trakcie obustronnego działania pociąga głowę ku tyłowi Przy skurczu jednostronnym obraca ją kierując twarz w tę sama stronę
m.prosty tylny mniejszy głowy (m.rectus capitis posterior minor)	Guzek tylny kręgu szczytowego	Poniżej kresy karkowej dolnej kości potylicznej	W trakcie obustronnego działania pociąga głowę ku tyłowi Przy skurczu jednostronnym obraca ją kierując twarz w tę sama stronę

m.skośny dolny głowy (m.obliquus capitis inferior)	Wyrstek kolczysty kręgu obrotowego	Wyrstek poprzeczny kręgu szczytowego	W trakcie obustronnego działania pociąga głowę ku tyłowi Przy skurczu jednostronnym obraca ją kierując twarz w tę samą stronę
NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
mięśni podpotyliczne			
m.skośny górny głowy (m.obliquus capitis superior)	Wyrstek poprzeczny kręgu szczytowego	Ponizej bocznego odcinka kresy karkowej dolnej kości potylicznej	Kurcząc się jednostronnie skręca głowę w przeciwną stronę Przy obustronnym skurczu pociąga głowę ku tyłowi
POWIERZCHOWNE MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ			
m.piersiowy większy (m.pectoralis major)	Część obojczykowa (koniec mostkowy obojczyka)		Równoczesny skurcz całego mięśnia nawraca opuszcza i przywodzi ramie do przedniej ściany klatki piersiowej
	Część mostkowo żebrowa (pow.przednia mostka i chrząstek żeber prawdziwych)	Grzebień guzka większego kości ramiennej	Przy ustalonym ramieniu dzwiga całe ciało ku górze
	Część brzuszna (przednia blaszka pochewki mięśnia prostego brzucha)		Skurcz części obojczykowej przodozgina ramie
m.piersiowy mniejszy (m.pectoralis minor)	Zewnętrzna pow.przednich końców żeber kostnych od III do V	Wyrstek kruczy łopatki	Pomocniczy mięsień wdechowy Obniża obręcz kończyny górnej pociąga ją przyśrodkowo i do przodu
			Obraca łopatkę dookoła osi strzałkowej Pomocniczy mięsień wdechowy
m.podobojczyko wy (m.subclavicus)	Chrząstka pierwszego zebra	Dolna pow.końca barkowego obojczyka	Pociąga obojczyk ku dołowi i do przodu

m.zębaty przedni (m.serratus anterior)	Zew.pow. dziewięciu górnych żeber	Część górna (kął górny łopatki)	Przyciska łopatkę do ścian klatki piersiowej przesuwając ją bocznie i do przodu
		Część środkowa (brzeg przyśrodkowy łopatki)	Skurcz części górnej pociągając bark do przodu
		Część dolna (kął dolny łopatki od strony żeberowej)	Skurcz części dolnej pociągając bark ku dołowi i pociągając dolny kął łopatki do przodu

GLEBOKIE MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ

m.międzyżebrowe zewnętrzne (mm.intercostales externi)	Dolna krawędź żebra wyżej położonego	Górny brzeg żebra niżej położonego	Unoszą żebra Główne mięśnie wdechowe
m.międzyżebrowe wewnętrzne (mm.intercostales interni)	Wewnętrzna pow. żebra niżej położonego	Dolny brzeg żebra położonego wyżej	Obniżają żebra Główne mięśnie wydechowe
m.podżebrowe (m.subcostales)	Wew.pow. żebra	Dolny brzeg żebra położonego od I do II żebra wyżej	Wspomaga mięśnie międzyżebrowe wew.
m.poprzeczny klatki piersiowej (m.transversus thoracis)	Tylna pow.wyrostka mieczykowatego i dolna część trzonu mostka	Granica kostno-chrząstka od II do VI żebra	Pomocniczy mięsień wdechowy

MIĘŚNIE BOCZNE BRZUCHA

m.skośny zewnętrzny brzucha (m.obliquus externus abdominis)	Zew.pow. od V do XII żebra	Włókna ścięgna krzyżują się z włóknami strony przeciwnej kończąc się w kresie białej	Obustronny skurcz powoduje zgięcie do przodu kręgosłupa lędźwiowego wraz z klatką piersiową
		Włókna mięśnia rozpoczynające się najbardziej z tyłu kończą się na wardze zew.grzebienia biodrowego	Jednostronny skurcz zgina w stronę boczną klatkę piersiową i kręgosłup oraz skręca tułów w stronę przeciwną Przy ustalonym kręgosłupie unosi miednicę

NAZWA

PRZYCZEP POCZĄTKOWY

PRZYCZEP
KOŃCOWY

FUNKCJA

MIĘŚNIE BOCZNE BRZUCHA

m.skośny wewnętrzny brzucha (m.obliquus internus abdominis)	Powięź piersiowo lędźwiowa Kresa pośrednia grzebienia biodrowego i więzadło pachwinowe	Trzy ostatnie żebra i kresa biała	Skurcz obustronny zgina kręgosłup do przodu oraz pociąga klatkę piersiową w dół powodując wydech Skurcz jednostronny skręca tułów w tę samą stronę
	Wewnętrzna pow.sześciu dolnych żeber		
m.poprzeczny brzucha (m.transversus abdominis)	Powięź piersiowo lędźwiowa Wyrastki żebrowe kręgów lędźwiowych Warga wew.grzebienia biodrowego Więzadło pachwinowe	Kresa biała i pochewka m.prostego brzucha	Zwęża dolną część klatki piersiowej przyczyniając się do wydechu Wytwarza tłocznie brzuszną

MIĘŚNIE PRZEDNIE BRZUCHA

m.prosty brzucha (m.rectus abdominis)	Przednia pow. od V do VII żebra Wyrastek mieczykowaty mostka	Gałąź górna kości łonowej Przednia pow.spojenia łonowego	Zgina tułów do przodu Przy ustalonym tułowie unosi miednicę Opuszcza dolne żebra działając jako mięsień wydechowy
m.piramidowy (m.pyramidalis)	Gałąź górna kości łonowej	Kresa biała	Napina kresę białą

MIĘŚNIE TYLNE BRZUCHA

m.czworoboczny lędźwi (m.quadratus lumborum)	Warstwa przednia (wyrastki żebrowe kręgów lędźwiowych) Warstwa tylna (warstwa wew.grzebienia biodrowego)	Warstwa przednia (XII żebro) Warstwa tylna (wyrastki żebrowe kręgów lędźwiowych i XII żebro)	Skurcz jednostronny zgina kręgosłup lędźwiowy w bok Skurcz jednostronny obniża XII parę żeber
--	---	---	--

POWIERZCHOWNE MIĘŚNIE SZYI

m.szeroki szyi (m.platysma)	Tkanka podskórna na wysokości II żebra	Zew.pow.trzonu żuchwy Okolice kąta ust oraz bocznie do powięzi przyuszniczej i żwaczowej	Unosi skórę szyi Pociąga kąty ust w dół i do boku nadając twarzy wyraz strachu
-----------------------------	--	---	---

m.mostkowo-obończykowo-sutkowy (m.sternocleidomastoideus)	Głowa przyśrodkowa (rękojeść mostka) Głowa boczna (koniec mostkowy obończyka)	Wyrostek sutkowy kości skroniowej Kresa karkowa górna kości potylicznej	Jednostronny skurcz przy ustalonej klatce piersiowej pochyla głowę w tę samą stronę jednocześnie obraca ją w przeciwną Unosi twarz ku górze W pozycji leżącej unosi głowę Przy ustalonej głowie unosi mostek działając jako pomocniczy mięsień wdechowy
--	--	--	--

ŚRODKOWE MIĘŚNIE SZYI

mięśnie podgnykowe

m.mostkowo-gnykowy (m.sternohyoideus)	Górna część mostka	Kość gnykowa	Pociąga kość gnykową ku dołowi (głównie podczas żucia i przełykania) Ustalają kość gnykową umożliwiając prace innych mięśni przyczepiających się do kości gnykowej
m.tarczowo-gnykowy (m.thyrohyoideus)	Przedłużenie poprzedniego mięśnia	Kość gnykowa	Pociąga kość gnykową ku dołowi (głównie podczas żucia i przełykania) Ustalają kość gnykową umożliwiając prace innych mięśni przyczepiających się do kości gnykowej
m.łopatkowo gnykowy (m.omohyoideus)	Górny brzegłopatki	Kość gnykowa	Pociąga kość gnykową ku dołowi (głównie podczas żucia i przełykania) Ustalają kość gnykową umożliwiając prace innych mięśni przyczepiających się do kości gnykowej

NAZWA

PRZYZCZEP POCZĄTKOWY

PRZYZCZEP KOŃCOWY

FUNKCJA

ŚRODKOWE MIĘŚNIE SZYI

mięśnie podgnykowe

m.mostkowo-tarczowy (m.sternothyroideus)	Mostek	Chrząstka tarczowa	Pociąga kość gnykową ku dołowi (głównie podczas żucia i przełykania) Ustalają kość gnykową umożliwiając prace innych mięśni przyczepiających się do kości gnykowej
---	--------	--------------------	---

mięśnie nadgnykowe

m.dwubrzusćcowy (m.digastricus)	Brzusiec tylny (wcięcie sutkowe kości skroniowej)	Brzusiec tylny (kość gnykowa)	Przy ustalonej żuchwie unoszą kość gnykową
	Brzusiec przedni (kość gnykowa)	Brzusiec przedni (dół brzuszcowy żuchwy)	Przy ustalonej kości gnykowej obniża żuchwę
m.rylcowo-gnykowy (m.stylohyoideus)	Wyrastek rylcowaty kości skroniowej	Kość gnykowa	Pociągają kość gnykową ku górze i do tyłu
m.bródkowo- gnykowy (m.geniohyoideus)	Kolec bródkowy żuchwy	Kość gnykowa	Pociągają kość gnykową ku górze i do przodu Przy ustalonej kości gnykowej obniża żuchwę
m.żuchwowo-gnykowy (m.mylohyoideus)	Wewnętrzna strona trzonu żuchwy	Trzon kości gnykowej Szew ścięgnisty	Przy ustalonej żuchwie unoszą kość gnykową napinają dno jamy ustnej i unoszą język Przy ustalonej kości gnykowej unoszą żuchwę

**MIĘŚNIE GŁĘBOKIE
SZYI**

mięśnie pochyłe

m.pochyły przedni (m.scalenus anterior)	Wyrastki poprzeczne kręgów szyjnych od III do VI	Guzek mięśnia pochyłego I żebra	Skurcz jednostronny zgina kręgosłup szyjny w bok
			Przy ustalonym kręgosłupie szyjnym skurcz mięśni powoduje unoszenie górnych żeber (pomocnicze mięśnie wdechowe)
			mięśnie przednie biorą udział w zginaniu szyi ku przodowi przy obustronnym skurczu

m.pochyły środkowy (m.scalenus medius)	Wyrostki poprzeczne wszystkich kręgów szyjnych	Górna pow. I żebra	Skurcz jednostronny zgina kręgosłup szyjny w bok
			Przy ustalonym kręgosłupie szyjnym skurcz mięśni powoduje unoszenie górnych żeber (pomocnicze mięśnie wdechowe)
			mięśnie przednie biorą udział w zginaniu szyi ku przodowi przy obustronnym skurczu
m.pochyły tylny (m.scalenus posterior)	Wyrostki poprzeczne dwóch trzech ostatnich kręgów szyjnych	Brzeg górny drugiego żebra	Skurcz jednostronny zgina kręgosłup szyjny w bok
			Przy ustalonym kręgosłupie szyjnym skurcz mięśni powoduje unoszenie górnych żeber (pomocnicze mięśnie wdechowe)
			mięśnie przednie biorą udział w zginaniu szyi ku przodowi przy obustronnym skurczu
mięśnie przedkręgowe			
m.długi szyi (m.longus coli)	Przednia pow.kręgosłupa szyjnego	Wyrostki poprzeczne i podstawa czaszki	Podczas skurczu jednostronnego zginają kręgosłup szyjny w bok
			Skurcz obustronny powoduje zgięcie kręgosłupa i głowy do przodu
m.długi głowy (m.longus capitis)	Przednia pow.kręgosłupa szyjnego	Wyrostki poprzeczne i podstawa czaszki	Podczas skurczu jednostronnego zginają kręgosłup szyjny w bok
			Skurcz obustronny powoduje zgięcie kręgosłupa i głowy do przodu
m.prosty głowy przedni (m.rectus capitis anterior)	Przednia pow.kręgosłupa szyjnego	Wyrostki poprzeczne i podstawa czaszki	Podczas skurczu jednostronnego zginają kręgosłup szyjny w bok
			Skurcz obustronny powoduje zgięcie kręgosłupa i głowy do przodu

m.prosty głowy boczny (m.rectus capitis lateralis)	Przednia pow.kręgosłupa szyjnego	Wyrůstki poprzeczne i podstawa czaszki	Podczas skurczu jednostronnego zginają kręgosłup szyjny w bok Skurcz obustronny powoduje zgięcie kręgosłupa i głowy do przodu
NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
MIĘŚNI GŁOWY			
MIĘŚNIE SKLEPIENIA CZASZKI			
(mięśnie mimiczne)			
m.naczaszny (m.epicranius)	Składa się z mięśnia potyliczno – czołowego oraz mięśnia skroniowo – ciemieniowego Między którymi rozpięte jest szerokie, płaskie rozciągno zwane czepcem ścięgnistym		
m.potyliczno czołowy (m.occipitofrontalis)			
m.skroniowo-ciemieniowy (m.temporoparietalis)			
m.naczaszny (m.epicranius)	Z tyłu czepca łączy się z nim brzusiec potyliczny a z przodu parzysty brzusiec czołowy	Skurcz mięśnia wywołuje poprzeczne zmarszczki na czole nzdając twarzy wyraz uwagi	
m.potyliczno czołowy (m.occipitofrontalis)			
m.skroniowo-ciemieniowy (m.temporoparietalis)			
m.naczaszny (m.epicranius)	Obie strony czepca ścięgnistego	Chrzóstka małżowiny uszej	Skurcz mięśnia wywołuje poprzeczne zmarszczki na czole nzdając twarzy wyraz uwagi
m.potyliczno czołowy (m.occipitofrontalis)			
m.skroniowo ciemieniowy (m.temporoparietalis)			
MIĘŚNIE SZPARY POWIEK			
(mięśnie mimiczne)			

m.okrężny oka (m.orbicularis oculi)	Część oczodołowa (najsilniejsza położona obwodowo dookoła wejścia do oczodołu zachodzi na czoło skroń i policzek)	Część oczodołowa zaciska powieki pociąga brwi przyśrodkowo i ku dołowi
	Część powiekowa (położona dośrodkowo od poprzedniej a jej włókna biegną w obu powiekach)	Część powiekowa zwiera szparę powiek (mruganie)
	Część łzowa (najmniejsza położona najgłębiej do tyłu od woreczka łzowego)	Część łzowa rozwiera woreczek łzowy
m.marszczący brwi (m.corrugator supercilii)	Leży obok nasady nosa skąd biegnie do skóry brwi	Wytwarza 2-3 fałdy między brwiami
m.podłużny (m.procerus)	Położony w okolicy międzybrwiowej	Wywołuje poprzeczne fałdy u nasady nosa

MIĘŚNIE SZPARY UST

(mięśnie mimiczne)

m.okrężny ust (m.orbicularis oris)	Część brzeźna (położona bliżej szpary ust)	Część brzeźna (zwęża czerwień wargową i zwraca wargi do zewnątrz)
	Część wargowa (położona obwodowo)	Część wargowa (skurcz tej części poszerza czerwień wargową i wywija wargi na zewnątrz np. podczas gwizdania lub pocałunku)
m.obniżacz wargi dolnej (m.depressor labii inferioris)	Kształtu czworokątnego Położony poniżej szpary ust Biegnie do skóry wargi dolnej	Podczas skurczu
m.bródkowy (m.mentalis)	Ułożony strzałkowo przyśrodkowo od mięśnia poprzedniego	Uwypukla bródkę i nadaje twarzy wyraz nadsądny
m.obniżacz kąta ust (m.depressor anguli oris)	Płaski trójkątny Rozciąga się od żuchwy do kąta ust	Jego skurcz obniża kąt ust nadając twarzy wyraz smutku cierpienia lub niesmaku
m.śmiechowy (m.risorius)	Biegnie poprzecznie z okolicy policzka do kąta ust	Pociąga kąt ust do boku poszerzając szparę ust

m.jarzmowy większy i mniejszy (m.zygomaticus major et minor)	Biegnie z okolicy kości jarzmowej	Większy kończy się w okolicy kąta ust Mniejszy dochodzi do skóry bruzdy nosowo-wargowej	Pociąga wargę górną ku górze i do boku
NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
MIĘŚNIE SZPARY UST			
(mięśnie mimiczne)			
m.dzwigacz wargi górnej i skrzydła nosa (m.levator labii superioris alaeque nasi)	Położony bocznie od nosa	Skóra bruzdy nosowo-wargowa	Unosi skrzydła nosa i rozwiera nozdrza
m.dzwigacz wargi górnej (m.levator labii superioris)	Okolica podoczołowa	Skóra bruzdy nosowo-wargowa	Unosi wargę górną i odsłania górne siekacze
m.dzwigacz kąta ust (m.levator anguli oris)	Dół nadkłowy	Skóra kąta ust	W czasie skurczu unosi kąt ust
m.policzkowy (m.buccinator)	Wyrostki zębodołowe szczęki i żuchwy na wysokości zębów trzonowych	Skóra i błona śluzowa kąta ust i obu warg	Przyciska policzki do zębów Pociąga kąt ust do boku Bierze udział podczas ruchu żucia pokarmu
MIĘŚNIE OTOCZENIA NOZDRZY			
(mięśnie mimiczne)			
m.nosowy (m.nasalis)	Rozpoczyna się na szczęcie na wysokości kła i siekacza bocznego	Część poprzeczna (biegnie wachlarzowato do grzbietu nosa) Część skrzydłowa (boczno-tylny brzeg skrzydła nosa)	Część poprzeczna zwęża nozdrze Część skrzydłowa rozwiera nozdrza
m.obniżacz przegrody (m.depressor septi)	Od wysokości bocznego siekacza szczęki	Część błniasta przegrody nosa	Pociąga przegrodę ku tyłowi
MIĘŚNIE UCHA ZEWNĘTRZNEGO			
(mięśnie mimiczne)			

m.małżowiny usznej

Przyczepione między małżowiną uszną i sąsiednimi powięziami są u człowieka w stanie zaniku

Służyły do poruszania małżowiną uszną

MIĘŚNIE ŻUCHWY (mięśnie mimiczne)

m.skroniowy (m.temporalis)	Cała pow.dołu skroniowego Powięź skroniowa	Wyrostek dziobiasty żuchwy	Unosi żuchwę obraca ją nieco na zewnątrz Zaciska zęby cofa wysuniętą żuchwę
m.żwacz (m.masseter)	Kość jarzmowa Łuk jarzmowy	Boczna pow.dolnej części gałęzi żuchwy Kąt żuchwy	Współdziała z mięśniem skroniowym w unoszeniu i obracaniu żuchwy na zewnątrz Bierze udział w wysuwaniu żuchwy ku przodowi
m.skrzydłowy przyśrodkowy (m.pterygoideus medialis)	Dół skrzydłowy kości klinowej i przylegającym do niej małym odcinku kości podniebiennej i kości szczękowej	Pow.przyśrodkowa kąta żuchwy na tzw.guzowatości skrzydłowej	Współdziała z mięśniem skroniowym i żwaczowym
m.skrzydłowy boczny (m.pterygoideus lateralis)	Głowa górna (pow.podskroniowa skrzydła większego kości klinowej) Głowa dolna (boczna pow.wyrostka skrzydłowego i pow.podskroniowa szczęki)	Dołek skrzydłowy wyrostka kłykciowego żuchwy Torebka stawu skroniowo- żuchwowego	Skurcz obustronny wysuwa żuchwę do przodu Skurcz jednostronny skręca żuchwę do wewnątrz

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
				Jednoosiowy
	Dwa symetryczne st.szczytowo obrotowe boczne (prawy , lewy) : dołki stawowe położne na częściach bocznych kr.szczyt.	Więzadło krzyżowe kręgu szczytowego		Dookoła osi pionowej wzdłuż zęba kr.obrotowego
	+pow.stawowe górne na trzonie kr.obrotowego			
Staw głowowy dolny szczytowo obrotowy (articulatio atlantoaxiales)	Dwa st.szczytowo obrotowe pośrodkowe (przedni i tylni) :	Więzadło wierzch. zęba	Prosty Śrubowy	St.boczne – wzdłuż osi zęba (obsuwanie się pow.kr.szczytowego po kr.obrotowych)
	P – pow.stawowa zęba kr.obrotowego + dołek zębowy łuku przedniego kr.szczytowego	Więzadło skrzydłowe		
	T – pow.tylna zęba kr.obrotowego	Błona pokrywająca		St.pośrodkowe – dookoła osi pionowej (ruch obrotowy)
	+ pow.stawowa więzadła poprzecznego			Jednoosiowy
Staw głów żebrowych (articulatio capiyumcostarum)	Pow.stawowa głowy żebra + dołek żebrowy dwóch sąsiednich kręgów + krążek międzykręgowy	Więzadło promieniste i śródstawowe głowy żebra	Sprężony	Ruch obrotowy wokół osi długiej szyjki żebra

Stawy żebrowo poprzeczne (articulatio costotransversaria)	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	Jednoosiowy Ruch obrotowy wokół osi długiej szyjki żebra Jednoosiowy
Staw promieniowo łokciowy dalszy (articulatio radioulnaris distalis)	Panewka (utworzona z wcięcia łokciowego kości promieniowej) Pow.wypukła (obwód głowy kości łokciowej)	Krażek stawowy	Prosty Obrotowy	Oś pionowa (nawracanie i odwracanie przedramienia) 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)
Staw skokowo goleniowy Skokowy górny (articulatio talocruralis)	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		Jednoosiowy Złożony Bloczkowy Oś poprzeczna (zgięcie grzbietowe i podeszwowe stopy)
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	Jednoosiowy Oś kompromisowa skośna do osi długiej stopy (odwracanie i nawracanie stopy)
				Jednoosiowy
Staw skokowo piętowo łódkowy poprzeczny stępu (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		Oś kompromisowa skośna do osi długiej stopy (odwracanie z przywodzeniem i zgięciem podeszwowym, nawracanie z odwodzeniem i zgięciem grzbietowym stopy)
		Więzadło piętowo-szescienne,		Jednoosiowy
Piętowo sześcienny (articulatio calcaneocuboidea)	Siodełkowata pow.stawową sześcienną kości piętowej + pow.stawowa bliższa kości sześciennej	Więzadło piętowo - szescienne podeszwowe Więzadło podszwowe	Prosty	Oś strzałkowa (zwiększenie nawracania i odwracania w stawach skokowych dolnych)

Staw międzypaliczkowe	Łączą paliczki każdego palca (w I 1 w pozostałych po 2 staw bliższe i dalsze)	Więzadła poboczne	Prosty Zawiasowy	Jednoosiowy Oś poprzeczna
-----------------------	---	-------------------	------------------	------------------------------

STAWY DWUOSIOWE

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
				Dwuosiowy
Staw głowowy 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)
	Icz. ramiennie-łokciowa (pow.stawowa bloczka kości ramiennej + wcięcie bloczkowe kości łokciowej)	Więzadło poboczne promieniowe i łokciowe		Dwuosiowy
Staw łokciowy (articulatio cubiti)	IIcz. ramiennie-promieniowa (pow.stawowa główki kości ramiennej + dwa stawy głowy kości promieniowej)	Więzadło pierścieniowate	Złożony (zawiasowo obrotowy)	Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie)
	IIIcz. promieniowo-łokciowa (wcięcie promieniowe kości łokciowej + obwód stawowy głowy kości promieniowej)	Więzadło czworokątne		Oś podłużna (odwracanie i nawracanie)
				Dwuosiowy
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 poprzeczna (zginanie dłoniowe i grzbietowe ręki) Oś dłoniowo grzbietowa (odwodzenie ręki w kierunku łokciowym i promieniowym)
				Dwuosiowy
Staw nadgarstkowo śródręczny kciuka siodełkowaty (articulatio carpometacarpea pollicis)	Pow.stawowa kości czworobocznej większej + pow.stawowa podstawy I kości śródręcza			Oś dłoniowo grzbietowa (odwodzenie i przywodzenie kciuka)
				Oś promieniowo łokciowa (przeciwstawianie i odprowadzanie kciuka)
				Dwuosiowy
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	Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie palców) Oś grzbietowo dłoniowa (przywodzenie i odwodzenie)

Staw kolanowy (articulatio genus)	Pow.stawowe tworzą oba kłykcie kości udowej + pow.stawowe górne kłykci kości piszczelowych + pow.wewnętrzna rzepki przylegająca do kłykcia kości udowej	Więzadła wew. (krzyżowe tylne, przednie i poprzeczne kolana)	Złożony Zawiasowo obrotowy	Dwuosiowy Oś poprzeczna (zgięcie i wyprost) Oś pionowa (nawracanie i odwracanie) Dwuosiowy
Stawy śródstopno palczkowe	Głowy kości śródstopia z podstawami paliczków bliźszych palców	Więzadło poboczne, podeszwowe i poprzeczne głębokie śródstopia	Prosty Kłykciowy	Oś poprzeczna (zgięcie podeszwowe i grzbietowe)

STAWY WIELOOSIOWE

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
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 międzyobojczykowe 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)	Sprzężony	Unoszenie i obniżanie Wysuwanie i cofanie nieznaczne ruchy obrotowe Wieloosiowy
Staw ramienny (articulatio humeri)	Pow.stawowa głowy kości ramiennej + panewka stawowa (wydrążenie stawowe przechodzące w obrąbek stawowy)	Więzadło kruczo ramienne Więzadło obrąbkowo ramienne	Prosty Kulisty	Os strzałkowa (odwodzenie i przywodzenie) Oś poprzeczna (unoszenie prostowanie i zginanie ramienia) Oś podłużna (nawracanie i odwracanie) Wieloosiowy
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 poprzeczna (zgięcie i wyprost) Oś strzałkowa (odwodzenie i przywodzenie) Oś pionowa (nawracanie i odwracanie)

STAWY PŁASKIE

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Staw nadgarstkowo śródręczny (articulationes carpometacarpeae)	Pow.stawowe dalsze kości szeregu dalszego nadgarstka + pow.stawowe bliższe podstaw kości śródręcza		Prosty	Płaski
Stawy międzyśródręcz.	3 stawy (tworzą je zwrócone ku sobie pow.stawowe podstaw od II do V kości śródręcza)			Płaski
Staw krzyżowo biodrowy (articulatio sacroiliaca)	Pow.stawowa (utworzona przez pow.uchowatą kości krzyżowej i miednicznej)	Więzadła bezpośrednie (krzyżowo-biodrowe: brzusne grzbietowe międzykostne)	Półściśły	Bardzo mała ruchomość
Staw piszczelowo strzałkowy (articulatio tibiofibularis)	Pow.stawową tworzy głowa kości strzałkowej + pow.stawowa strzałkowa piszczeli	Więzadła pośrednie (biodrowo-lędzwiowe, krzyżowo guzowe, krzyżowo kolcowe) Więzadło przednie i tylne głowy strzałki Błona międzykostna goleni		Płaski Bardzo mała ruchomość
Staw klinowo łódkowy (articulatio cuneonavicularis)	Pow.stawowa 3kości klinowatych + pow.stawowa kości klinowatej	Liczne i krótkie więzadła zespajające kości ze sobą	Złożony Półściśły	Płaski Ograniczona ruchomość z uwagi na płaskie pow.stawowe
Stawy stopowo śródstopne (articulationes tarsometatarseae)	3 kości klinowate + kość sześcienna z podstawami I – V kości śródstopia	Liczne więzadła wzmacniane przez torebkę stawowa		Minimalna możliwość ruchów, ruchy ślizgowe Płaski
Stawy międzyśródstopne (articulationes intermetatarseae)	Pow.stawowa podstaw kości II – V			Minimalna możliwość ruchów, ruchy ślizgowe

Opracowała: pajeczycal9