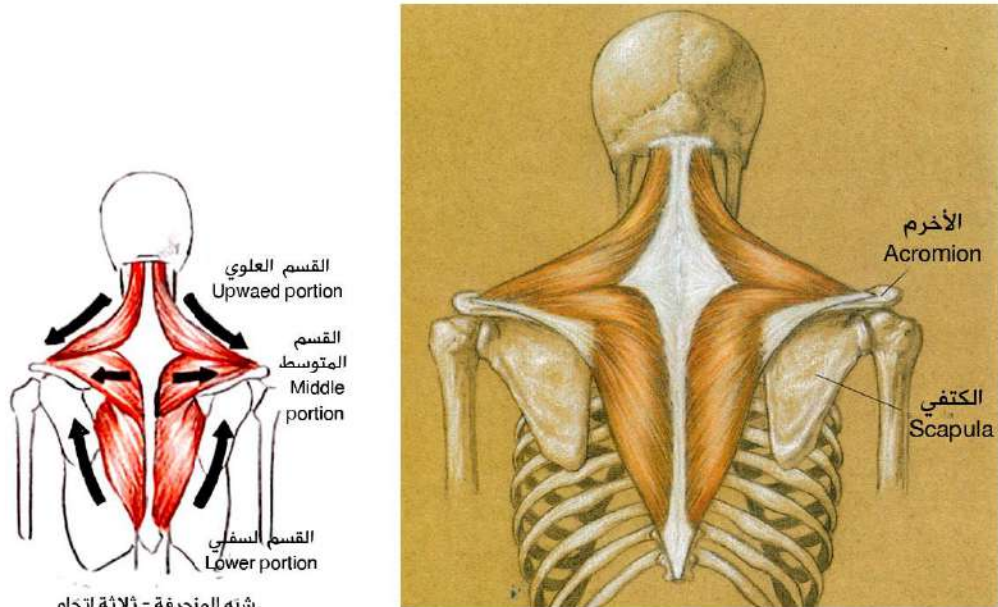


شبه المنحرفة Trapezius Muscle

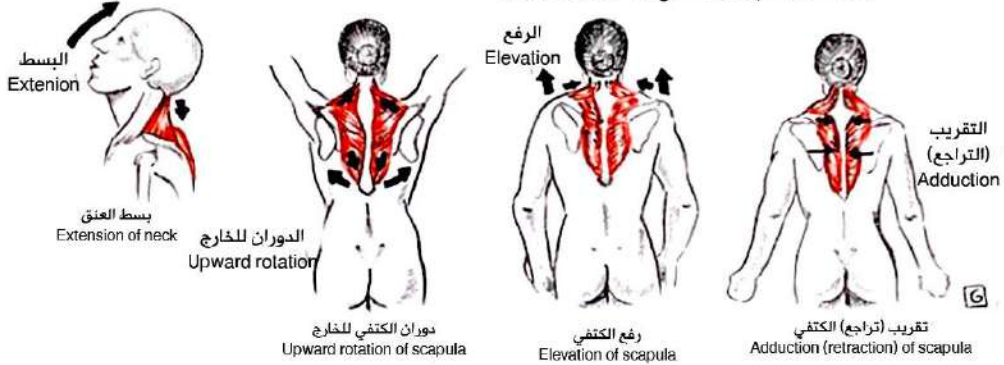
عضلة مسطحة وعريضة تشبه الشكل الهندسي لشبه المنحرف وخاصةً حين توضع العضلتان في الجانبين سوياً، تمتد هذه العضلة من العنق وحتى منتصف الظهر وترتكز على الزنار الكتفي، تتألف من ثلاثة أقسام.

المنشأ: من الناشزة القذالية الخارجية والخط النكري العلوي للعظم القذالي ومن الرباط النكري (وهو رباط يرتكز على النواتئ الشوكية للفقرات الرقبية)، ومن النواتئ الشوكية للفقرة الرقبية السابعة ولجميع الفقرات الصدرية.



شبه المنحرفة - ثلاثة اتجاه
Trapezius-three direction

العضلة شبه المنحرفة Trapezius



الشكل 3-24: العضلة شبه المنحرفة، موقعها وعملها.

المرتکز: يشبه مرتکز شبه المنحرفة منشأ العضلة الدالية (تذكر أن للدالية منشأ من الترقوة ومن الأخرم ومن شوكة الكتفي)، يرتکز القسم العلوي الرقبی على الترقوة، والقسم المتوسط على أخرم الكتفي، والقسم السفلي على شوكة الكتفي.

الوظيفة: يتغير شكل العضلة شبه المنحرفة بحركة الذراع والعظم الكتفي، يرفع القسم الرقبی الكتف، ويقرب القسم المتوسط الكتفي نحو الخط الناصف (تراجع الكتفي)، ويسحب القسم السفلي الكتفي نحو الأسفل ويديره باتجاه الخارج. يسبب تقلص العضلة أيضاً بسطاً للعنق وللرأس.

المستقيمة البطنية Rectus Abdominis

عضلة قوية وطويلة ومسطحة، تمتد عمودياً بين الرهابة والأضلاع 5-6-7 من جهة والعانة من جهة ثانية. تلتقي العضلتان في الجانبين عبر الخط الأبيض Linea alba الذي يمثل الخط الناصف للبطن.

الحزم الست Six-pack

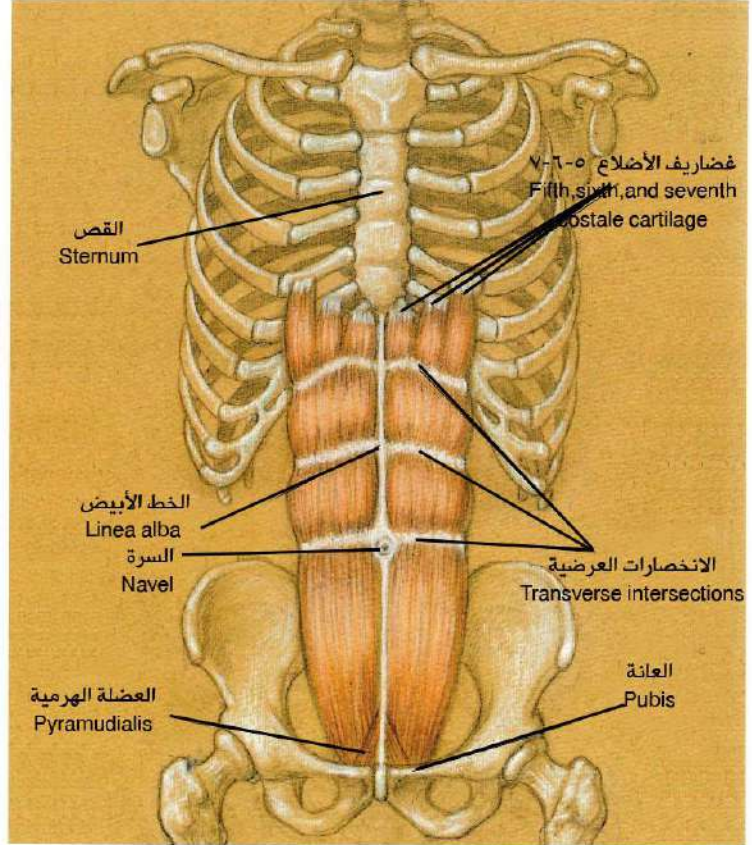
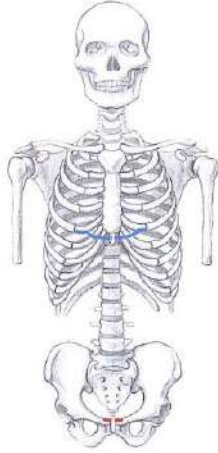
تتميز العضلة المستقيمة البطنية بوجود ثلاثة انخصارات ليفية وتريّة تقطع العضلتين إلى ثمانية قطع متميزة. يقع الانخصار الأول (العلوي) تحت الناتئ الرهابي ويتجه بشكل منحني إلى الجانب. يقع الانخصار الثاني في مستوى خط الوسط Waist وهو أقل انحناءً من الأول. يقع الانخصار الثالث في سوية السرة Umbilicus (Navel) وهو أفقي تقريباً.

يختلف شكل العضلة وبالتالي شكل البطن بين الأفراد، تكون الحزم الست واضحة عند الرياضيين، ويقل وضوحها مع وجود الشحم أمامها عند البدينين. يوصف في بعض الأحيان شكلٌ شبيه بالكمان violon ترسمه حافتي العضلة الجانبيتين وخاصة عند النساء (الشكل 3-25).

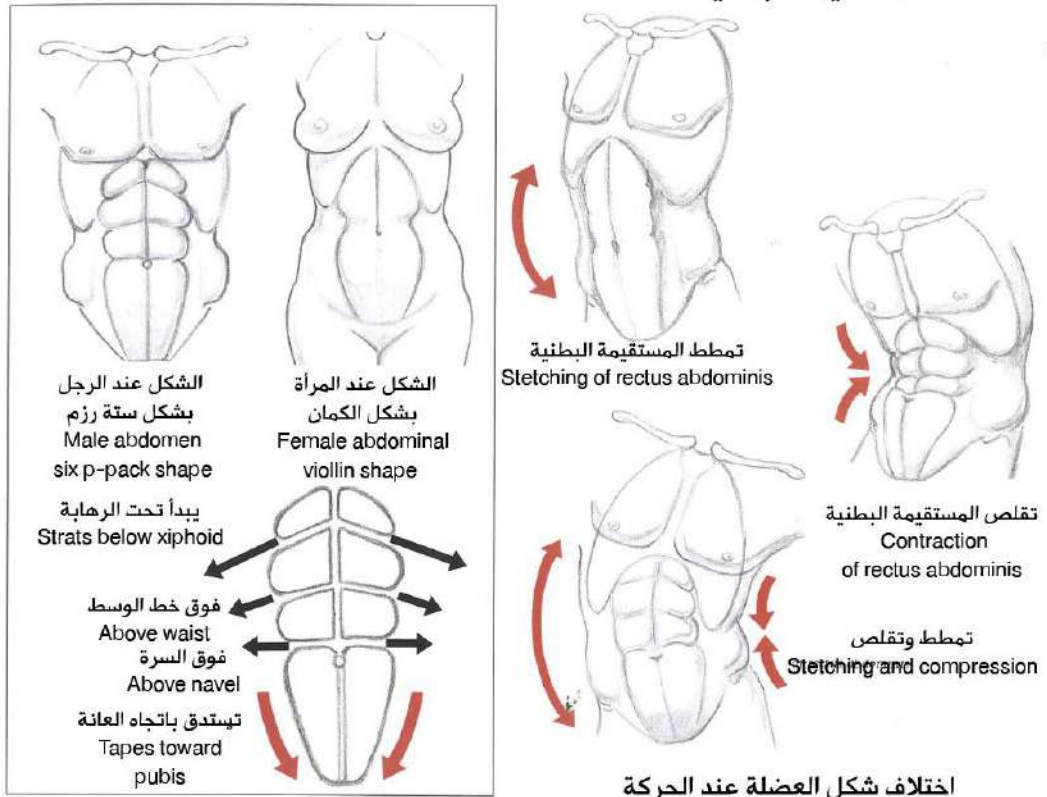
الوظيفة: تثني الجذع نحو الأمام، وتضييق تجويف البطن.

Rectus Abdominis

PRONUNCIATION
RECK-tuss ab-DOM-ih-niss
ORIGIN OF THE TERM
Latin *rectus* = straight +
abdomen = belly



المستقيمة البطنية Rectus Abdominis



الشكل 3-25: العضلة المستقيمة البطنية، موقعها وعملها.

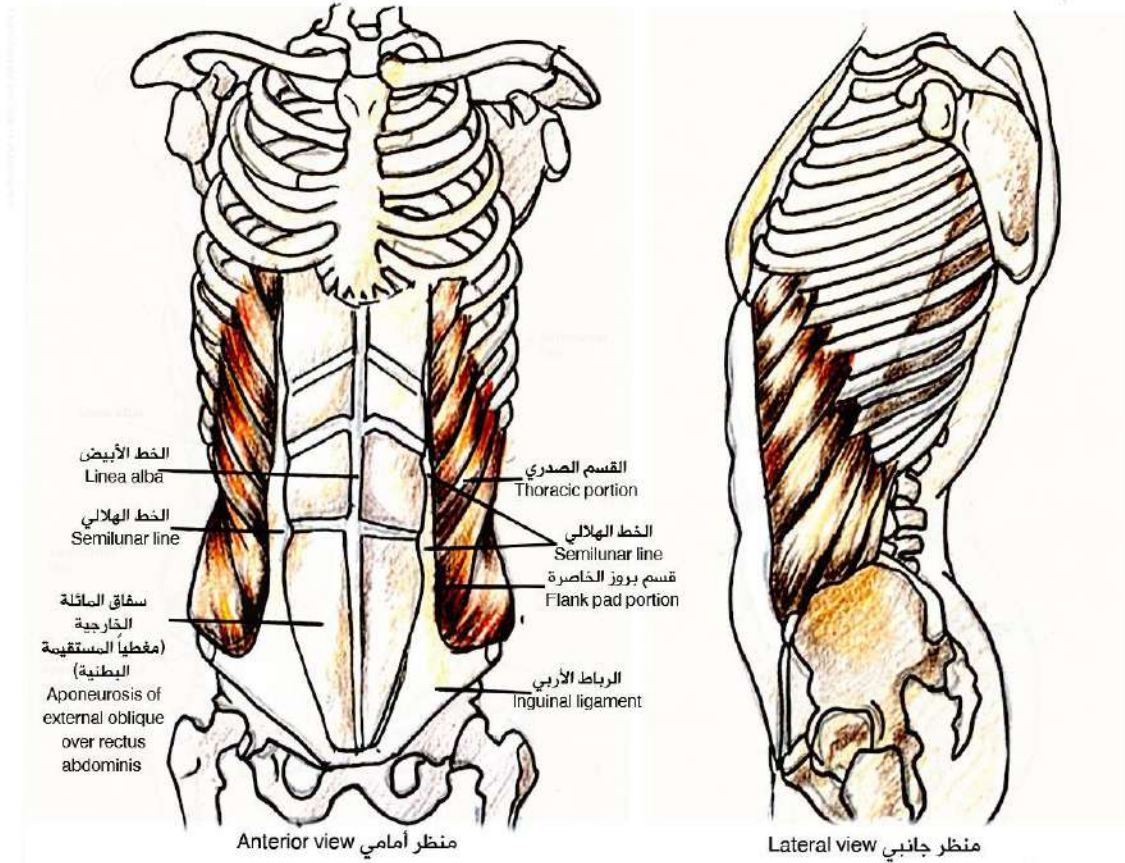
المائلة الخارجية (المنحرفة الظاهرة) External oblique:

عضلة مسطحة تمتد على جانبي البطن وباتجاه الخلف، تنشأ من الوجوه الخارجية للأضلاع السفلية وترتكز بسفاحٍ ممتدٍ على الجدار الأمامي يصل حتى الخط الناصف (الخط الأبيض) مغطياً العضلة المستقيمة البطنية، الخط الهلالي Semilunar line هو منطقة التقاء العضلة المائلة الخارجية مع العضلة المستقيمة البطنية.

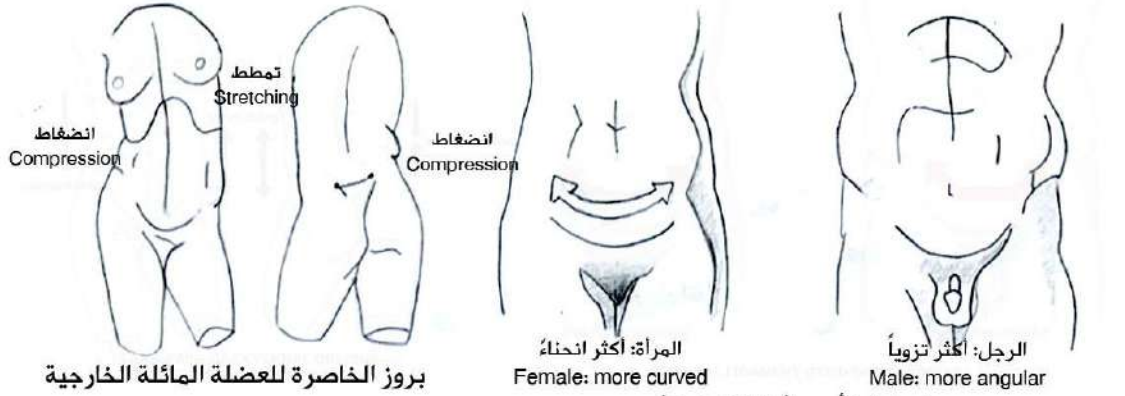
يكون منشأ العضلة من الأضلاع بشكل لُسينات مثل الأصابع Digitations تتداخل مع لُسينات العضلة المنشارية الأمامية. يوصف قسمٌ صدريٌّ للعضلة وقسمٌ مرتبطٌ بالخاصرة يشكّل تقبب الخاصرة Flank pad، وهو معلمٌ هامٌ يظهر بين الحافة الضلعية وعرف الحرقفة عند الانثناء الجانبي للذراع، يمر خط الوسيط Waist أعلى هذا التقبب (الشكل 3-26).

الوظيفة: تقوم العضلة بثني الذراع جانبياً وقبض العمود الفقري، يظهر أثر العضلة على سطح الجلد، ففي حالة الثني الجانبي يظهر تقبب الخاصرة في جانب العضلة المتقلصة ويغيب في الجانب المقابل عند العضلة المتمددة.

الرباط الأربي Inguinal Ligament هو الحافة السفلية للعضلة، يمتد بين الشوكة الحرقفية الأمامية العلوية والعانة، يشكل منطقةً انتقاليةً بين البطن والطرف السفلي. يعطي خطأً منحنياً عند المرأة وأكثر تزيواً عند الرجل حين يرسم في الجهتين (الشكل 3-26).



العضلة المائلة الخارجية (المنحرفة الظاهرة) External Oblique



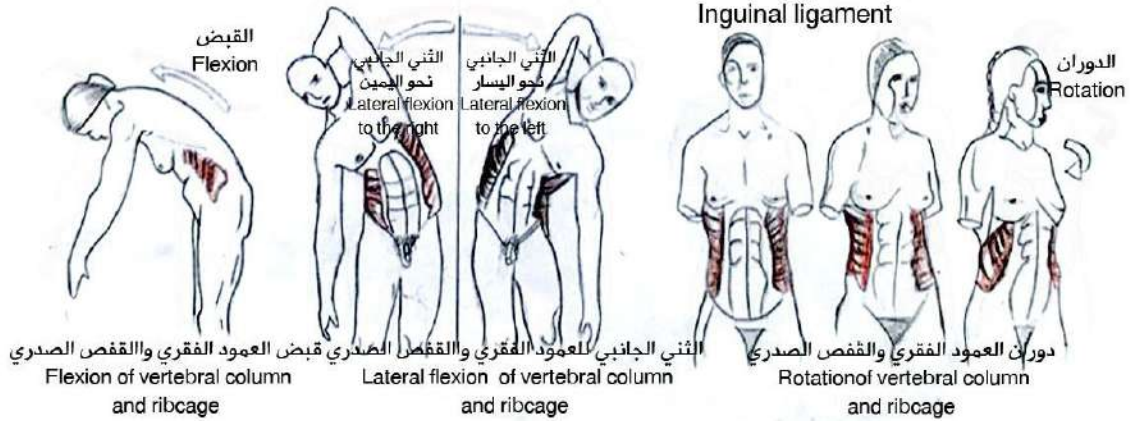
بروز الخاصرة للعضلة المائلة الخارجية

Female: more curved

Male: more angular

الرباط الأربي (طية المغبن)

Inguinal ligament



القبض Flexion of vertebral column and ribcage

الثنى الجانبي نحو اليمين Lateral flexion to the right
الثنى الجانبي نحو اليسار Lateral flexion to the left

الدوران Rotation of vertebral column and ribcage

الشكل 3-26: العضلة المائلة الخارجية، موقعها وعملها.

المنشارية الأمامية Serratus Anterior

عضلةً بشكل مروحة اليد، تتشكل من تسع لسيناتٍ تشبه الأصابع Digitations تنشأ من الحافة الخارجية للأضلاع الثمانية العلوية وتتداخل مع لسينات العضلة المائلة البطنية الخارجية، تركز العضلة على الحافة الإنسية للعظم الكتفي (الشكل 3-27).

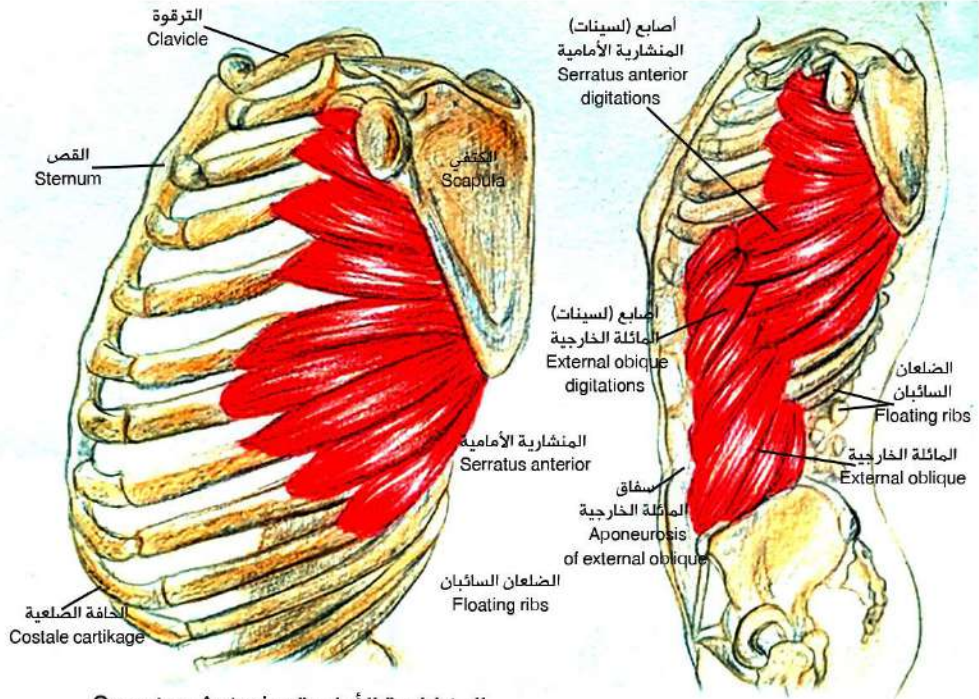
يُغطى القسم الأكبر من العضلة بالعظم الكتفي وبالعضلة العريضة الظهرية، تظهر اللسينات الأربع السفلية تحت الجلد بين العضلتين الصدرية الكبيرة (في الأمام) والعريضة الظهرية (في الخلف).

تعطي اللسينات السفلية انطباعاً جليداً واضحاً عند الرياضيين، ويجب التمييز بين اتجاه لسينات المنشارية الأمامية واتجاه لسينات المائلة الخارجية، إذ تتجه لسينات المنشارية بنفس محور الأضلاع بينما تكون لسينات المائلة أكثر عموديةً.

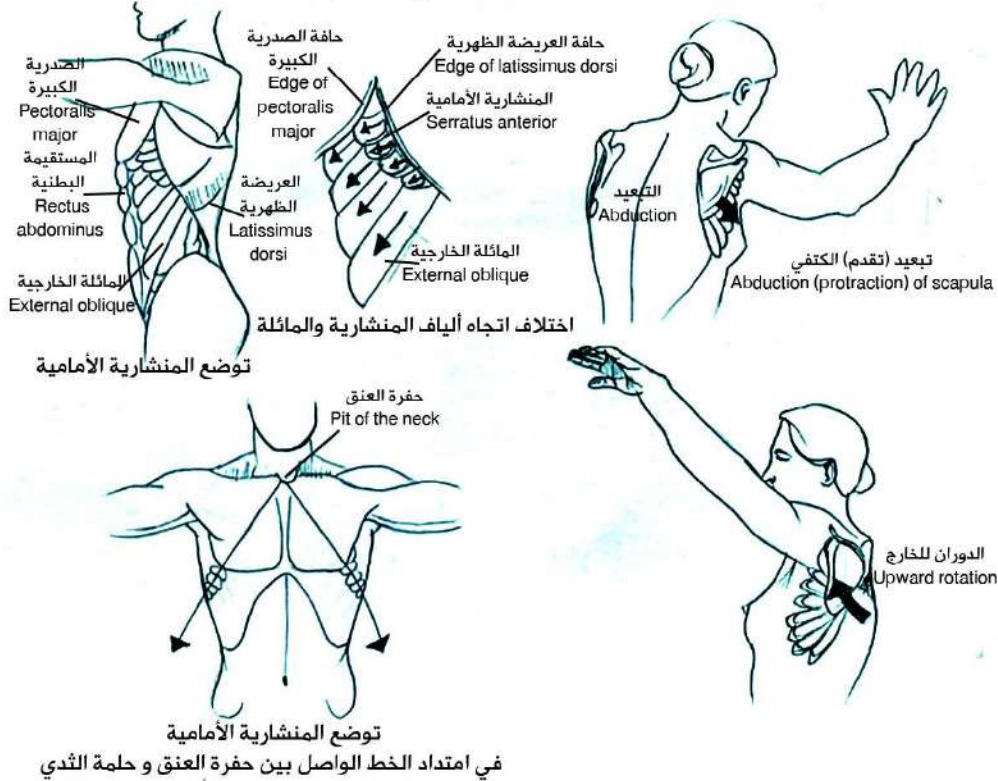
يمر المحور الوهمي الذي ترسمه الحافة الخارجية لللسينات عبر حلمة الثدي ويتقاطع مع نظيره في حفرة العنق (الشكل 3-27).

عند النظر إلى الجذع من الجانب أو من الخلف، يظهر تقببٌ طفيفٌ بين المنشارية والكتفي، يمثل قسم المنشارية الواقع تحت العظم الكتفي.

الوظيفة: تحرك العضلة المنشارية الأمامية العظم الكتفي، وتبعده عن العمود الفقري وتدوره خارجياً، تظهر لسينات العضلة بوضوحٍ عندما يدفع الطرف العلوية جسماً ما (الدفش عكس مقاومةً)، وتساعد العضلة رفع الطرف العلوي وتدعى بعضلة الملاكم.



المنشارية الأمامية Serratus Anterior



توضع المنشارية الأمامية في امتداد الخط الواصل بين حفرة العنق وحلمة الثدي

الشكل 3-27: العضلة المنشارية الأمامية، موقعها وعملها.

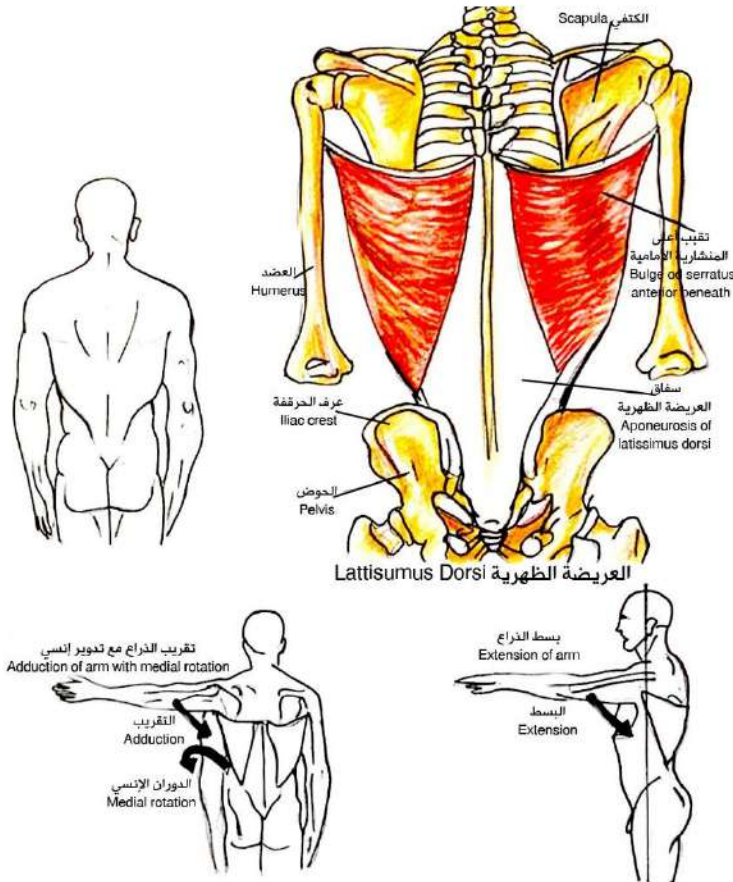
العريضة الظهرية Latissimus Dorsi

عضلة مسطحة وواسعة مثلثية الشكل، تعطي عندما تكون واضحةً مظهر حرف V المميز في الظهر، يشكّل وترها الحافة الخلفية للإبط، ويظهر مرتكز العضلة عند رفع الذراع ويكون متجهاً نحو الأمام.

المنشأ: من الفقرات الصدرية الست السفلية، وجميع الفقرات القطنية والعجزية، ومن العرف الحرقفي. تسير العضلة حول الجدار الخلفي والجانبى للصدر، وفوق الزاوية السفلية لعظم الكتف الذي ينضغط للأسفل بواسطة العضلة (الشكل 3-28).

المرتكز: بوتر مسطح عريض يتجه نحو الأمام ليرتكز على عظم العضد في التلم بين الحديبتين.

الوظيفة: تقرب الطرف العلوي وتسحبه نحو الخلف (تبسطه) وتدور الذراع إنسياً. ترفع العضلة الجذع عند تثبيت الكتفين وتعلقه (عضلة التسلق).



الشكل 3-28: العضلة المنشارية الأمامية، موقعها وعملها.

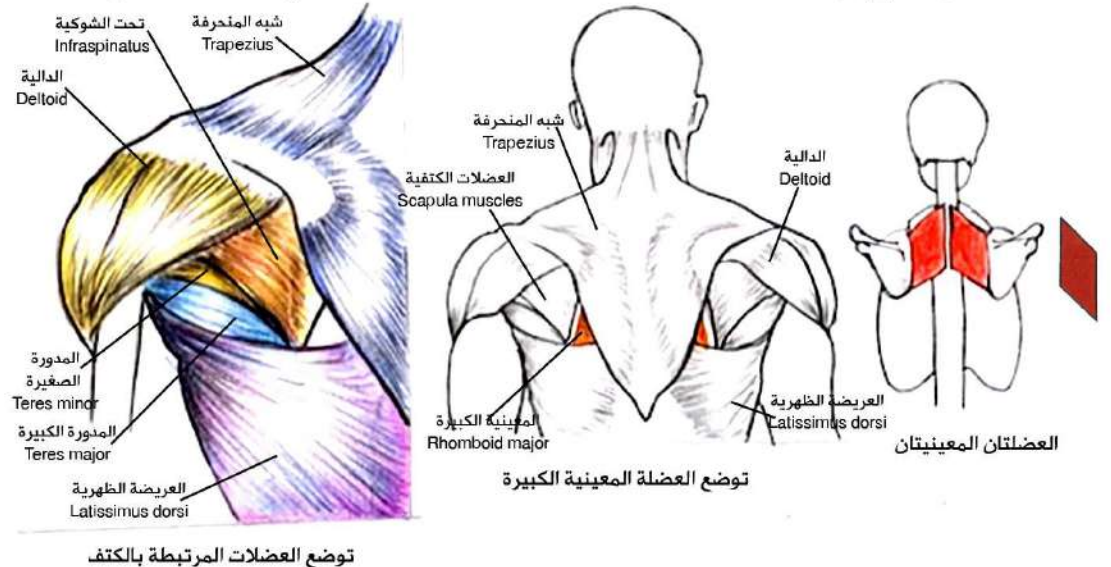
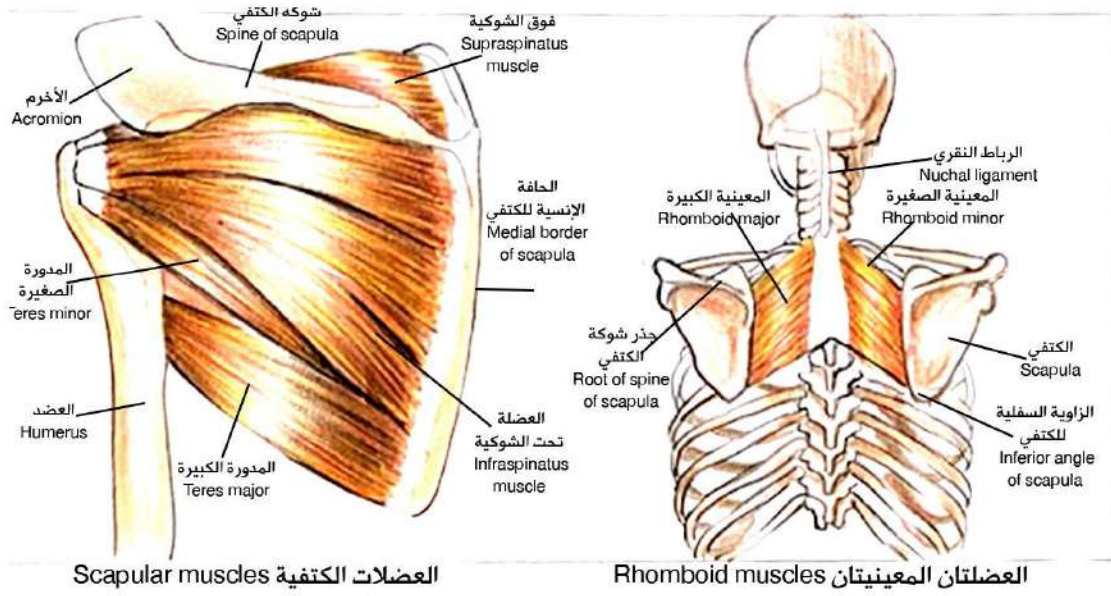
العضلات الكتفية Scapular Muscles:

المعيّنة الكبيرة Rhomboid major والمعيّنة الصغيرة Rhomboid minor:

عضلتان تربطان الفقرات الصدرية العلوية بالحافة الإنسية للعظم الكتفي.

المدوّرة الكبيرة Teres Major و المدوّرة الصغيرة Teres minor:

عضلتان تصلان بين الحافة الوحشية للعظم الكتفي والنهاية العلوية للعضد، للعضلة المدورة الكبيرة انطبأً جلديّ حيث أن وترها يرافق وتر العريضة الظهرية، ويشكل معه الحافة الخلفية للحفرة الإبطية (الشكل 3-29).



الشكل 3-29: العضلات المعينية والمدورة.