

---

# Оглавление

|          |                                                      |    |
|----------|------------------------------------------------------|----|
| <b>1</b> | <b>Теория</b>                                        | 1  |
| 1.1.     | Функции скелетных мышц                               | 2  |
| 1.2.     | Классификация скелетных мышц: миофасциальная система | 3  |
| 1.3.     | Характеристики отдельных мышечных систем             | 6  |
| 1.4.     | Клиническая значимость                               | 7  |
| <b>2</b> | <b>Верхняя конечность</b>                            |    |
| 2.1.     | Мышцы плечевого пояса                                | 9  |
|          | Трапецевидная мышца, восходящая часть                | 10 |
|          | Трапецевидная мышца, поперечная часть                | 12 |
|          | Трапецевидная мышца, нисходящая часть                | 14 |
|          | Мышца, поднимающая лопатку                           | 16 |
|          | Большая ромбовидная мышца                            | 18 |
|          | Малая ромбовидная мышца                              | 20 |
|          | Передняя зубчатая мышца                              | 22 |
|          | Малая грудная мышца                                  | 24 |
|          | Подключичная мышца                                   | 26 |
|          | Стресс-тесты                                         | 27 |
| 2.2.     | Мышцы вокруг плечевого сустава                       | 29 |
|          | Дельтовидная мышца, ключичная часть                  | 30 |
|          | Дельтовидная мышца, остистая часть                   | 32 |
|          | Дельтовидная мышца, акромиальная часть               | 34 |
|          | Надостная мышца                                      | 36 |
|          | Подостная мышца                                      | 38 |
|          | Малая круглая мышца                                  | 40 |
|          | Подлопаточная мышца                                  | 42 |
|          | Широчайшая мышца спины                               | 44 |
|          | Большая круглая мышца                                | 46 |
|          | Большая грудная мышца, брюшная часть                 | 48 |
|          | Большая грудная мышца, грудино-реберная часть        | 50 |
|          | Большая грудная мышца, ключичная часть               | 52 |
|          | Клювовидно-плечевая мышца                            | 54 |
|          | Стресс-тесты                                         | 56 |
| 2.3.     | Мышцы вокруг локтевого сустава                       | 57 |
|          | Двуглавая мышца плеча                                | 58 |
|          | Плечевая мышца                                       | 60 |
|          | Плечелучевая мышца                                   | 62 |
|          | Трехглавая мышца плеча                               | 64 |

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| Локтевая мышца .....                                  | 66        |
| Супинатор.....                                        | 68        |
| Круглый пронатор .....                                | 70        |
| Квадратный пронатор.....                              | 72        |
| Стресс-тесты .....                                    | 74        |
| <b>2.4. Мышцы вокруг лучезапястного сустава .....</b> | <b>75</b> |
| Длинный лучевой разгибатель запястья .....            | 76        |
| Короткий лучевой разгибатель запястья.....            | 78        |
| Локтевой разгибатель запястья .....                   | 80        |
| Лучевой сгибатель запястья .....                      | 82        |
| Длинная ладонная мышца .....                          | 84        |
| Локтевой сгибатель запястья.....                      | 86        |
| Стресс-тесты .....                                    | 88        |
| <b>2.5. Мышцы вокруг суставов пальцев кисти .....</b> | <b>89</b> |
| Разгибатель пальцев .....                             | 90        |
| Разгибатель указательного пальца .....                | 92        |
| Разгибатель мизинца .....                             | 94        |
| Короткий разгибатель большого пальца.....             | 96        |
| Длинный разгибатель большого пальца .....             | 98        |
| Червеобразные мышцы кисти .....                       | 100       |
| Поверхностный сгибатель пальцев .....                 | 102       |
| Глубокий сгибатель пальцев .....                      | 104       |
| Короткий сгибатель мизинца .....                      | 106       |
| Короткий сгибатель большого пальца .....              | 108       |
| Длинный сгибатель большого пальца .....               | 110       |
| Длинная мышца, отводящая большой палец .....          | 112       |
| Короткая мышца, отводящая большой палец .....         | 114       |
| Мышца, отводящая мизинец .....                        | 116       |
| Тыльные межкостные мышцы кисти.....                   | 118       |
| Ладонные межкостные мышцы кисти.....                  | 120       |
| Мышца, приводящая большой палец .....                 | 122       |
| Мышца, противопоставляющая большой палец .....        | 124       |
| Мышца, противопоставляющая мизинец.....               | 126       |
| Короткая ладонная мышца.....                          | 128       |
| Стресс-тесты .....                                    | 130       |

### 3 Нижняя конечность

|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| <b>3.1. Мышцы вокруг тазобедренного сустава .....</b> | <b>133</b> |
| Большая ягодичная мышца .....                         | 134        |
| Подвздошно-поясничная мышца .....                     | 136        |
| Портняжная мышца .....                                | 138        |
| Средняя ягодичная мышца .....                         | 140        |
| Малая ягодичная мышца .....                           | 142        |
| Напрягатель широкой фасции .....                      | 144        |
| Гребенчатая мышца .....                               | 146        |
| Длинная приводящая мышца .....                        | 148        |
| Короткая приводящая мышца .....                       | 150        |
| Тонкая мышца .....                                    | 152        |

|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| Большая приводящая мышца .....                        | 154        |
| Грушевидная мышца .....                               | 156        |
| Верхняя близнецовая мышца .....                       | 157        |
| Внутренняя запирательная мышца .....                  | 158        |
| Нижняя близнецовая мышца .....                        | 159        |
| Наружная запирательная мышца .....                    | 160        |
| Квадратная мышца бедра .....                          | 161        |
| Стресс-тесты .....                                    | 164        |
| <b>3.2. Мышцы вокруг коленного сустава .....</b>      | <b>165</b> |
| Четырехглавая мышца бедра .....                       | 166        |
| Прямая мышца бедра .....                              | 168        |
| Медиальная широкая мышца бедра .....                  | 170        |
| Промежуточная широкая мышца бедра .....               | 172        |
| Латеральная широкая мышца бедра .....                 | 174        |
| Двуглавая мышца бедра .....                           | 176        |
| Полуперепончатая мышца .....                          | 178        |
| Полусухожильная мышца .....                           | 180        |
| Подколенная мышца .....                               | 182        |
| Стресс-тесты .....                                    | 184        |
| <b>3.3. Мышцы вокруг голеностопного сустава .....</b> | <b>185</b> |
| Икроножная мышца .....                                | 186        |
| Подошвенная мышца .....                               | 188        |
| Камбаловидная мышца .....                             | 190        |
| Задняя большеберцовая мышца .....                     | 192        |
| Передняя большеберцовая мышца .....                   | 194        |
| Длинная малоберцовая мышца .....                      | 196        |
| Короткая малоберцовая мышца .....                     | 198        |
| Третья малоберцовая мышца .....                       | 200        |
| Стресс-тесты .....                                    | 201        |
| <b>3.4. Мышцы вокруг суставов пальцев стопы .....</b> | <b>203</b> |
| Короткий разгибатель большого пальца .....            | 204        |
| Длинный разгибатель большого пальца .....             | 206        |
| Короткий разгибатель пальцев .....                    | 208        |
| Длинный разгибатель пальцев .....                     | 210        |
| Короткий сгибатель большого пальца .....              | 212        |
| Длинный сгибатель большого пальца .....               | 214        |
| Короткий сгибатель пальцев .....                      | 216        |
| Длинный сгибатель пальцев .....                       | 218        |
| Квадратная мышца подошвы .....                        | 220        |
| Короткий сгибатель мизинца .....                      | 222        |
| Тыльные межкостные мышцы .....                        | 224        |
| Мышца, отводящая большой палец .....                  | 226        |
| Мышца, отводящая мизинец .....                        | 228        |
| Мышца, приводящая большой палец .....                 | 230        |
| Подошвенные межкостные мышцы .....                    | 232        |
| Червеобразные мышцы стопы .....                       | 234        |
| Стресс-тесты .....                                    | 235        |

## 4 Туловище

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| <b>4.1. Глубокие мышцы спины, поясничный отдел</b> ..... | 239 |
| Подвздошно-реберная мышца поясницы .....                 | 240 |
| Латеральные межпоперечные мышцы поясницы .....           | 241 |
| Медиальные межпоперечные мышцы поясницы .....            | 242 |
| Длинные и короткие мышцы-вращатели поясницы .....        | 243 |
| Многораздельная мышца поясницы .....                     | 244 |
| Стресс-тесты .....                                       | 246 |
| <b>4.2. Глубокие мышцы спины, грудной отдел</b> .....    | 247 |
| Подвздошно-реберная мышца груди .....                    | 248 |
| Длиннейшая мышца груди .....                             | 249 |
| Остистая мышца груди .....                               | 250 |
| Мышцы-вращатели груди .....                              | 251 |
| Многораздельная мышца груди .....                        | 252 |
| Полуостистая мышца груди .....                           | 253 |
| <b>4.3. Глубокие мышцы спины, шейный отдел</b> .....     | 257 |
| Подвздошно-реберная мышца шеи .....                      | 258 |
| Длиннейшая мышца головы .....                            | 259 |
| Длиннейшая мышца шеи .....                               | 260 |
| Ременная мышца шеи .....                                 | 261 |
| Ременная мышца головы .....                              | 262 |
| Остистая мышца шеи .....                                 | 263 |
| Остистая мышца головы .....                              | 264 |
| Мышцы-вращатели шеи .....                                | 265 |
| Многораздельная мышца шеи .....                          | 266 |
| Полуостистая мышца шеи .....                             | 267 |
| Полуостистая мышца головы .....                          | 268 |
| Большая задняя прямая мышца головы .....                 | 269 |
| Малая задняя прямая мышца головы .....                   | 270 |
| Верхняя косая мышца головы .....                         | 271 |
| Нижняя косая мышца головы .....                          | 272 |
| Стресс-тесты .....                                       | 274 |
| <b>4.4. Вентральные мышцы, мышцы живота</b> .....        | 275 |
| Прямая мышца живота .....                                | 276 |
| Наружная косая мышца живота .....                        | 278 |
| Внутренняя косая мышца живота .....                      | 280 |
| Мышца, поднимающая яичко .....                           | 282 |
| Поперечная мышца живота .....                            | 283 |
| Квадратная мышца поясницы .....                          | 284 |
| Стресс-тесты .....                                       | 286 |
| <b>4.5. Вентральные мышцы, мышцы груди</b> .....         | 287 |
| Наружные реберные мышцы .....                            | 288 |
| Верхняя задняя зубчатая мышца .....                      | 290 |
| Внутренние межреберные мышцы .....                       | 292 |
| Нижняя задняя зубчатая мышца .....                       | 294 |
| Диафрагма .....                                          | 296 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| <b>4.6. Мышцы тазового дна</b> .....             | 297 |
| Мышца, поднимающая задний проход .....           | 298 |
| Лобково-копчиковая мышца .....                   | 299 |
| Лобково-влагалищная мышца .....                  | 299 |
| Лобково-предстательная мышца .....               | 299 |
| Лобково-прямокишечная мышца .....                | 300 |
| Подвздошно-копчиковая мышца .....                | 301 |
| Седалищно-копчиковая мышца .....                 | 302 |
| Наружный сфинктер заднего прохода .....          | 303 |
| Глубокая поперечная мышца промежности .....      | 304 |
| Поверхностная поперечная мышца промежности ..... | 305 |
| Седалищно-пещеристая мышца .....                 | 306 |
| Луковично-губчатая мышца .....                   | 307 |

## 5 Шея

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| <b>5.1. Вентральные мышцы</b> .....      | 309 |
| Грудино-ключично-сосцевидная мышца ..... | 310 |
| Длинная мышца головы .....               | 312 |
| Прямая передняя мышца головы .....       | 313 |
| Длинная мышца шеи .....                  | 314 |
| Передняя лестничная мышца .....          | 316 |
| Средняя лестничная мышца .....           | 317 |
| Задняя лестничная мышца .....            | 318 |
| Грудино-подъязычная мышца .....          | 320 |
| Лопаточно-подъязычная мышца .....        | 321 |
| Грудино-щитовидная мышца .....           | 322 |
| Щитоподъязычная мышца .....              | 323 |
| Двубрюшная мышца .....                   | 326 |
| Шилоподъязычная мышца .....              | 327 |
| Челюстно-подъязычная мышца .....         | 328 |
| Подбородочно-подъязычная мышца .....     | 329 |
| Стресс-тесты .....                       | 332 |

## 6 Голова

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| <b>6.1. Мимические мышцы</b> .....                 | 335 |
| Надчерепная мышца .....                            | 336 |
| Мышца, сморщивающая бровь .....                    | 338 |
| Мышца гордецов .....                               | 340 |
| Круговая мышца глаза .....                         | 342 |
| Мышца, поднимающая верхнее веко .....              | 344 |
| Носовая мышца .....                                | 346 |
| Мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа ..... | 348 |
| Мышца, поднимающая верхнюю губу .....              | 350 |
| Большая скуловая мышца .....                       | 352 |
| Малая скуловая мышца .....                         | 353 |
| Мышца смеха .....                                  | 356 |
| Мышца, поднимающая угол рта .....                  | 358 |

---

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| Щечная мышца .....                                   | 360        |
| Круговая мышца рта.....                              | 362        |
| Мышца, опускающая угол рта .....                     | 364        |
| Мышца, опускающая нижнюю губу .....                  | 366        |
| Подкожная мышца шеи .....                            | 368        |
| <b>6.2. Жевательные мышцы .....</b>                  | <b>371</b> |
| Височная мышца.....                                  | 372        |
| Жевательная мышца .....                              | 374        |
| Медиальная крыловидная мышца .....                   | 376        |
| Латеральная крыловидная мышца .....                  | 378        |
| Стресс-тесты.....                                    | 380        |
| <b>6.3. Мышцы языка .....</b>                        | <b>381</b> |
| Внутренние мышцы языка .....                         | 382        |
| Внешние мышцы языка .....                            | 384        |
| <b>6.4. Мышцы глазного яблока .....</b>              | <b>387</b> |
| Верхняя прямая мышца .....                           | 388        |
| Нижняя прямая мышца.....                             | 390        |
| Верхняя косая мышца .....                            | 392        |
| Нижняя косая мышца .....                             | 394        |
| Медиальная прямая мышца .....                        | 396        |
| Латеральная прямая мышца .....                       | 398        |
| <b>Приложение.....</b>                               | <b>401</b> |
| Зоны сегментарной иннервации.....                    | 402        |
| Список мышц в соответствии с уровнем иннервации..... | 404        |
| Классификация мышц в миофасциальной системе .....    | 410        |
| <b>Литература .....</b>                              | <b>413</b> |