

---

# 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.	<b>Мышцы плечевого пояса</b>	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.	<b>Мышцы вокруг плечевого сустава</b>	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.	<b>Мышцы вокруг локтевого сустава</b>	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>