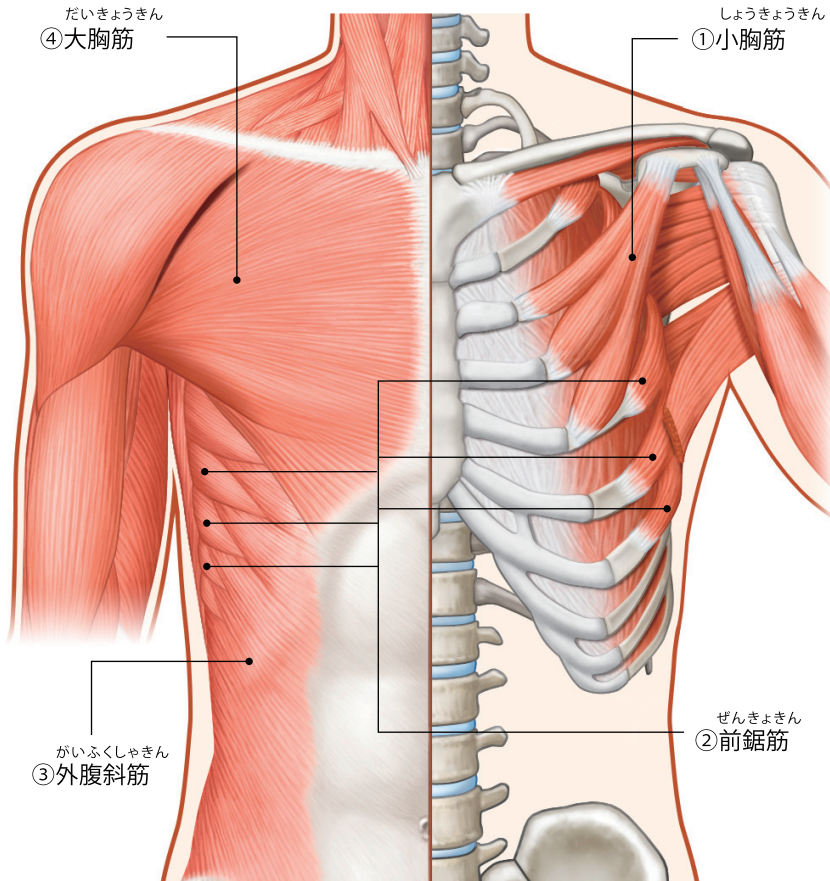


【胸部の筋】

Memo



①小胸筋

起始: 第2~5肋骨前 停止: 烏口突起 作用: 肩甲骨引き下げ、下方回旋、外転、呼吸の補助

②前鋸筋

起始: 第1~8肋骨側面 停止: 肩甲骨内側縁全域
作用: 肩甲骨を前に引き、下角を前に引いて肩甲骨を外転。上肢を90°以上拳上する時、肩甲骨を上方回旋する。

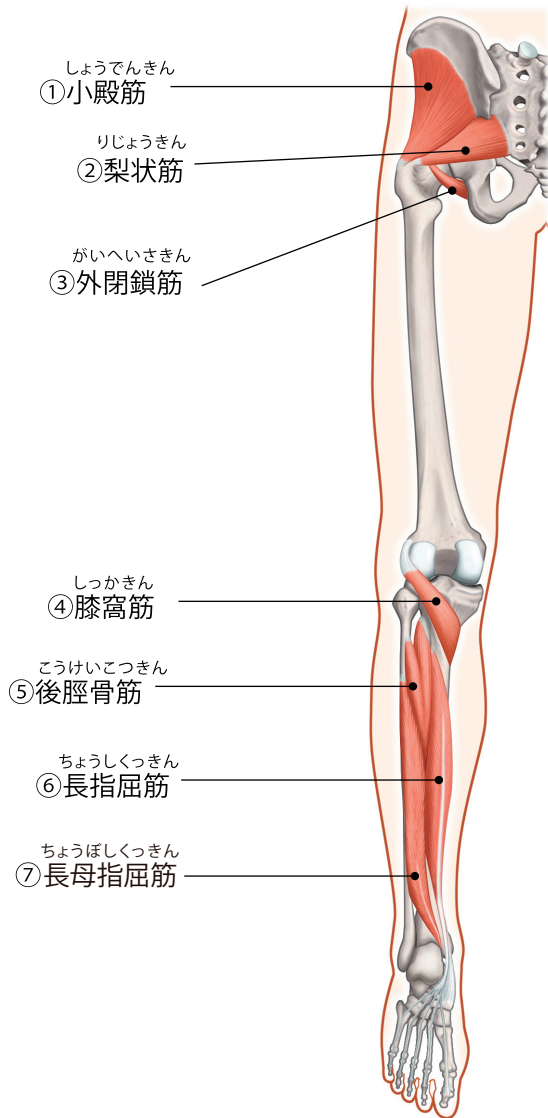
③外腹斜筋

起始: 第6~12肋骨の外側面 停止: 腹直筋鞘、鼠径靭帯、腸骨稜
作用: 肋骨を引き下げ、脊柱を前屈させる。体幹を同側側屈。反対側回旋。腹圧を高める。

④大胸筋

起始: 鎖骨部: 内側2/3 胸部部: 胸骨・肋軟骨・第1~6肋骨 腹部: 腹直筋鞘 停止: 上腕骨大結節稜
作用: 上腕の水平屈曲、内転、内旋、深呼吸時の肋骨の引き上げ、吸息時両腕を広げて深呼吸

【下肢（左背面・深層）】



しょうでんきん
①小殿筋
起始:腸骨外面(前殿筋線と下殿筋線の間)
停止:大腿骨大転子
作用:大腿の外転、内旋

りじょうきん
②梨状筋
起始:仙骨前面
停止:大腿骨大転子
作用:大腿の外旋

がいへいさきん
③外閉鎖筋
起始:閉鎖膜の外面
停止:大腿骨転子窩
作用:大腿の外旋・内転

しつかきん
④膝窩筋
起始:大腿骨外側上顆
停止:脛骨上部後面
作用:膝関節の屈曲、脛骨(下腿)の内旋

こうけいこつきん
⑤後脛骨筋
起始:下脛骨間膜の後面
停止:舟状骨、内側楔状骨
作用:足を底屈、内転、内がえし

ちようしゅくつきん
⑥長指屈筋
起始:脛骨中央後面
停止:第2~5指末節骨底
作用:足指の屈曲、足の底屈、内がえし

ちようぼしゅくつきん
⑦長母指屈筋
起始:腓骨体下部後面
停止:母指末節骨底
作用:母指の屈曲、足の底屈、内がえし

*Memo