ΒΑΣΙΚΟΙ ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Γενικά περί μυών

Οι μύες αποτελούνται από μυϊκό ιστό και είναι υπεύθυνοι για τα περισσότερα είδη κίνησης του ανθρώπινου σώματος. Είναι μαλακά και συσταλτά όργανα και με βάση τα μορφολογικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά τους διακρίνονται σε τρία είδη:

**Λείοι μύες**: δεν σχηματίζουν αυτοτελή όργανα αλλά συμμετέχουν στον σχηματισμό των κοίλων σπλάχνων, των αδένων και των αγγείων. Η συστολή τους είναι αργή και δεν υπακούει στη θέληση μας.

**Γραμμωτοί μύες:** Σχηματίζουν ανεξάρτητα όργανα. Η συστολή τους είναι γρήγορη, ισχυρή και υπακούει στη θέληση μας. Προσφύονται στα οστά και κινούν τις αρθρώσεις γι’αυτό λέγονται και σκελετικοί.

**Μυοκάρδιο:** δεν υπακούει στη θέληση μας.

Οι μύες με την σύσπαση τους παράγουν θερμότητα και επιδρούν έμμεσα στην αιματική και λεμφική κυκλοφορία.

Τα μέρη του μυός

Κάθε μυς έχει τρία κύρια μέρη:

**Έκφυση:** ονομάζεται το μέρος του μυός που προσφύεται στο ακίνητο ή λιγότερο κινητό μέρος του σώματος.

**Κατάφυση:** ονομάζεται το μέρος του μυός που προσφύεται στο περισσότερο κινητό μέρος του σώματος.

**Γαστέρα:** βρίσκεται ανάμεσα στην έκφυση και την κατάφυση και είναι το κυρίως μυϊκό τμήμα.

Οι προσφύσεις του μυός στα οστά γίνεται με τους **τένοντες.**

1

Ταξινόμηση γραμμωτών μυών

Ανάλογα με το **σχήμα** τους σε:

* μακρούς (βρίσκονται κυρίως στα άκρα)
* πλατείς (βρίσκονται στον κορμό)
* βραχείς (βρίσκονται κυρίως στην ράχη)
* σφικτήρες (περιβάλλουν τις φυσιολογικές οπές του σώματος)

Ανάλογα με τον **αριθμό** των κεφαλών τους:

π.χ. δικέφαλος, τρικέφαλος, τετρακέφαλος. Οι μύες αυτοί έχουν περισσότερες από μια εκφύσεις, έχουν όμως κοινή γαστέρα και κατάφυση.

Ανάλογα με την **τοπογραφία** τους:

επιπολής (επιφανειακοί) και εν τω βάθει

Οι γραμμωτοί μύες διακρίνονται σε μύες του (πρόσθιας και οπίσθιας επιφάνειας) και μύες των άκρων.

Πρόσθιας επιφάνειας κορμού στους μύες: κεφαλής, τραχήλου, θώρακα, κοιλιάς.

Μύες των άκρων: ωμικής ζώνης, βραχίονα, πήχη, άκρας χειρός.

Μύες των κάτω άκρων: πυέλου, μηρού, κνήμης, άκρου ποδός.

Μύες πρόσθιας επιφάνειας κορμού.

Μύες του θώρακα:

* μεσοπλεύριοι
* **μείζον θωρακικός** (εκφύεται από το στέρνο και την κλείδα και καταφύεται στο βραχιόνιο οστό)
* έλλασον θωρακικός (εκφύεται από την τρίτη, τέταρτη και πέμπτη πλευρά και καταφύεται στην ωμοπλάτη)
* πρόσθιος οδοντωτός (εκφύεται με οδοντώματα από τις εννιά πρώτες πλευρές και καταφύεται στην κάτω επιφάνεια της κλείδας)
* υποκλείδιος (εκφύεται από την πρώτη πλευρά και καταφύεται στην κάτω επιφάνεια της κλείδας).

2



 μείζον θωρακικός μυς

Μύες της κοιλιάς

* Έξω λοξός κοιλιακός
* Έσω λοξός κοιλιακός
* Εγκάρσιος κοιλιακός
* **Ορθός κοιλιακός** (εκφύεται από το στέρνο και 5η, 6η και 7η πλευρά και καταφύεται στο ηβικό οστό)

Μύες της ράχης

* **Τραπεζοειδής** (εκφύεται από τους αυχενικούς και θωρακικούς σπονδύλους και καταφύεται στο έξω 1/3 της κλείδας και στην ωμοπλάτη)
* **Πλατύς ραχιαίος** (εκφύεται από τους 6 κατώτερους θωρακικούς, όλους τους οσφυϊκούς σπονδύλους και το ιερό οστό. Καταφύεται στο βραχιόνιο οστό)
* **Ρομβοειδής** (εκφύεται από 6ο και 7ο αυχενικό σπόνδυλο έως τους τέσσερις πρώτους θωρακικούς σπονδύλους. Καταφύεται στο νωτιαίο χείλος της ωμοπλάτης)

3

* Ανελκυστήρας της ωμοπλάτης

 Τραπεζοειδής



 Ρομβοειδής

4



 Πλατύς ραχιαίος

Μυς της ωμικής ζώνης

* **Δελτοειδής** (εκφύεται από το έξω ½ της κλείδας, την ωμοπλάτη και το ακρώμιο. Καταφύεται στο βραχιόνιο οστό)
* Υπερακάνθιος (εκφύεται από την ωμοπλάτη και καταφύεται στο βραχιόνιο οστό)
* Υπακάνθιος (εκφύεται από την ωμοπλάτη και καταφύεται στο βραχιόνιο οστό)
* Μείζων στρογγυλός (>>)
* Ελάσσων στρογγυλός (>>)



 Δελτοειδής

5

Μύες του βραχίονα

* **Δικέφαλος βραχιόνιος** (εκφύεται από την ωμοπλάτη και καταφύεται στα οστά του πήχη) *πρόσθια επιφάνεια*
* **Πρόσθιος βραχιόνιος** (εκφύεται από το βραχιόνιο οστό και καταφύεται στην ωλένη)
* **Τρικέφαλος βραχιόνιος** (εκφύεται από το βραχιόνιο οστό και την ωμοπλάτη και καταφύεται στην ωλένη) *οπίσθια επιφάνεια*



 Δικέφαλος βραχιόνιος



 Τρικέφαλος βραχιόνιος

Μύες των κάτω άκρων

* Μύες της πυέλου: **μεγάλος γλουτιαίος**. Είναι ο ισχυρότερος μυς του ανθρώπινου σώματος. Εκφύεται από το λαγόνιο οστό, το ιερό οστό και κόκκυγα και καταφύεται στο μηριαίο οστό.

6



* Μύες το μηρού.

Οι *πρόσθιοι* μύες είναι ο **ραπτικός** (έκφυση στο λαγόνιο οστό και κατάφυση στην κνήμη) . **Τετρακέφαλος** (αποτελείται από 4 μύες με ξεχωριστή έκφυση αλλά κοινή κατάφυση. Ο κυριότερος είναι ο **ορθός μηριαίος μυς** ο οποίος εκφύεται από το λαγόνιο οστό και την κοτύλη και καταφύεται στην επιγονατίδα και στην κνήμη.

Ο σημαντικότερος *οπίσθιος* μυς είναι ο **δικέφαλος μηριαίος** που εκφύεται από το ισχίο και καταφύεται στην περόνη.



 α. Ραπτικός β. ορθός μηριαίος

7



 δικέφαλος μηριαίος

Οι κυριότεροι *έσω* μυς του μηρού ή *προσαγωγοί* είναι ο μακρός προσαγωγός (έκφυση από το ηβικό οστό, κατάφυση στο μηριαίο οστό) και ο μέγας προσαγωγός (έκφυση από το ισχίο, κατάφυση στο μηριαίο οστό).

Μύες της κνήμης

**Πρόσθιος κνημιαίος** (έκφυση από την κνήμη, κατάφυση στη βάση του πρώτου μεταταρσίου και στο πρώτο σφηνοειδές οστό).

**Γαστροκνήμιος** (ανήκει στους οπίσθιους μυς, έκφυση από το μηριαίο οστό και κατάφυση στην πτέρνα).

8