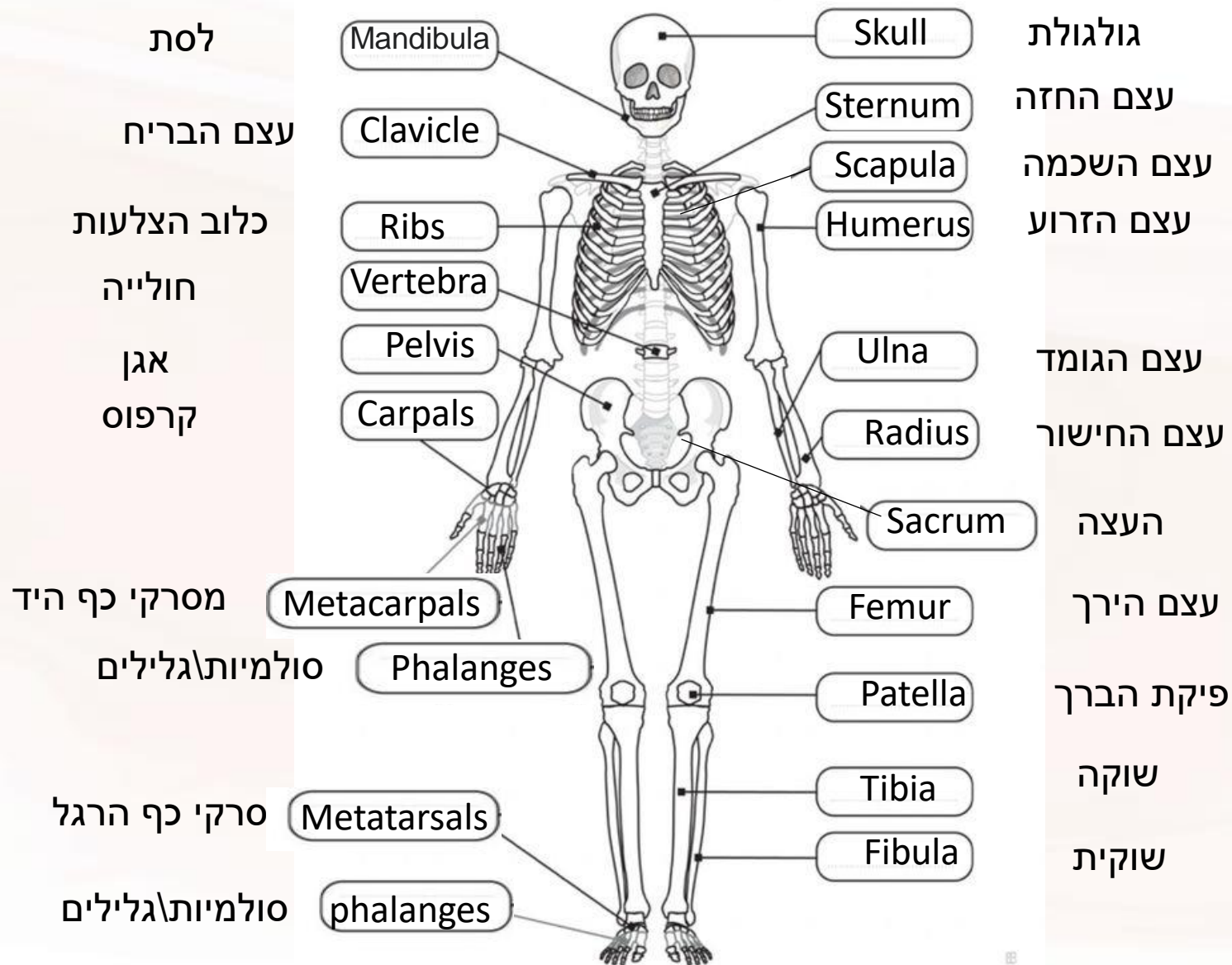


אנטומיה שיעור 8- המשך מערכת השריר

כמה עובדות מעניינות:

1. יש בגוף בין 600-800 שרירים
2. 600 שרירים בגוף = חצי ממשקל הגוף
3. השריר הגדול ביותר בגוף הוא הגלוטוס מקסימוס. שריר העכוז הגדול
4. השריר הקטן ביותר הוא באוזן
5. השריר החזק ביותר הוא בלסת
6. השריר שעובד הכי קשה בגוף הוא שריר הלב
7. רוב חום הגוף מגיע מהשרירים
8. החצי הימני במוח שולט על השרירים בצד שמאל ולהיפך
9. הלשון הוא השריר היחיד שמחובר רק בצד אחד שלו

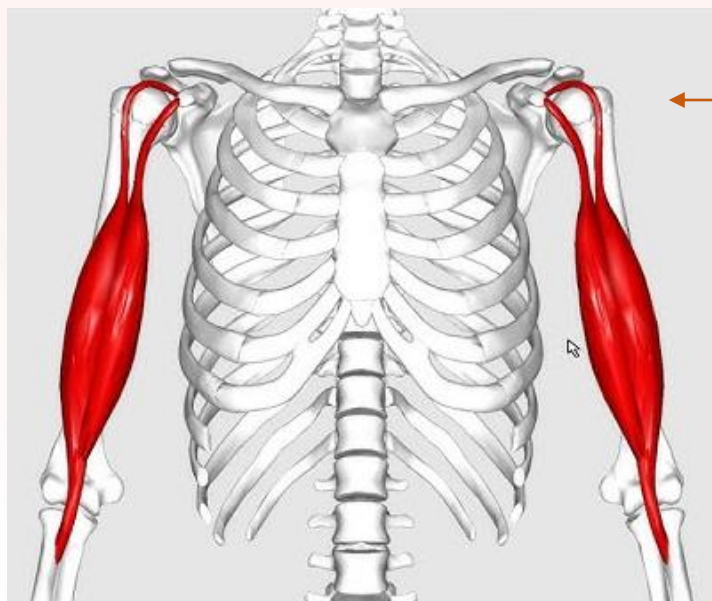
השלד



שרירים

לכל שריר יש סוף והתחלה מאוד ברורים:

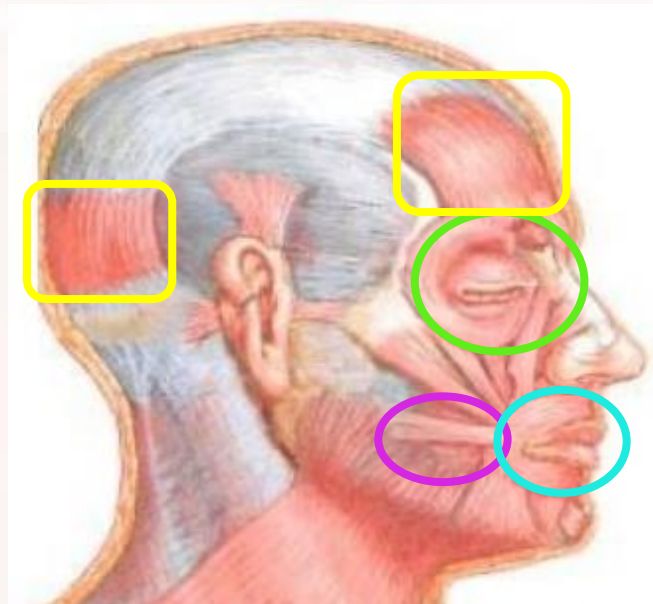
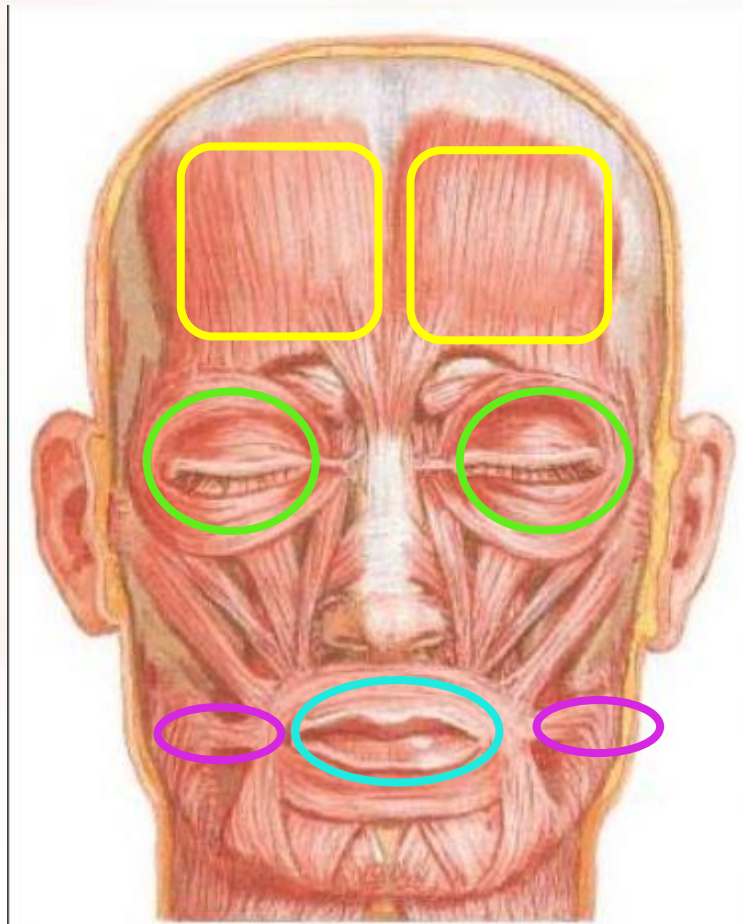
- **תחל-** הנקודה בה השריר מתחיל. חיבור הקרוב יותר למרכז הגוף ניתן לומר חיבור לחלק הפחות נע.
- **אחז-** הנקודה בה השריר מסתיים. נקודה האחיזה הרחוקה יותר ממרכז הגוף. ניתן לומר כי זהו החיבור לחלק שפחות נע.



נקודת
התחל

נקודת
האחז

שרירי פנים- שרירי הבעה



א- שריר עורפי מצחי

תחל- גיד במרכז הגולגולת
אחז- מעל הגבות/ עצם העורף
פעולה: הרמת גבות, הנעת קרקפת

ב-שריר העין החוגי

תחל- ארובות העין
אחז- עפעפיים
פעולה: לעצום עיניים

ג-שריר הפה החוגי

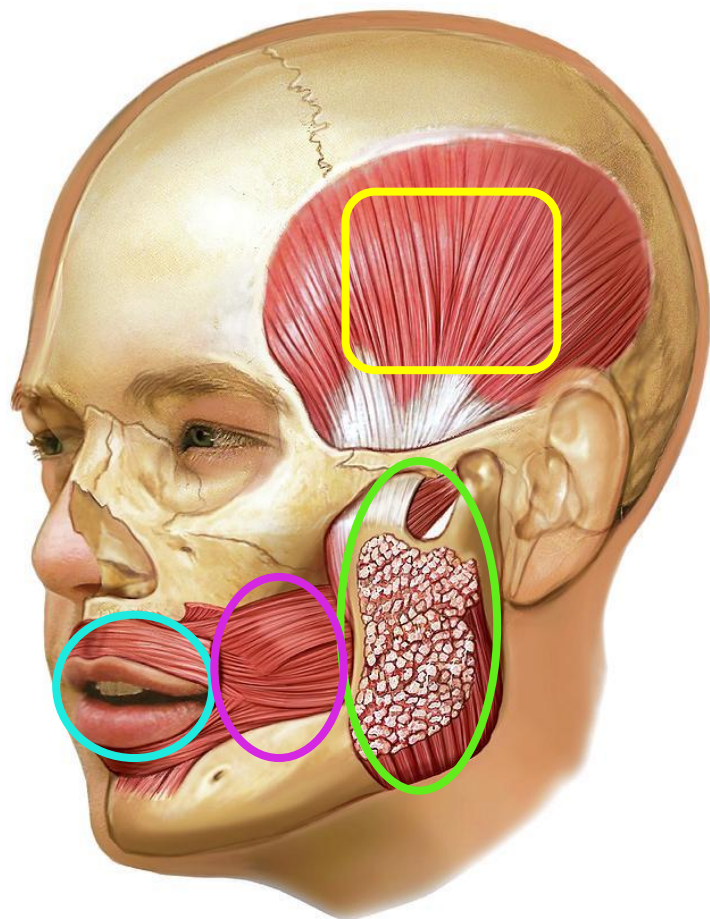
תחל-עצמות הלסת
אחז- שפתיים
פעולה: הצמדת השפתיים

ד- שריר המחצר

תחל- עצמות הלסת
אחז-שפתיים

פעולה:הצמדת לחיים ושפתיים לשיניים- נשיקה, חצוצרה, לעיסה

שרירי פנים- שרירי לעיסה



א- TEMORALIS – שריר הרקה

תחל- עצם הרקה
אחז- לסת התחתונה
פעולה: סגירת לסתות , הזזת לסת תחתונה קדימה ואחורה

ב-MASSETER- שריר המלעס

תחל- עצם הלחי
אחז- לסת התחתונה
פעולה: הזזת לסת תחתונה לצדדים

ג-שריר הפה החוגי (מהדף הקודם)

ד- שריר המחצרר (מהדף הקודם)

שני אלו לא ממש נחשבים שרירי לעיסה.
הם יותר עוזרים לתהליך הלעיסה.

שרירי הצוואר

א- STERNOCLEIDOMASYOIED – שריר מפנה הראש

תחל- שתי נקודות בעצם הבריח

אחז- עצם הרקה

פעולה: דו צדדי- כפיפה של הצוואר.

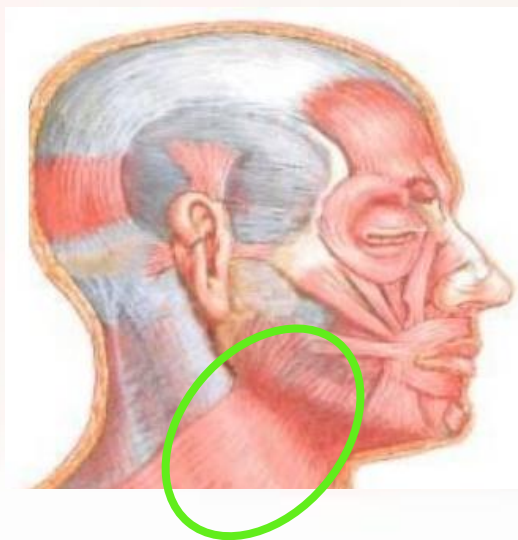
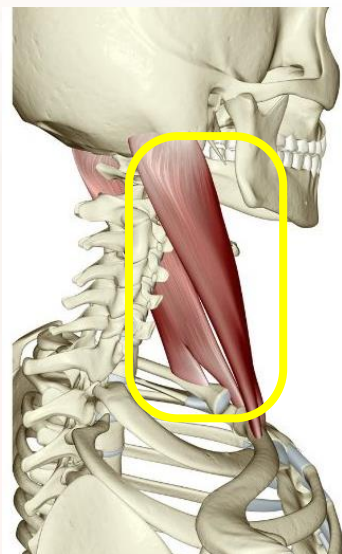
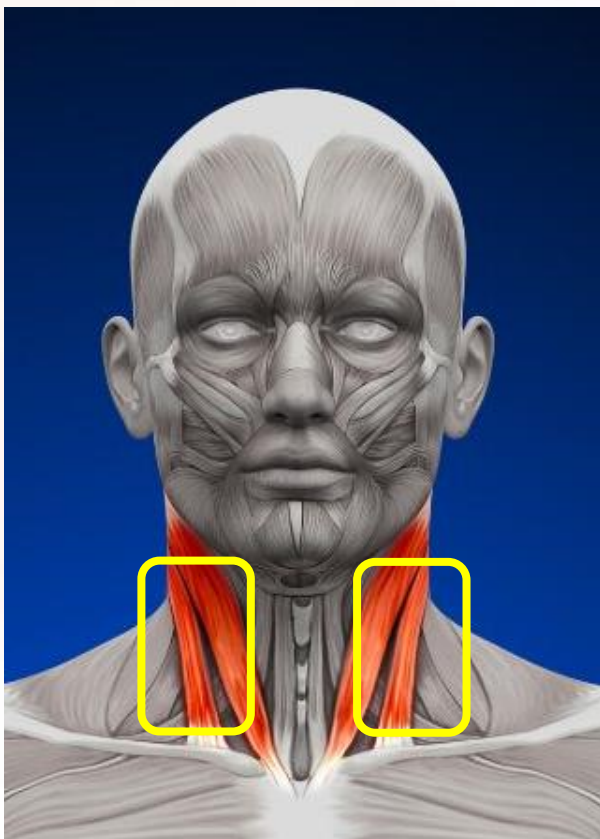
חד צדדי- כפיפה לטרלית (אחורה) וסיבוב הראש לצד נגדי

ב- PLATYSMA- שריר ירעת הצוואר

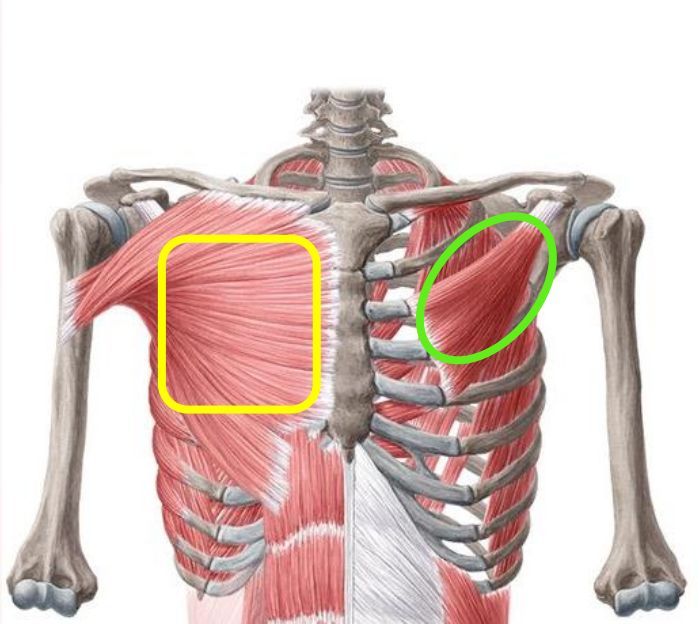
תחל- שרירי חזה

אחז- לסת תחתונה

פעולה: הורדת לסת תחתונה, הורדת זווית הפה



שרירי החזה

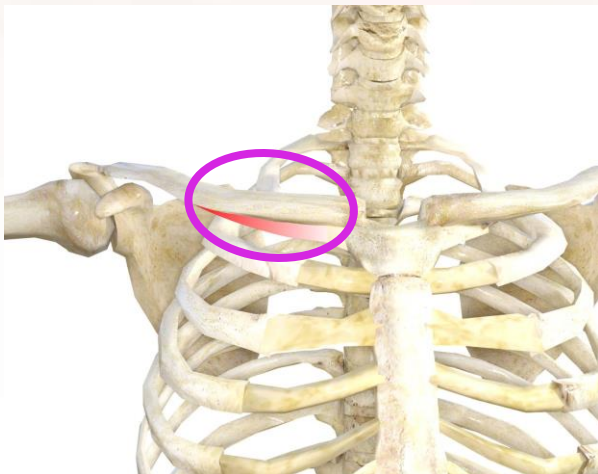


א- PECTORALIS MAJOR – שריר החזה הגדול

תחל- בעצם הבריח+ עצם החזה+ 6 הצלעות העליונות
אחז- עצם הזרוע
פעולה: הרמת הזרוע קדימה והחזרתה למקום
הרמת הזרוע הצידה וקירוב הזרוע למרכז הגוף.
סיבוב הכתף פנימה

ב- PECTORALIS MINOR שריר החזה הקטן

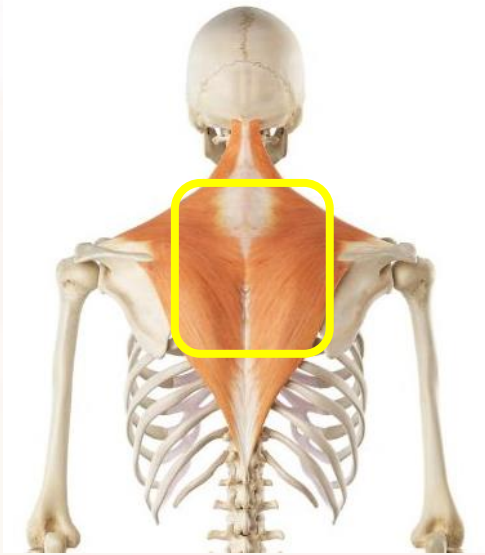
תחל- חלק קדמי צעלות 3-5
אחז- עצם השכמה
פעולה: הורדה וסיבוב מטה של השכמה, הרחקת השכמות אחת
מהשנייה



ג- SUBCLAVIUS - השריר התת בריחי

תחל- צלע ראשונה
אחז- עצם הבריח
פעולה: מייצב את עצם הבריח

שרירי הגב השטחיים

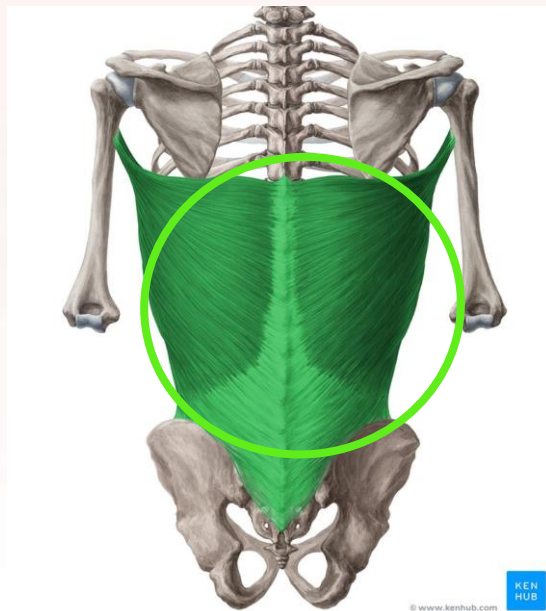


א- trapezius – שרירי הטרפז

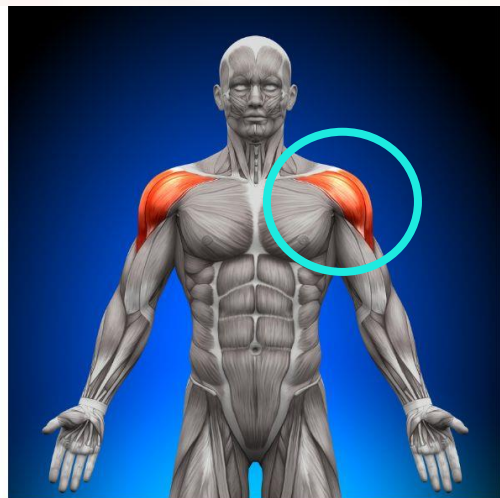
תחל- בעצם הבריח+ עצם החזה+ 6 הצלעות העליונות
אחז- עצם הזרוע
פעולה: דו צדדי- כפיפה של הצוואר, הרמת השכמה, הרמת עצם הבריח
חד צדדי- אדוקציה (קירוב) וסיבוב מידאלי (פנימה) של הזרוע

ב- latissimus dorsi | הרחב גבי

תחל- יריעת הגב הגבית. חוליה T7- האגן, צלעות תחתונות, עצם השכמה
אחז- עצם השכמה
פעולה: הורדה וסיבוב מטה של השכמה, תנועה בכתף.



שרירי הגב השטחיים



ג- Levator Scapula – מרים השכמה

תחל- C1-C4

אחז- עצם השכמה

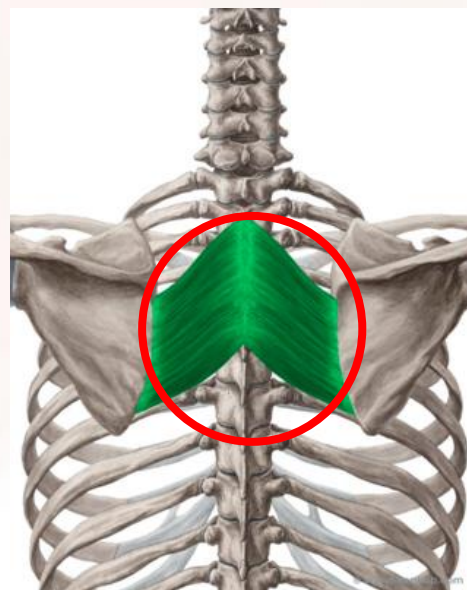
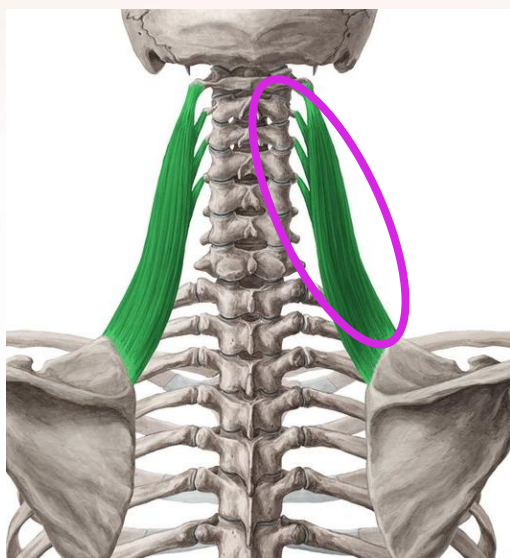
פעולה: מרים את השכמה

ד- Deltoids שריר הדלתא

תחל- עצם בריח +עצם השכמה

אחז- עצם הזרוע

פעולה: מניע את הזרוע



ה- Rhomboids שרירי המעוין

שריר המעוין הגדול ושריר המעוין הקטן

תחל המעוין הקטן- רצועה בעורף, C7, T1

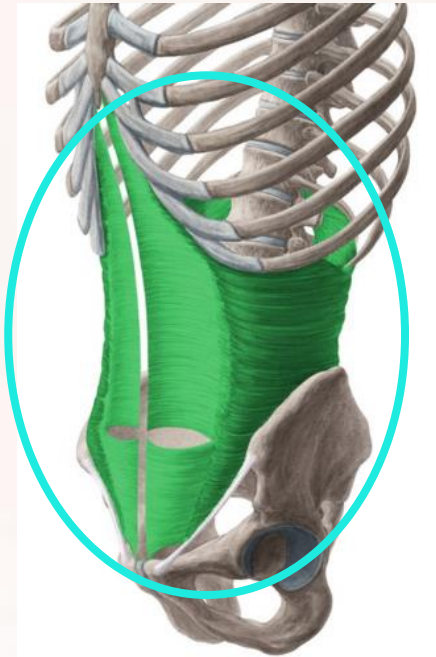
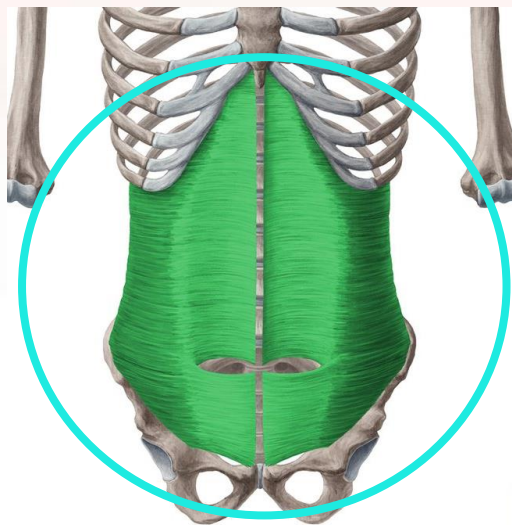
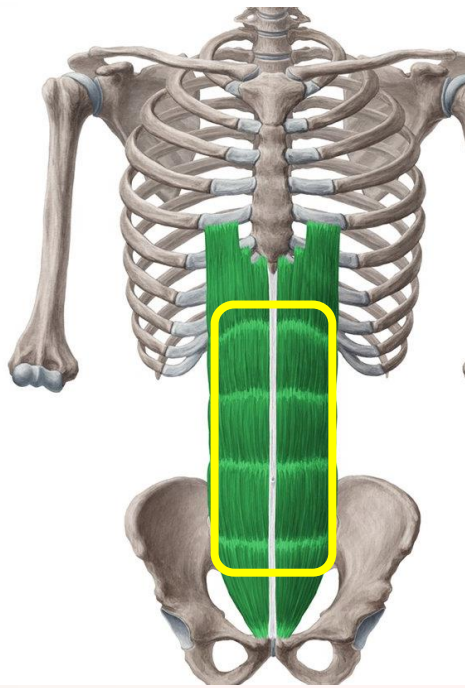
תחל המעוין הגדול- T2-T5

אחז- השכמה

פעולה- סיבוב מידאלי של עצם השכמה

(קרוב עצם השכמה לעמוד השדרה)

שרירי הבטן



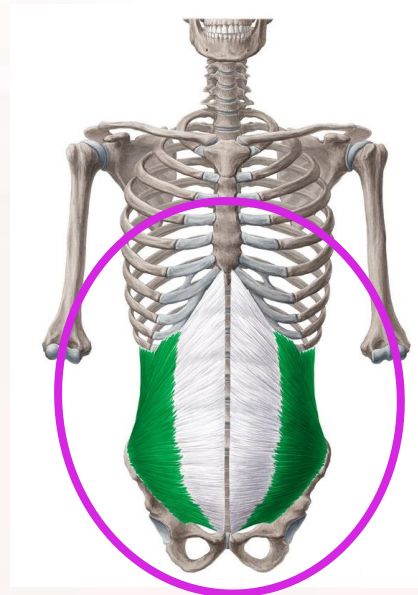
א- Rectus Abdominis – שריר הבטן הישר השריר השני השטחי אחרי האלכסון החיצוני

שריר זה אלו הריבועים בבטן שניתן לראות כשאין שכבת שומן תחל- צלעות 5-7 ועצם החזה אחז- פיוביס פעולה: דו צדדי- כיפוף עמוד שדרה ולחץ על תכולת הבטן

ב- Transversus Abdominis שריר הבטן האופקי\ רחב בטני זהו השריר העמוק ביותר

תחל- משפעה, עצם האגן, גיד בגב, כלוב צלעות אחז- יריעת גיד הבטן פעולה: לחץ על תכולת הבטן

שרירי הבטן



ג- Internal Oblique – שריר הבטן האלכסוני הפנימי,
עמוק יותר לשריר הבטן החיצוני

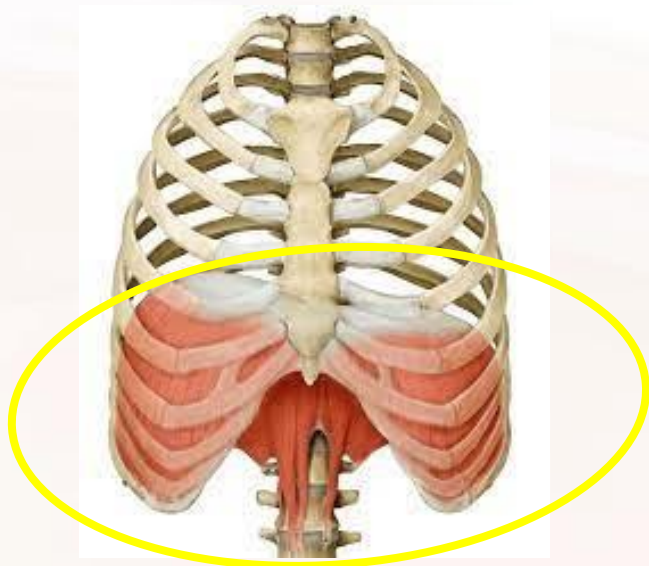
תחל- עצם האגן והמפשעה
אחז- 4 צלעות אחרונות וגיד הבטן
פעולה: דו צדדי- כיפוף עמוד שדרה ולחץ על תכולת הבטן
חד צדדי- סיבוב עמוד השדרה לאותו צד



ד- External Oblique שריר הבטן האלכסוני החיצוני
זהו השריר החיצוני ביותר. הקרוב ביותר לעור.

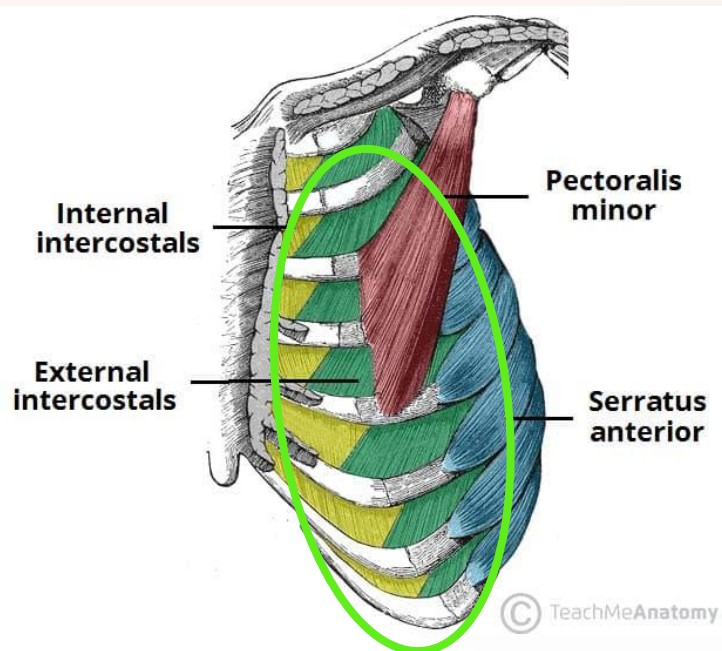
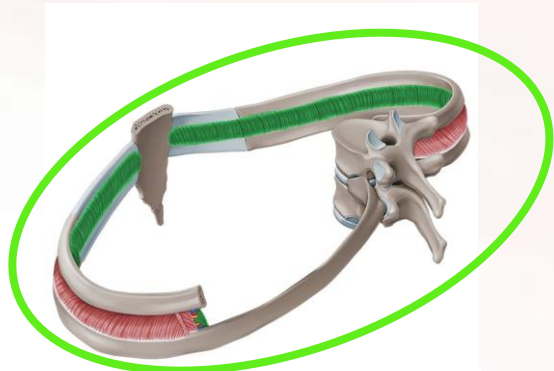
תחל- 8 צלעות תחתונות
אחז- יריעת גיד הבטן ועצם האגן
פעולה: דו צדדי- כיפוף עמוד שדרה ולחץ על תכולת הבטן
חד צדדי- סיבוב עמוד השדרה לאותו צד

שרירי הנשימה



א Diaphragm הסרעפת-

מחוברת לצלעות התחתונות בכל צד, לעצם החזה מלפנים ולעמוד השדרה מאחור.
פעולה: מפעיל לחץ על בטן ומרחיב את נפח בית החזה.
בשאיפה- יורדת
בנשיפה- עולה

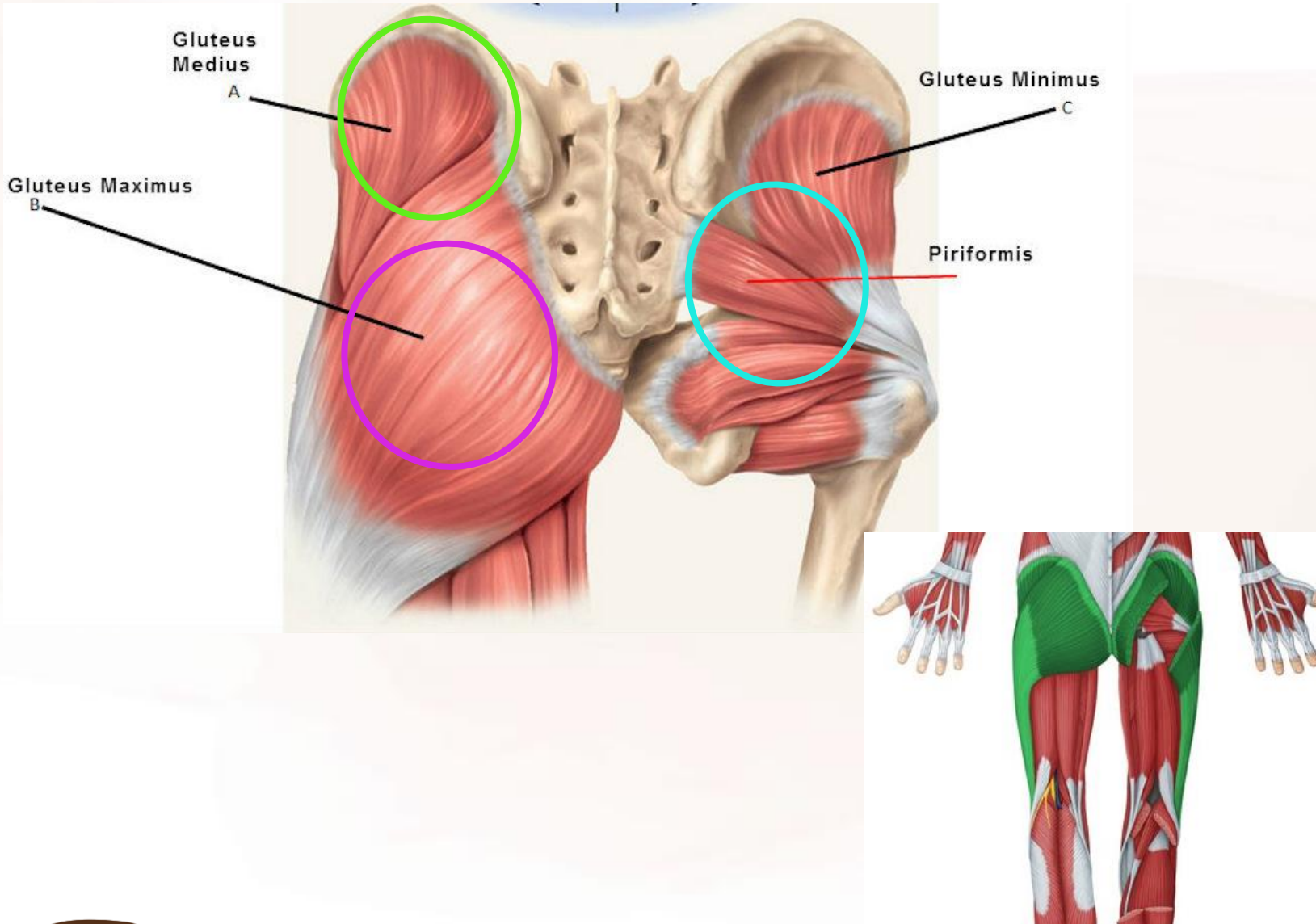


ב- internal / External intercostalis-

השרירים הבין צלעיים חיצוניים ופנימיים

תחל- 8 צלעות תחתונות
אחז- יריעת גיד הבטן ועצם האגן
פעולה: מרימים את הצלעות עם הכנסת האוויר

שרירי האגן

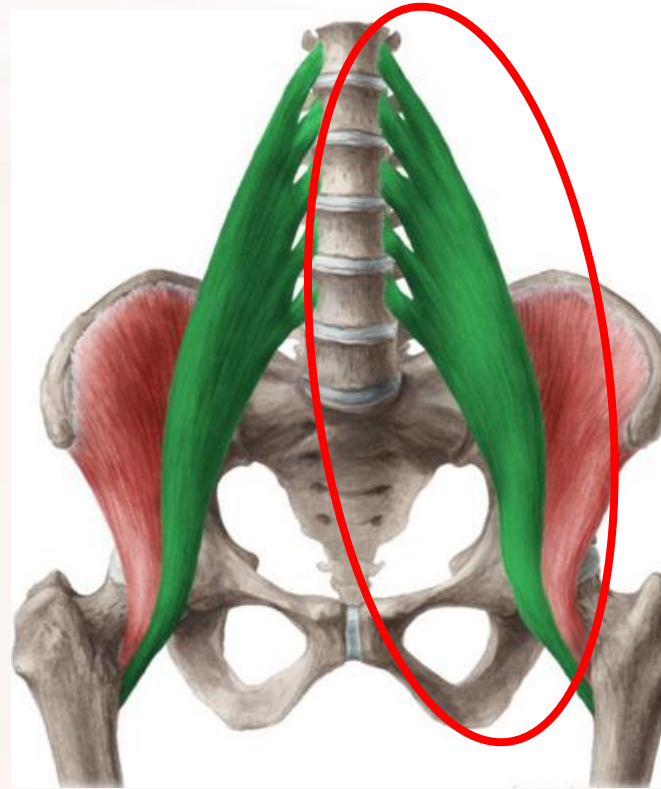
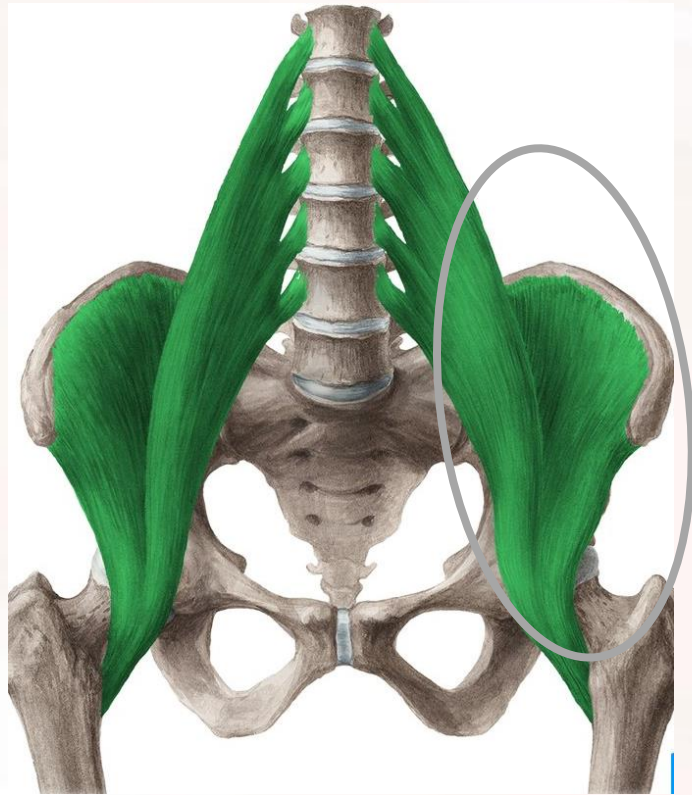


א- gluteus maximus – שריר העכוז בגדול
תחל- עצם העצה והאגן
אחז- עצם הירך ועצם השוקה
פעולה: פשיטה של הירך וסיבוב לטרלי

ב- gluteus medius שריר העכוז הבינוני
תחל- באיליום
אחז- חלק עליון של עצם הירך
פעולה: הרחקה וסיבוב פנימה של הירך

ג- gluteus minimus שריר העכוז הקטן
תחל- איליום
אחז- חלק עליון של הירך
פעולה: הרחקה וסיבוב פנימה של הירך

שרירי האגן



iliopsoas – שריר המותן והכסל פעילותם: כיפוף מפרק הירך ויציבות מפרק הירך

2 שרירים נפרדים :

1. Psoas שריר המותן

תחל- חוליות L4- T12

אחז- חלק עליון של הירך

2 Iliacus שריר הכסל

תחל- עצמות הכסל, עצה

אחז- חלק עליון של הירך

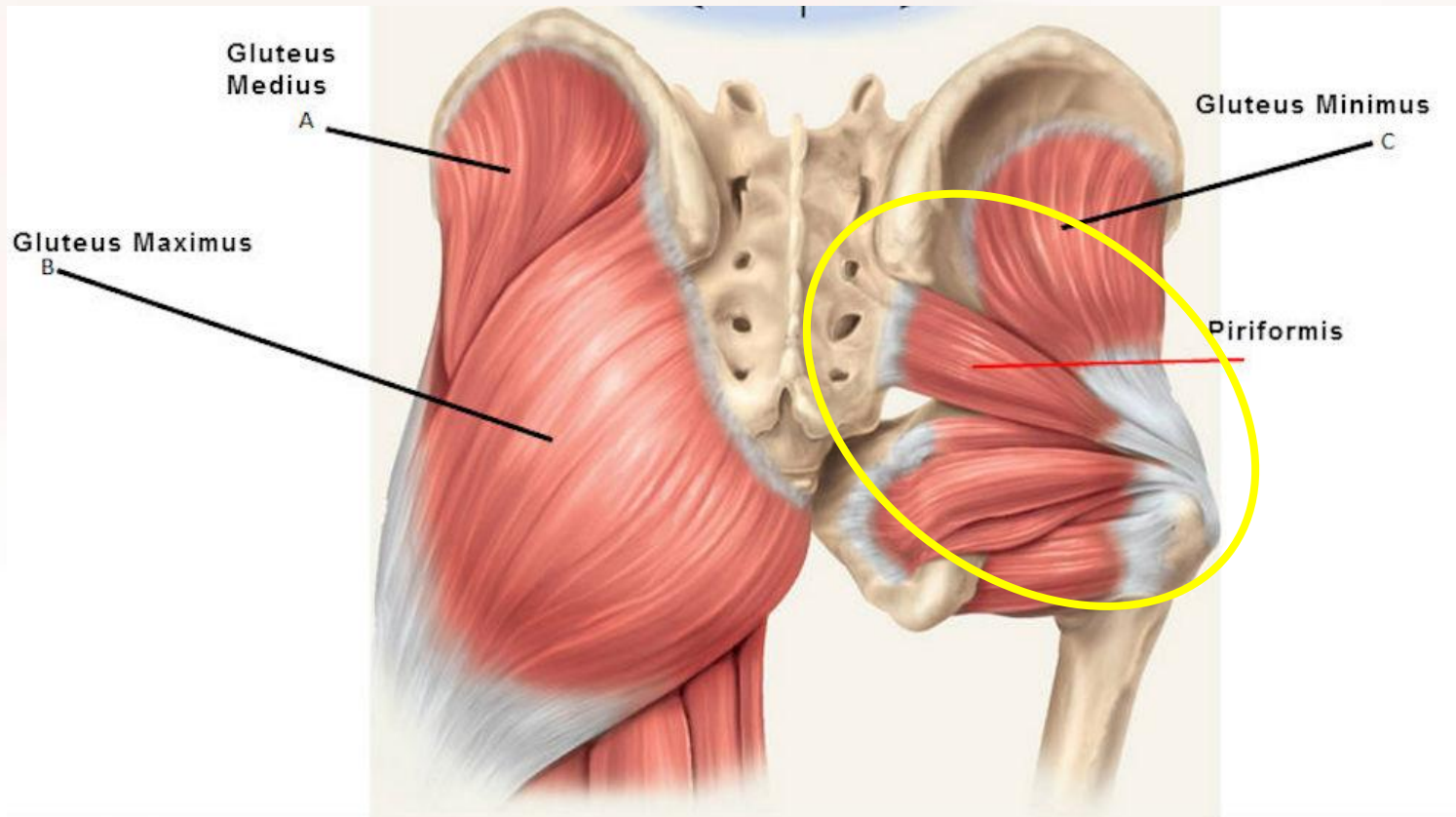
שרירי האגן

ד- piriformis – השריר האגסי

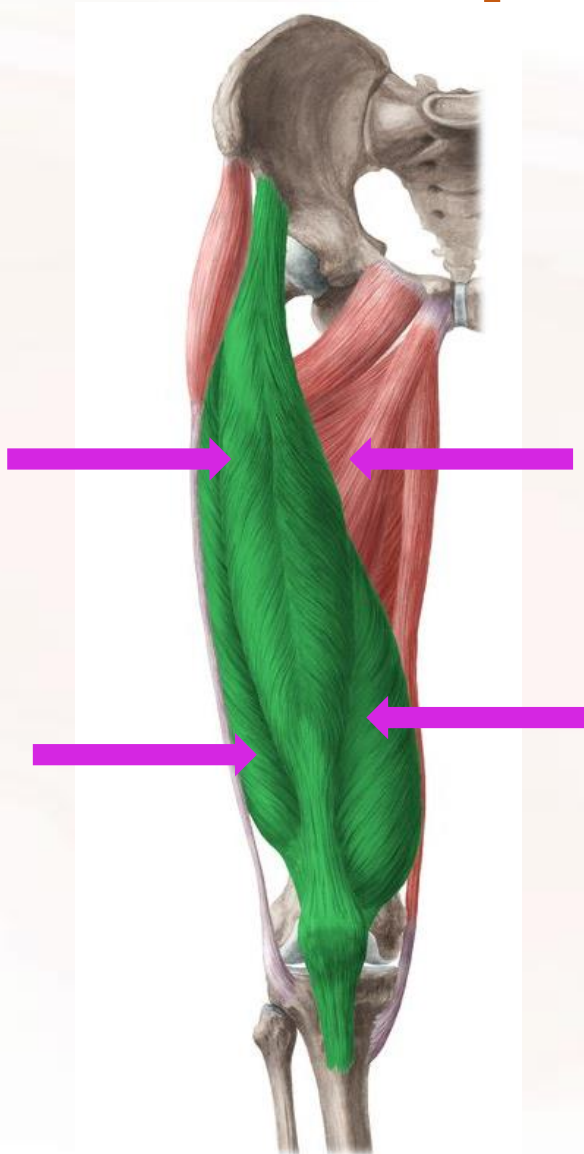
תחל- סקרום (עצה)

אחז- חלק הפרוקסימלי של הירך

פעולה: ייצוב האגן, סיבוב חיצוני ופשיטה של הירך



שרירי הירך



א- quadriceps femoris – השריר הארבע ראשי

תחל- 1. עצם האגן השאר-עצם הירך

אחז- פיקת הברך ועצם השוקה

פעולה: פשיטת הברך עזרה בכיפוף הברך

שרירי הירך

ד- שרירי Hamstring- שריר מיתר הברך

מורכב מ- 3 שרירים שונים:

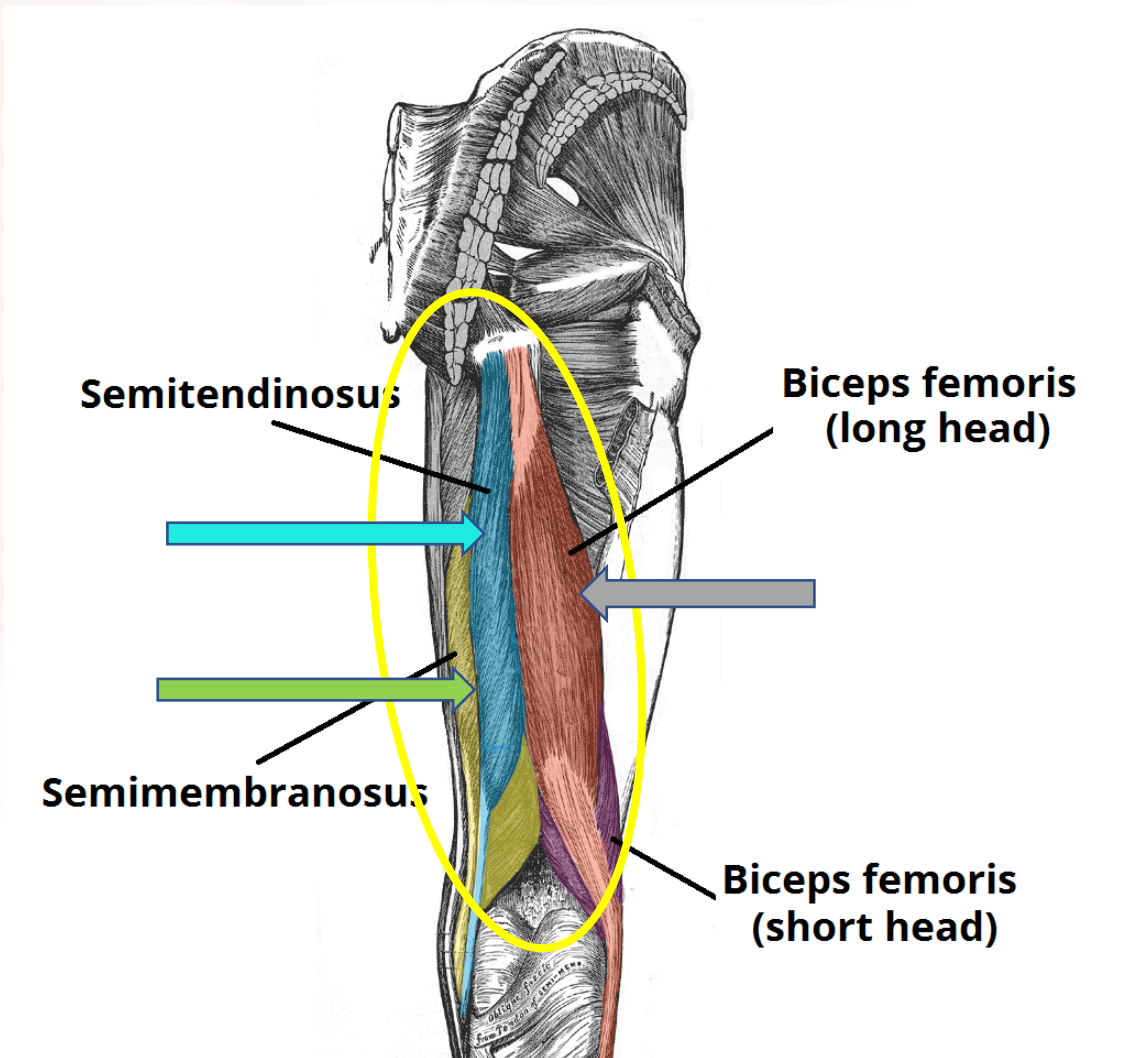
1. biceps femoris - דו ראשי ירכי

ראש קצר וראש ארוך

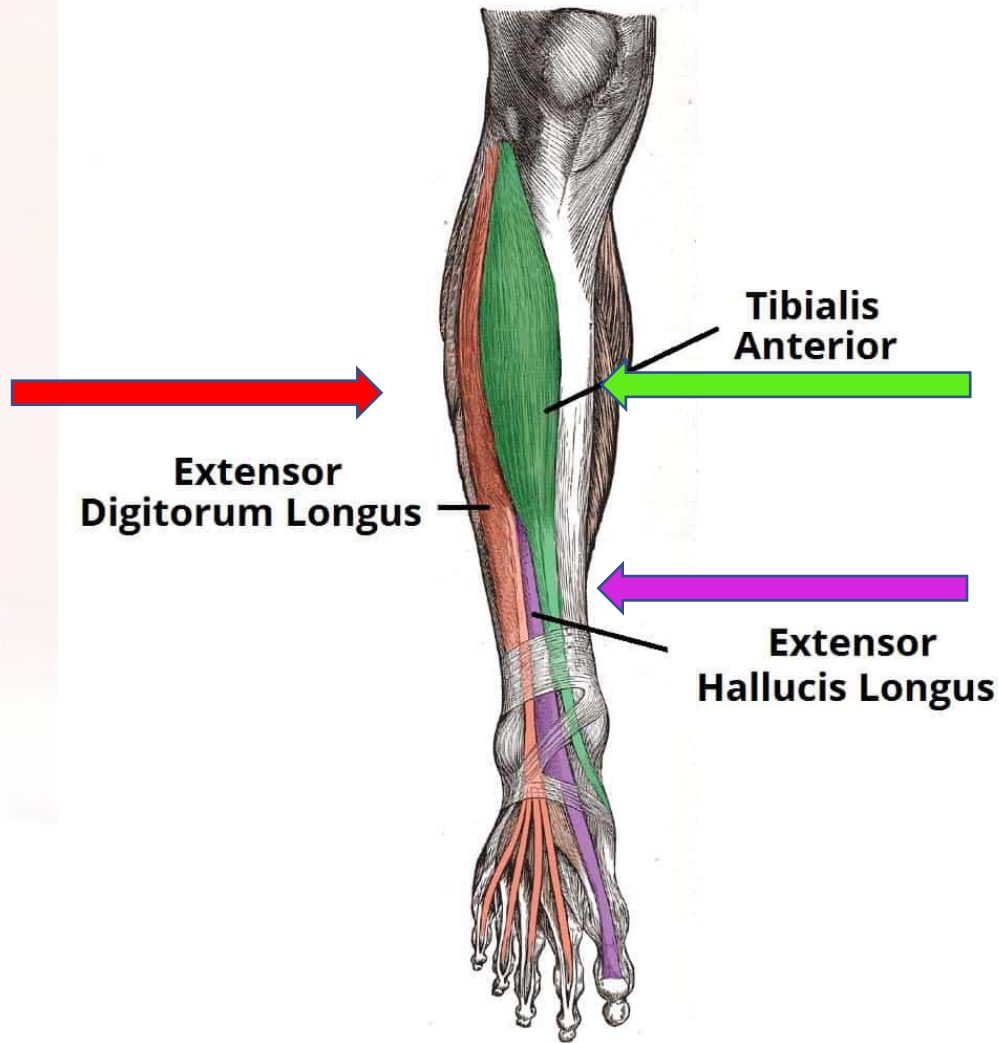
2. Musculus semimembranosus - השריר החצי קרומי

3. Musculus semitendinosus - השריר החצי גידי

פעולה: פשיטת הירך
כיפוף הברך, סיבוב של הברך



שרירי השוק - חלק קדמי



א- tibialis anterior – שריר השוקתי הקדמי

תחל- עצם השוקה

אחז- עצם המסרק ועצם הטריז

פעולה: כיפוף מעלה של הקרסול

ב- extensor digitorum longus השריר הפושט אצבעות הארוך

תחל- עצם השוק + עצם השוקה

אחז- גלילי האצבעות של ארבעת האצבעות הלטרליות

פעולה: פשיטה של 4 עצמאות לטרליות עוזר בכיפוף הקרסול מעלה

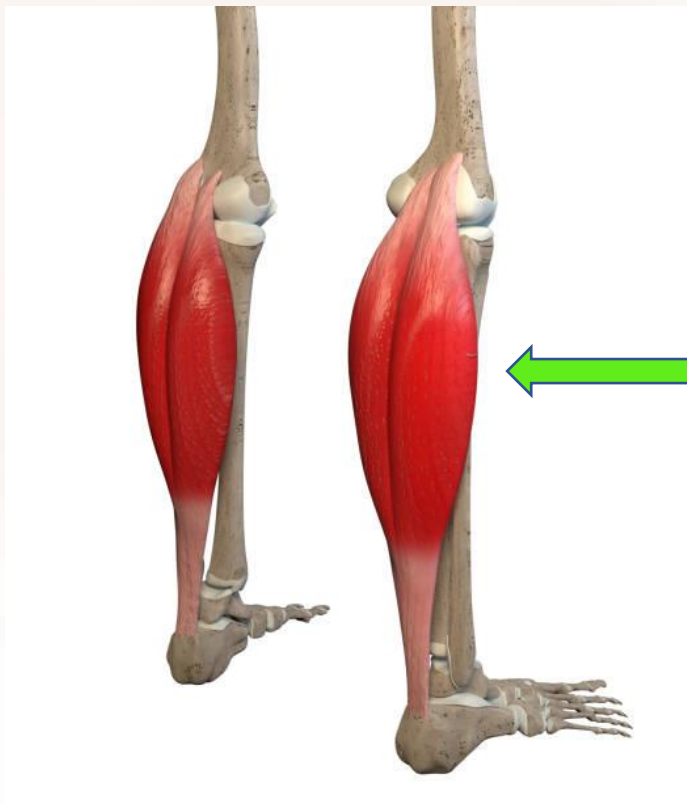
ג- extensor hallucis longus שריר פושט הבוהן הארוך

תחל- עצם השוקית

אחז- גליל האצבע של הבוהן

פעולה: פשיטת הבוהן, סיוע בכיפוף כלפי מעלה של הקרסול.

שרירי השוק- חלק אחורי



א- gastrocnemius – שריר התאומים

שני ראשיים

תחל- עצם הירך

אחז- עצם העקב על ידי גיד האכילס

פעולה: כיפוף הקרסול, עזרה בכיפוף הברך

שרירי השוק- חלק אחורי

ב- tibialis posterior כופף כף הרגל האחורי

תחל- שוק ושוקית

אחז- עצמות שורש כף הרגל בחלק התחתון של כף הרגל
פעולה: מסייע בכיפוף כלפי מטה של הקרסול

ג- flexor digitorum longus שריר פושט האצבעות הארוך

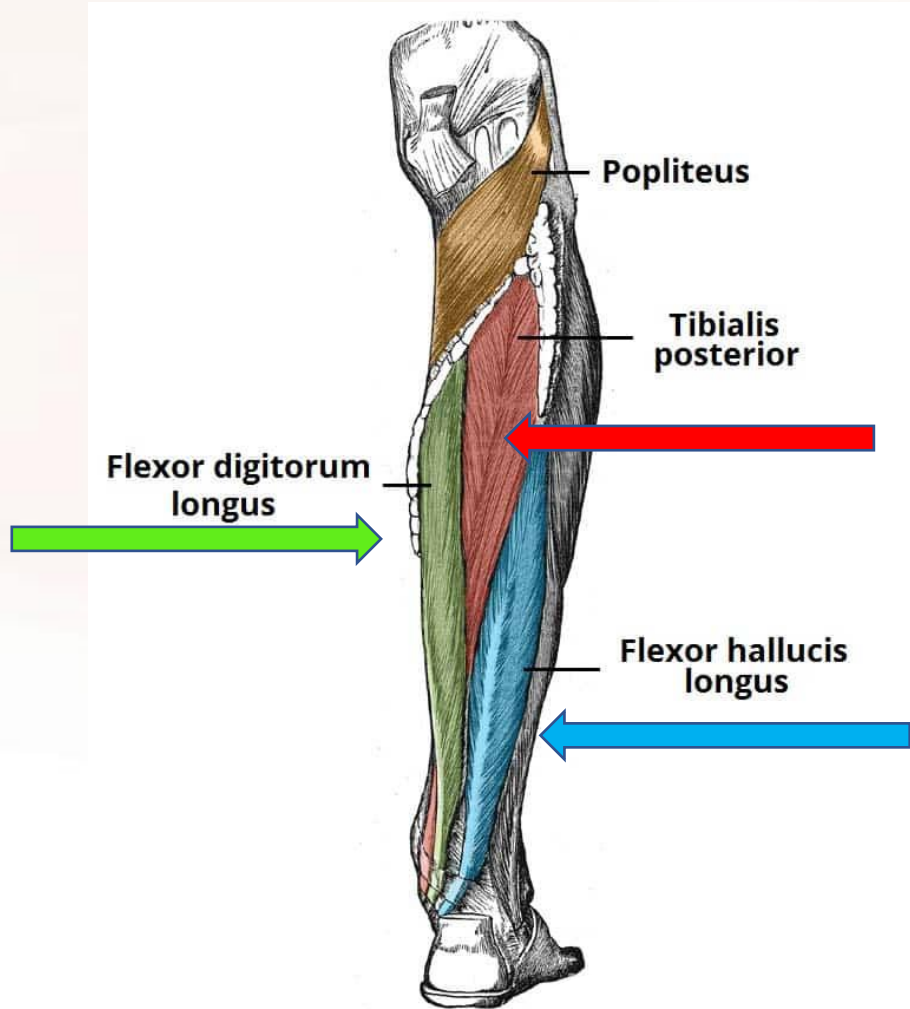
תחל- חלק אחורי של עצם השוקה

אחז- גילי האצבעות (4) הלטרליות בחלק התחתון של כף הרגל.
פעולה: כפיפה של 4 האצבעות הלטרליות וסיוע בכיפוף הקרסול כלפי מטה.

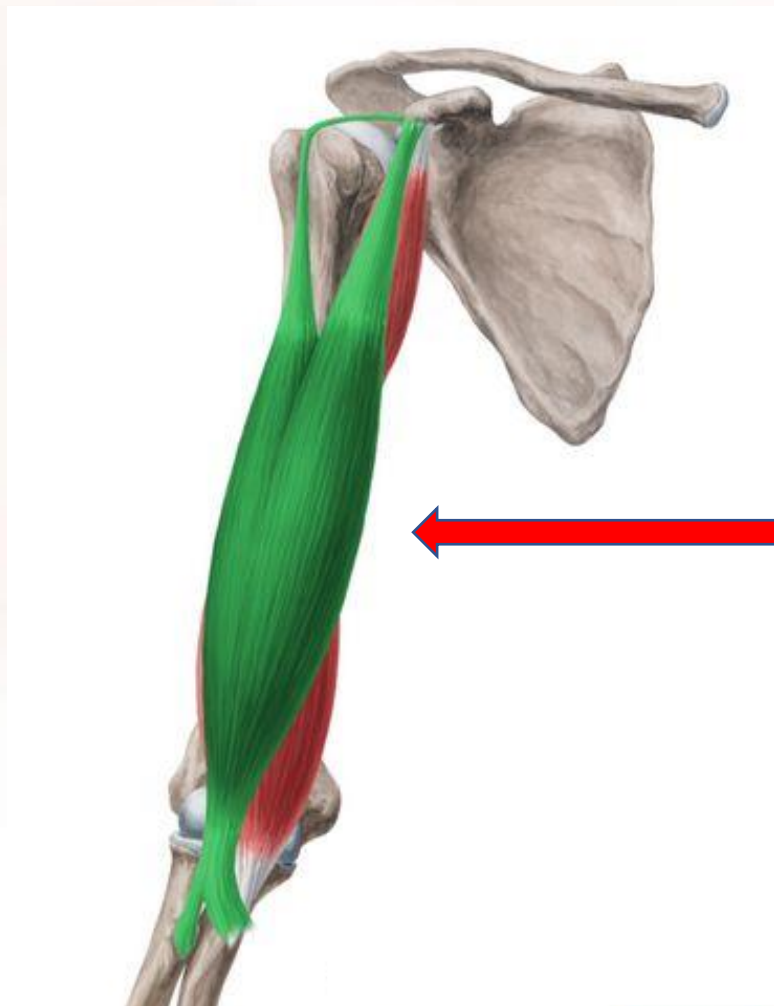
ד- flexor hallucis longus שריר כופף הבוהן הארוך

תחל- החלק האחורי של עצם השוקית

אחז- גליל האצבע הדיסטלי של הבוהן, בחלק התחתון של כף הרגל
פעולה: כפיפת הבוהן, סיוע בכיפוף מטה של הקרסול.



שרירי הזרוע



א- **biceps brachi** דו ראשי זרועי

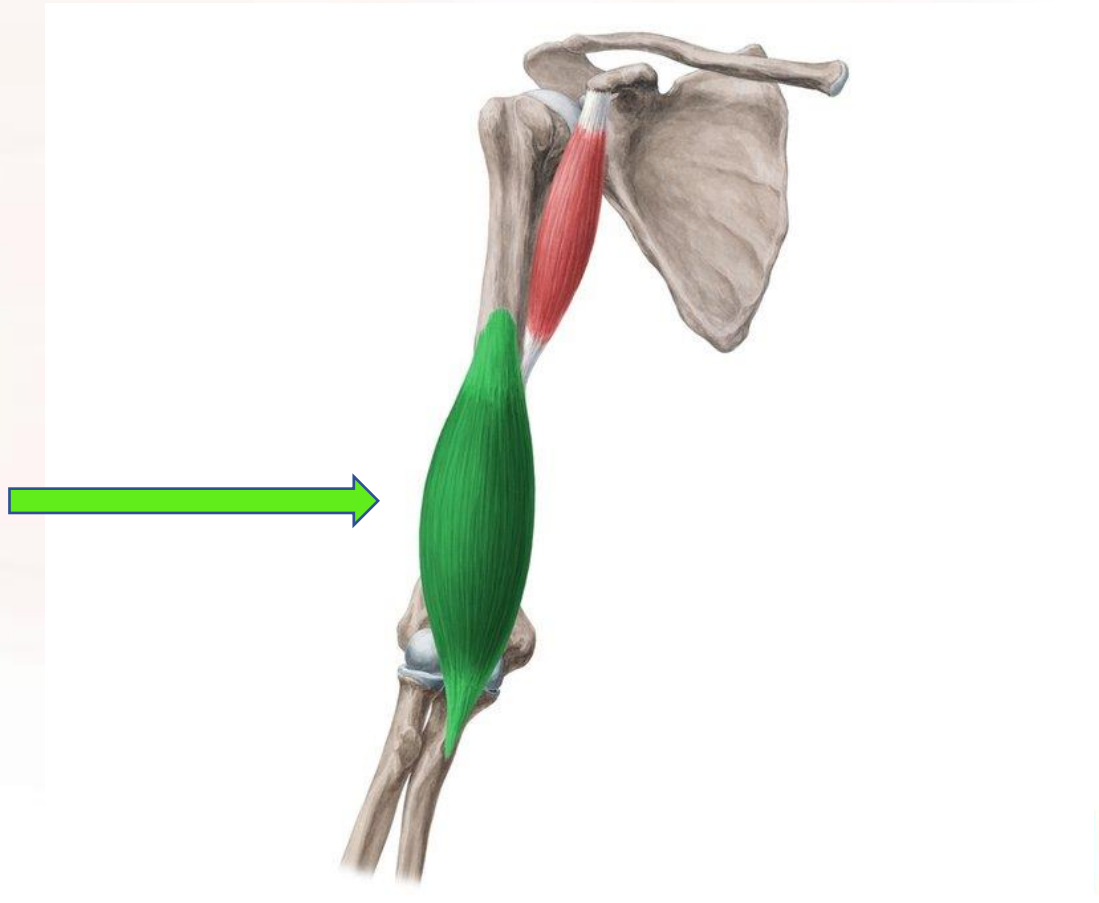
שני ראשים: ארוך וקצר

תחל- שכמה

אחז- בחלק הפרוקיסמלי של הרדיוס (אמה)

פעולה: כיפוף המרפק

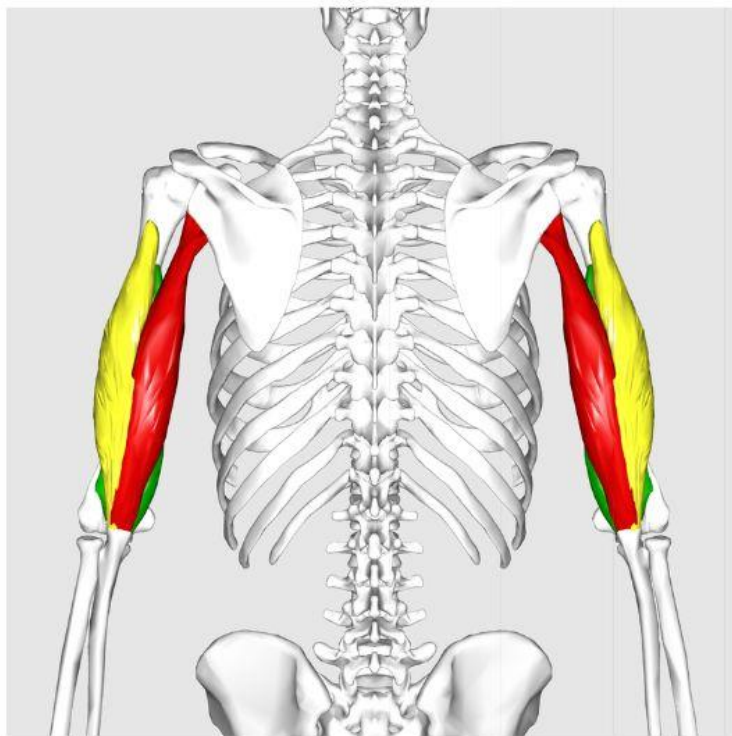
שרירי הזרוע-






ב- brachialis כופף המרפק

תחל- עצם הזרוע, החלק הדיסטלי.
אחז- החלק הפרוקסימלי של האולנה.
פעולה: כיפוף המרפק

שרירי הזרוע-



Anatomy of the Triceps

-  Long Head
-  Lateral Head
-  Medial Head

ג- Triceps התלת ראשי
3 ראשים

תחל- עצם השכמה, עצם הזרוע: אמצע ואחורי
אחז- בפיקת המרפק. בחלק העליון של האולנה
פעולה: פשיטת המרפק, פשיטת הזרוע