

Мышцы верхних и нижних конечностей

МЫШЦЫ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Мышцы верхних конечностей

делятся на:

- **мышцы плечевого пояса**
- **мышцы свободной верхней конечности – плеча, предплечья и кисти**

Мышцы плечевого пояса

Дельтовидная мышца

(*m. deltoideus*)

Начало: от ключицы, ости и акромиона лопатки

Прикрепление: к дельтовидной бугристости плечевой кости

Функция: отводит, сгибает и разгибает плечо

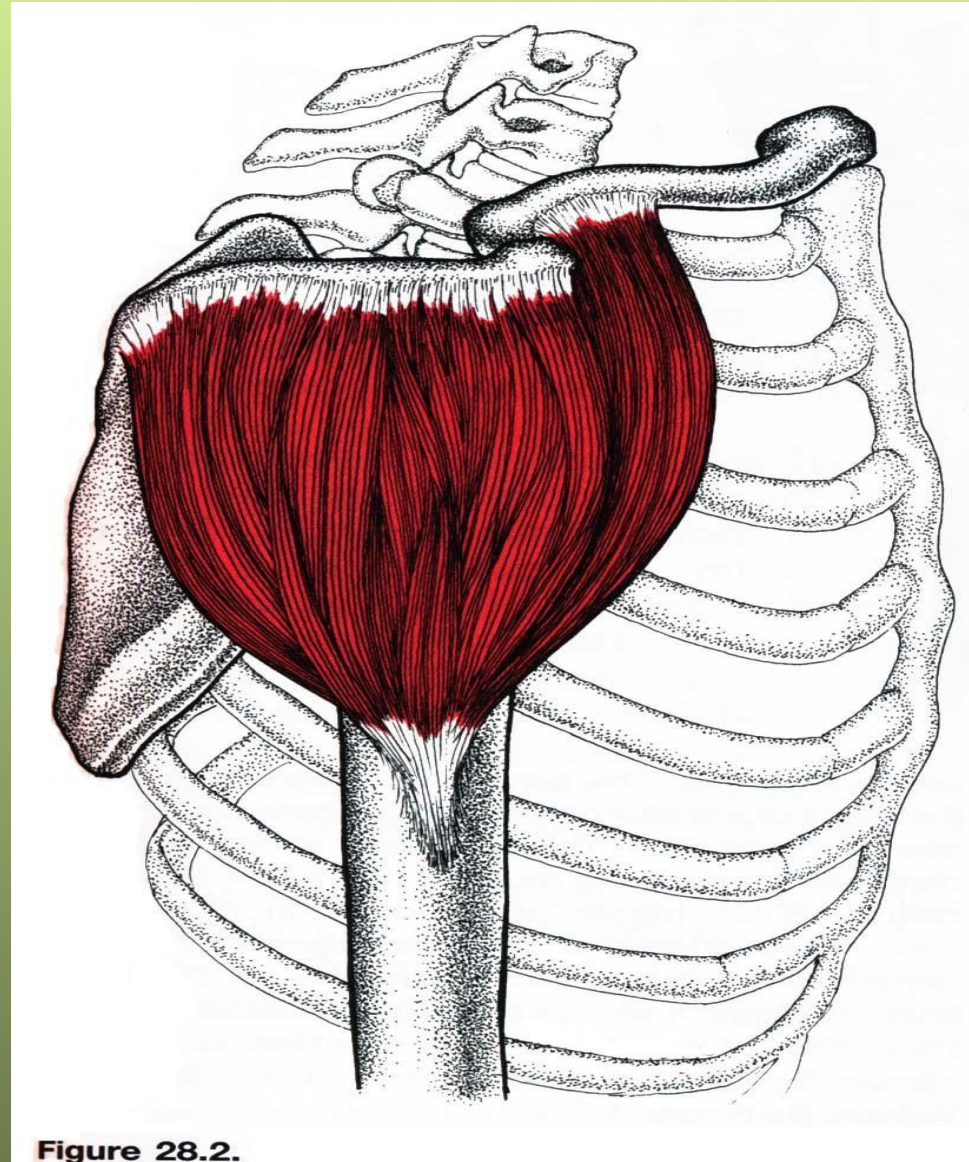


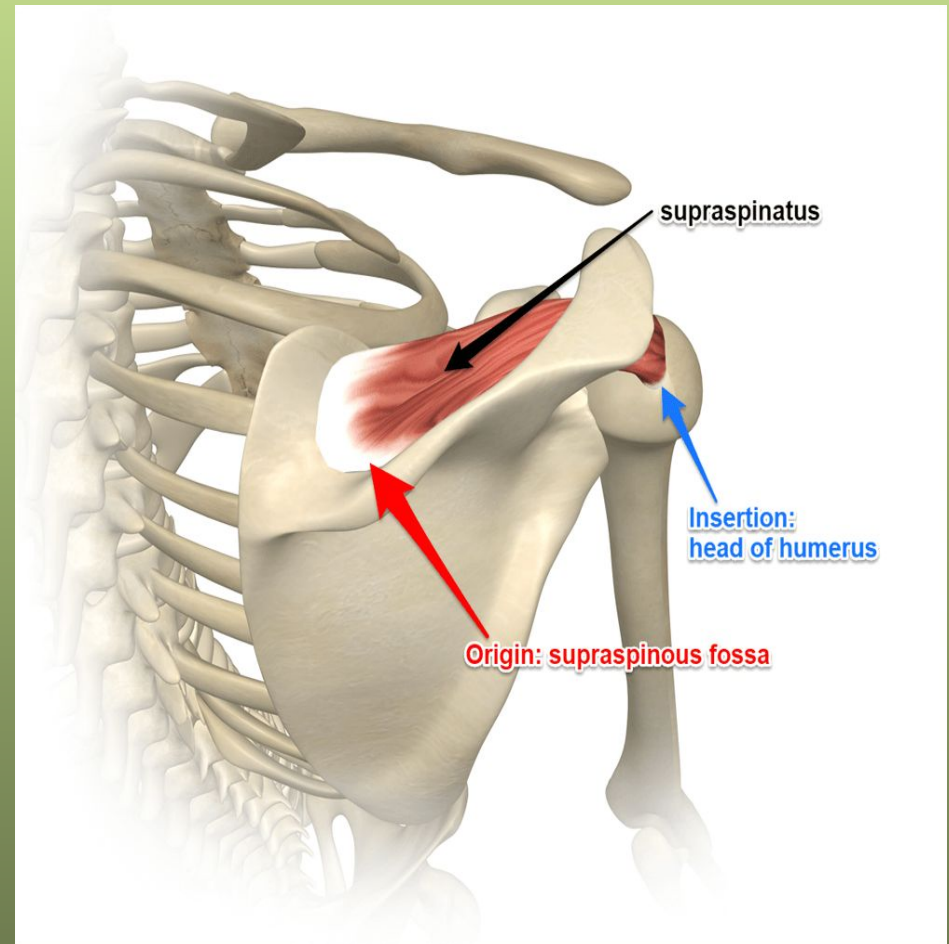
Figure 28.2.

Надостная мышца (m. supraspinatus)

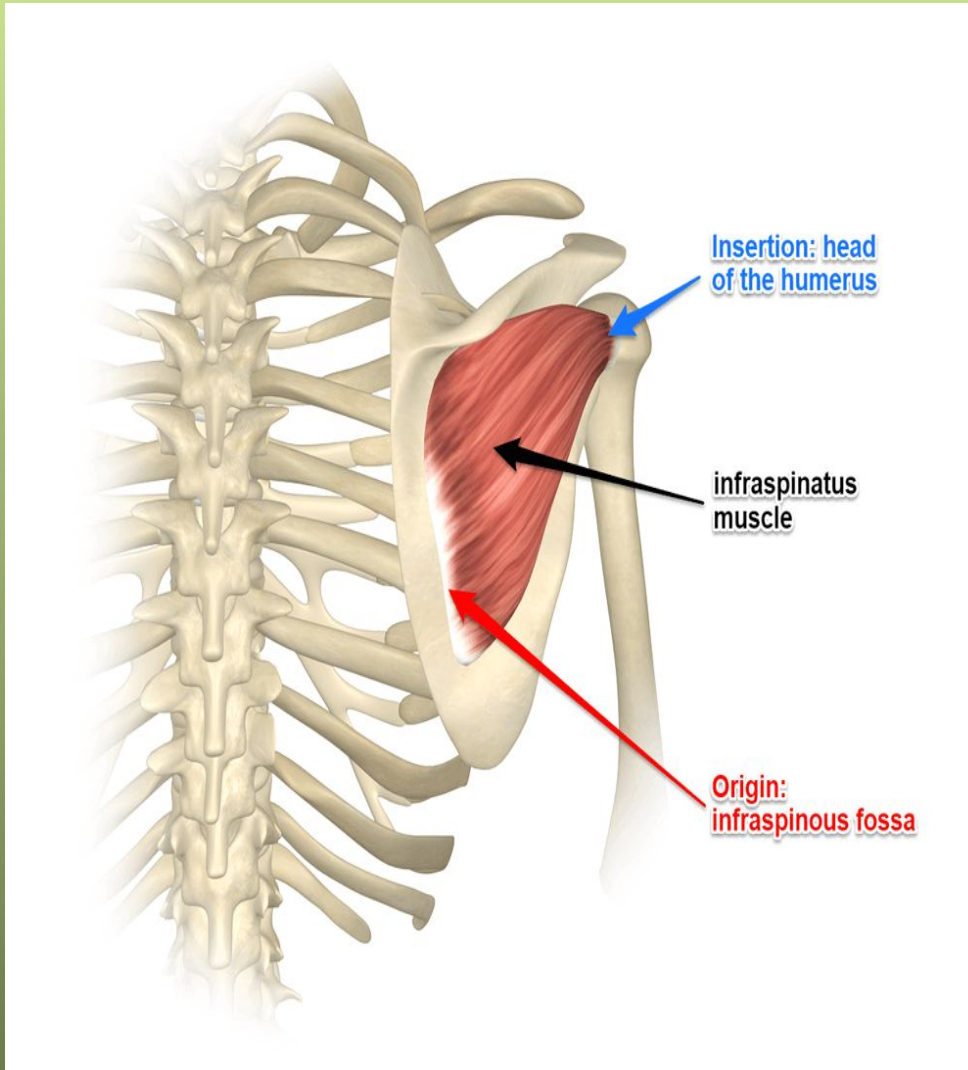
Начало: от надостной
ямки лопатки

Прикрепление:
большой бугорок
плечевой кости

Функция: отводит
плечо, оттягивает
капсулу плечевого
сустава



Подостная мышца (m. infraspinatus)



Начало: от подостной ямки лопатки

Прикрепление: большой бугорок плечевой кости, капсула плечевого сустава

Функция: вращает плечо наружу, оттягивает капсулу плечевого сустава

Малая и большая круглые мышцы (mm. teres minor et major)

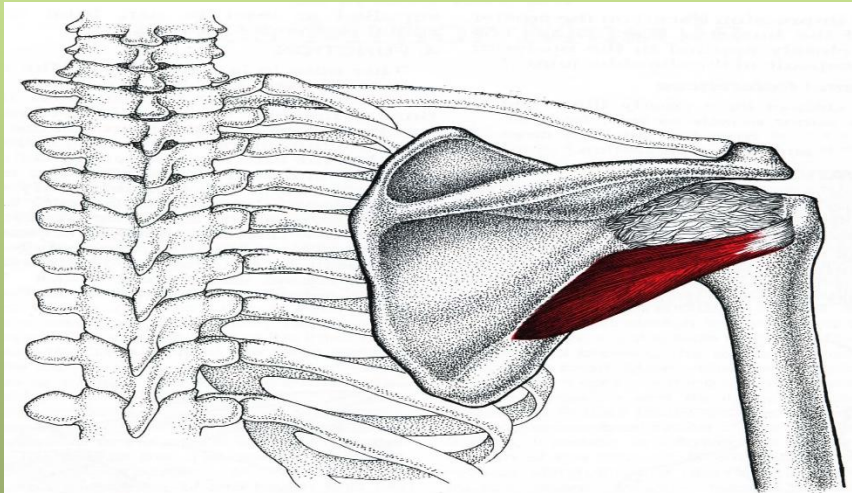


Figure 23.2.

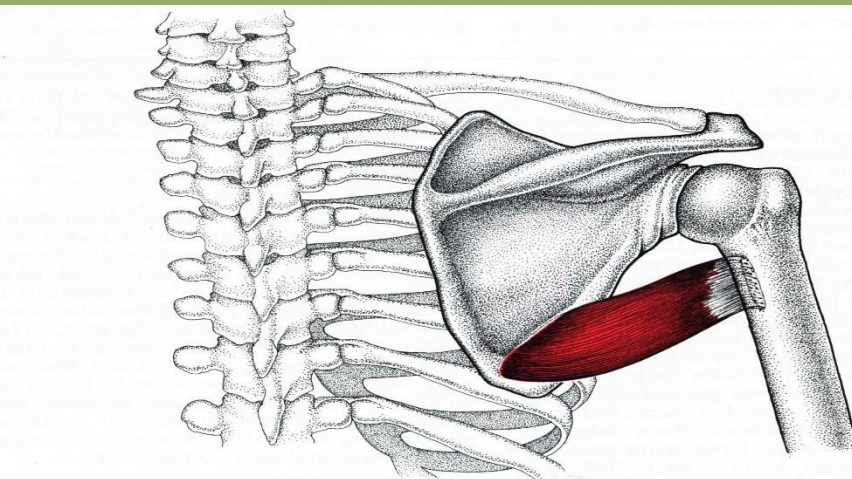


Figure 25.2.

Начало: от лопатки

Прикрепление:
большой и малый
бугорки плечевой
кости

Функция: малая
поворачивает плечо
наружу, большая –
поворачивает плечо
внутри, отводит руку
назад и медиально

Подлопаточная мышца (m. subscapularis)



Начало: от
реберной
поверхности
лопатки

Прикрепление:
малый бугорок
плечевой кости

Функция:
поворачивает
плечо внутрь,
приводит плечо к
туловищу

Мышцы свободной верхней конечности

Мышцы плеча

2 группы:

- 1. передняя (сгибатели)**
- 2. задняя (разгибатели)**

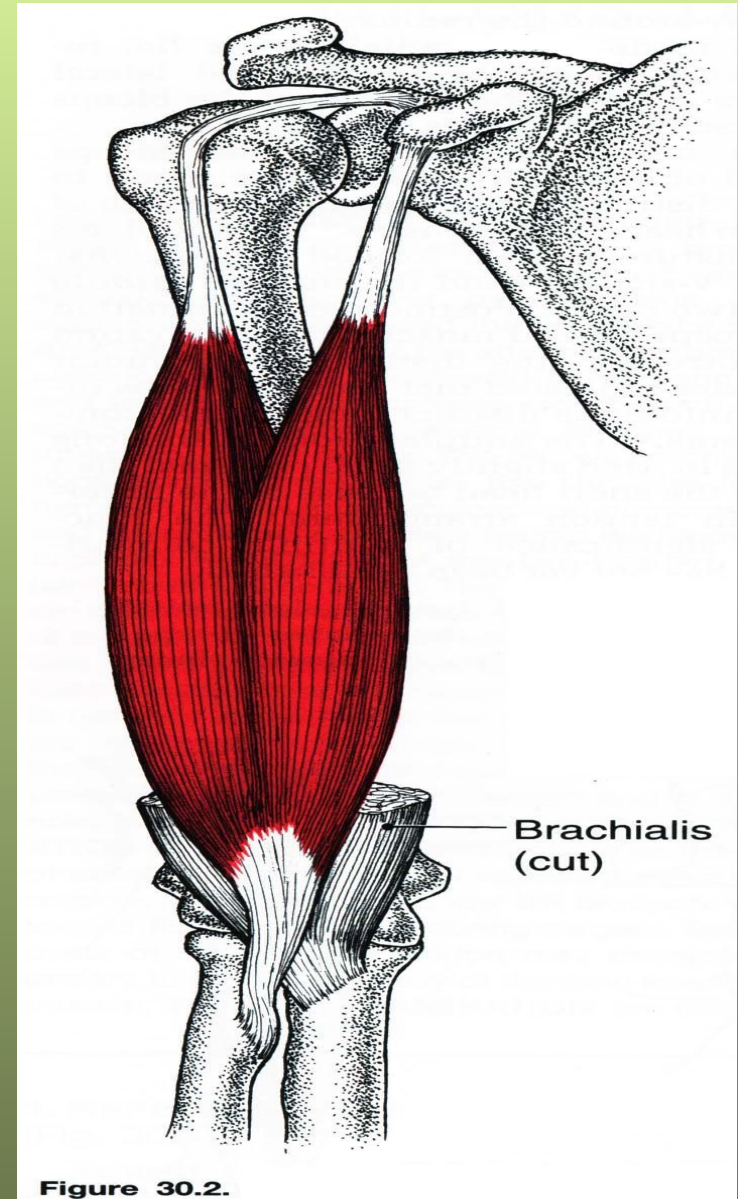
Передняя группа мышц плеча

Двуглавая мышца (m. biceps brachii)

Длинная головка
начинается от
надсуставного бугорка
лопатки, короткая – от
клювовидного отростка
лопатки

Прикрепление:
бугристость лучевой
кости

Функция: сгибает
предплечье, вращает его
наружу



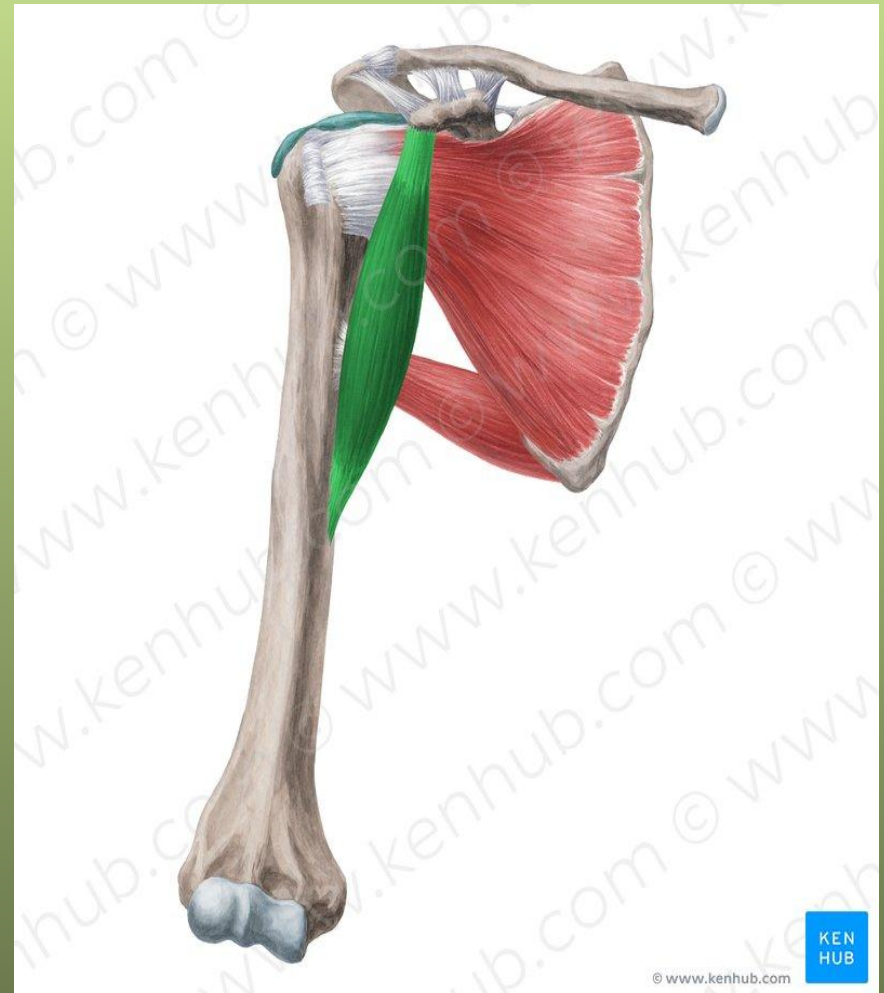
Клювовидно-плечевая мышца (m. coracobrachialis)

Начало:

КЛЮВОВИДНЫЙ
отросток лопатки

Прикрепление: к
середине плечевой
кости

Функция: поднимает,
сгибает, приводит
плечо к туловищу и
поворачивает его
наружу



Плечевая мышца (m. brachialis)

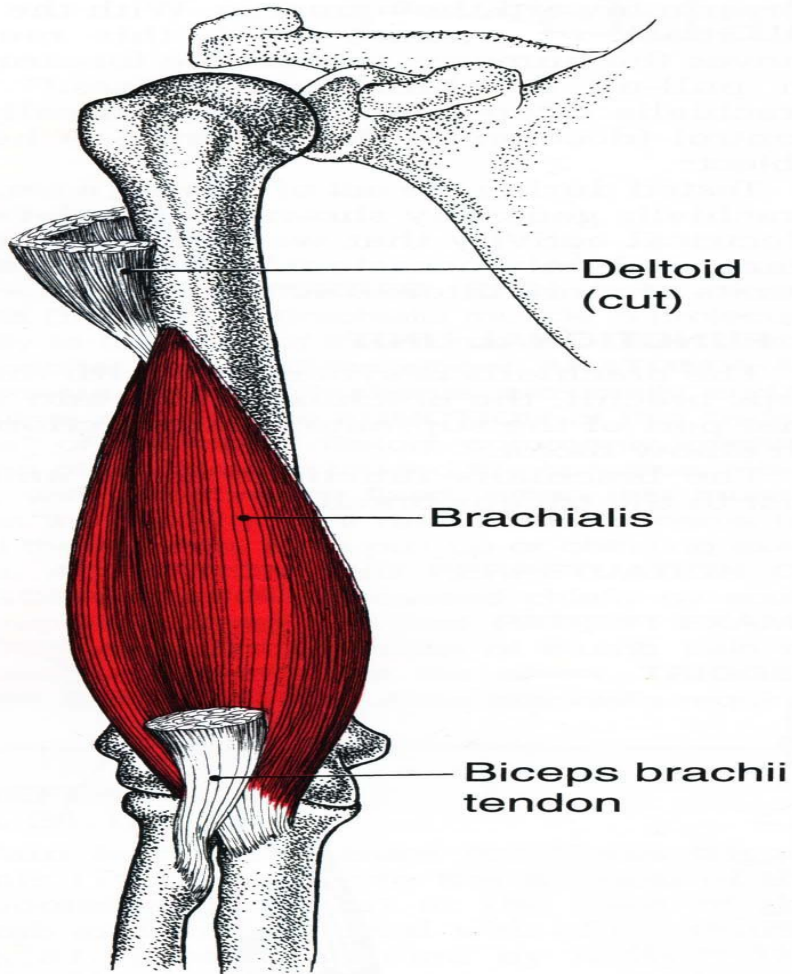


Figure 31.2.

Начало: нижняя часть
плечевой кости

Прикрепление: к
бугристости
локтевой кости

Функция: сгибает
предплечье,
натягивает капсулу
локтевого сустава

Задняя группа мышц плеча

Трехглавая мышца плеча

(*m. triceps brachii*)

Начало: длинная головка - от подсуставного бугорка лопатки, медиальная и латеральная – от плечевой кости

Прикрепление: локтевая кость

Функция: разгибает предплечье, тянет плечо назад, приводит плечо к туловищу.

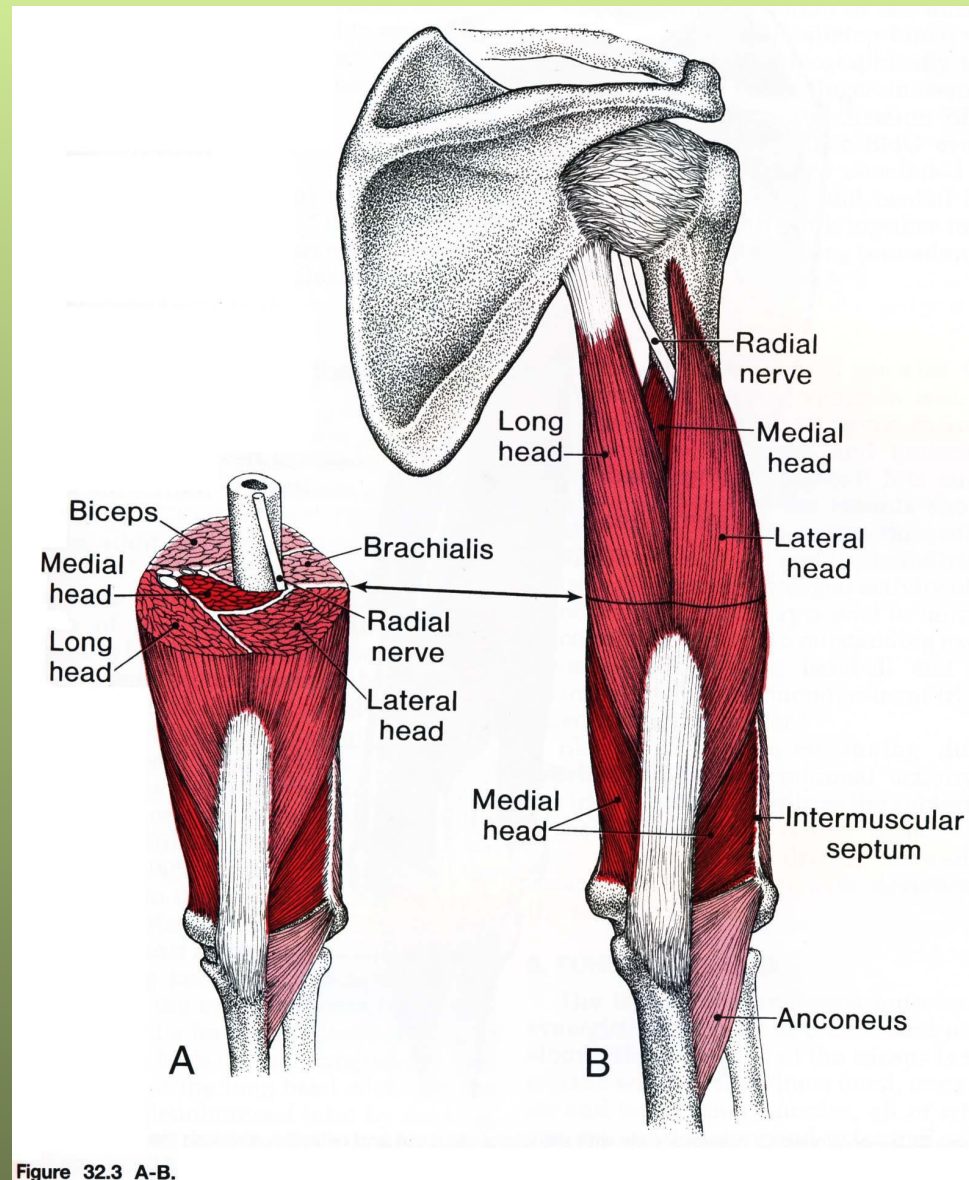
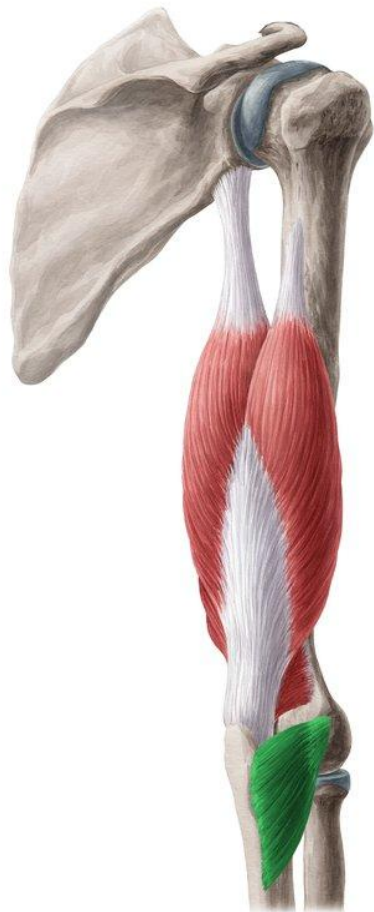


Figure 32.3 A-B.

Локтевая мышца (m. anconeus)



Начало:
латеральный
надмыщелок
плечевой кости

Прикрепление:
локтевая кость

Функция:
разгибает
предплечье

Мышцы предплечья

2 группы:

1. передняя (сгибатели)

2. задняя (разгибатели)

при этом в каждой из них различают поверхностный и глубокий слой.

Передняя группа мышц предплечья

Поверхностный слой

Плечелучевая мышца (m. brachioradialis)

Начало: от плечевой кости

Прикрепление:
дистальный конец
лучевой кости

Функция: сгибает
предплечье
устанавливает кисть в
положение среднее
между пронацией и
супинацией



Круглый пронатор (m. pronator teres)



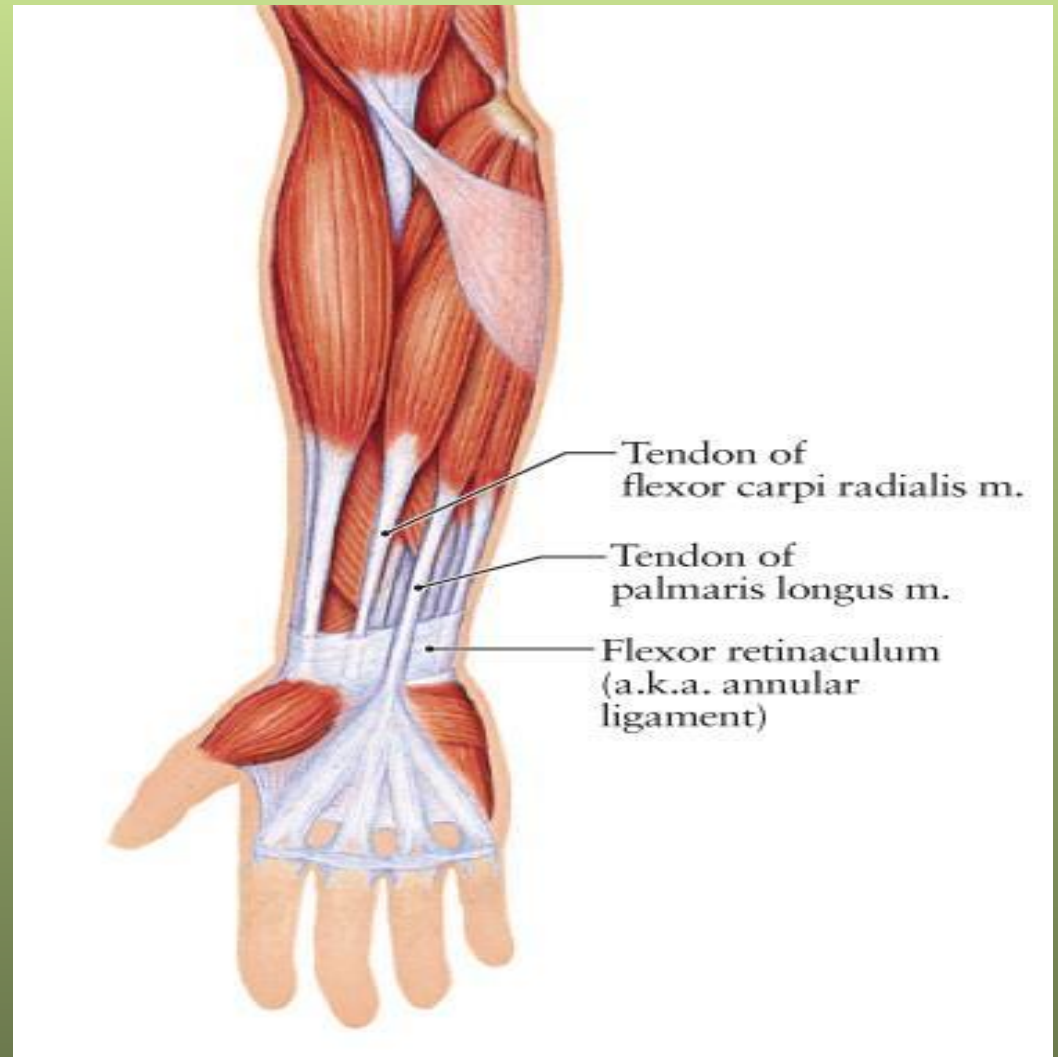
Начало: от
медиального
надмыщелка
плечевой кости

Прикрепление:
средняя часть
лучевой кости

Функция: сгибает
предплечье,
поворачивает его
внутри (пронация)

Лучевой сгибатель запястья (*m. flexor carpi radialis*)

- Начало:** от
медиального
надмыщелка
плечевой кости
- Прикрепление:**
основание II
пястной кости
- Функция:** сгибает
запястье,
участвует в
пронации кисти

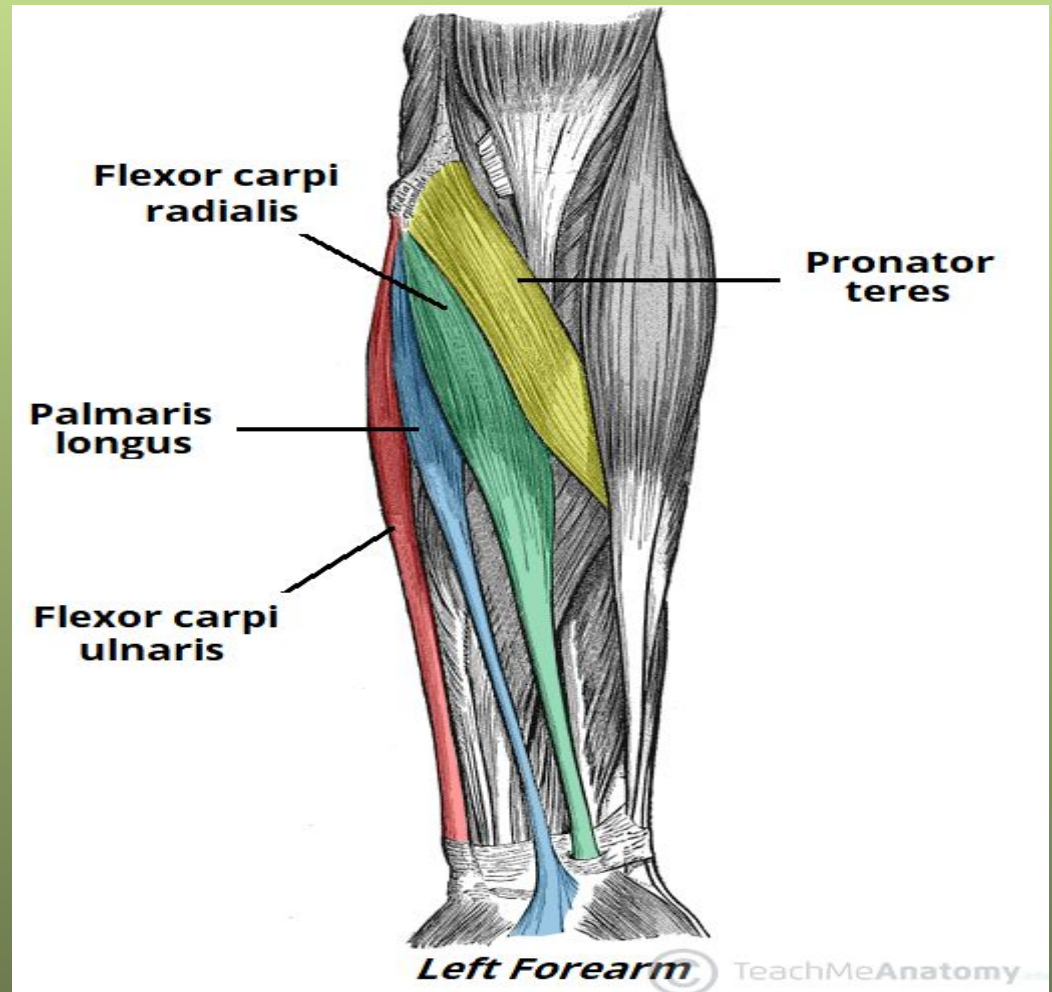


Длинная ладонная мышца (*m. palmaris longus*)

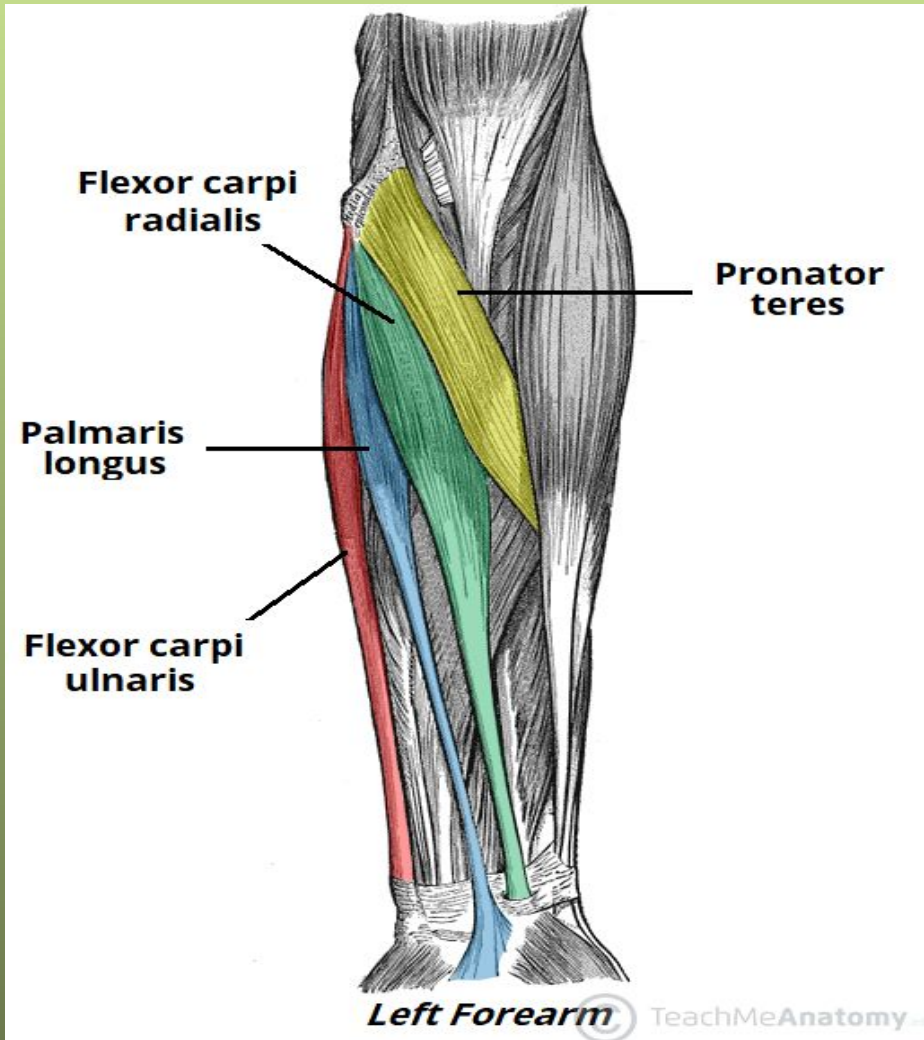
Начало: от
медиального
надмыщелка
плечевой кости

Прикрепление: к
ладонному
апоневрозу

Функция: сгибает
запястье,
напрягает
ладонный
апоневроз



Локтевой сгибатель запястья (m. flexor carpi ulnaris)



Начало: от медиальной надмышцелки плечевой кости и от локтевой кости

Прикрепление: к гороховидной и крючковидной кости и V пястной кости

Функция: сгибает запястье

Поверхностный сгибатель пальцев (*m. flexor digitorum superficialis*)

Начало: от
медиального
надмыщелка
плечевой кости и
от локтевой кости

Прикрепление: к
средним фалангам
II-V пальцев

Функция: сгибает
средние фаланги
II-V пальцев



Передняя группа мышц предплечья

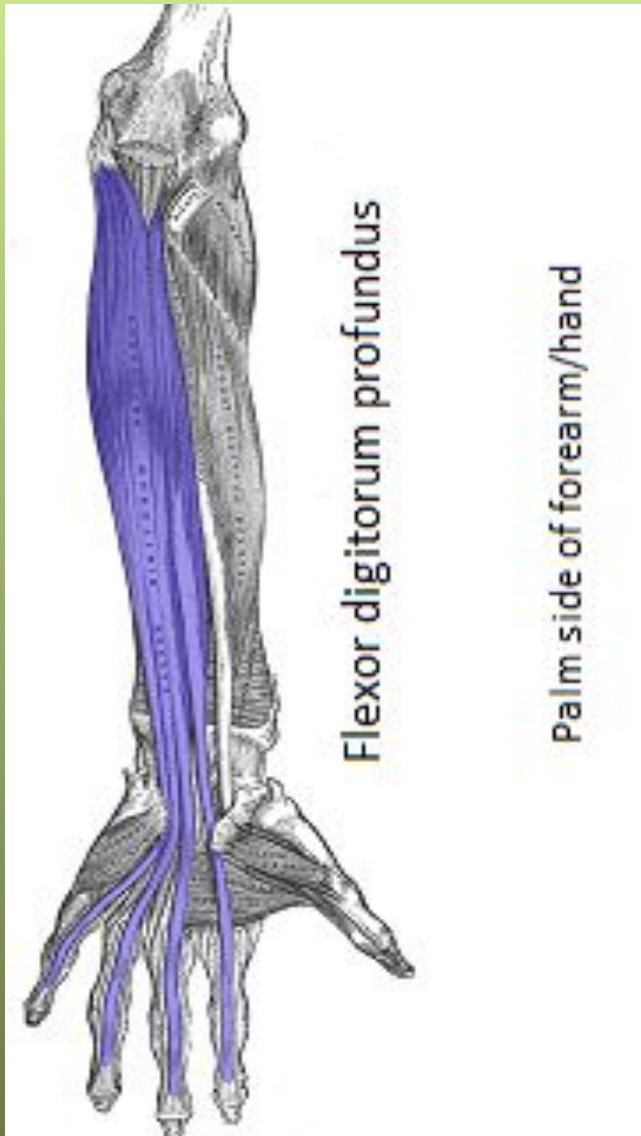
Глубокий слой

Глубокий сгибатель пальцев
(m. flexor digitorum profundus)

Начало: от передней поверхности локтевой кости

Прикрепление: к дистальным фалангам II-V пальцев

Функция: сгибает дистальные фаланги II-V



Длинный сгибатель большого пальца кисти (m. flexor pollicis longus)

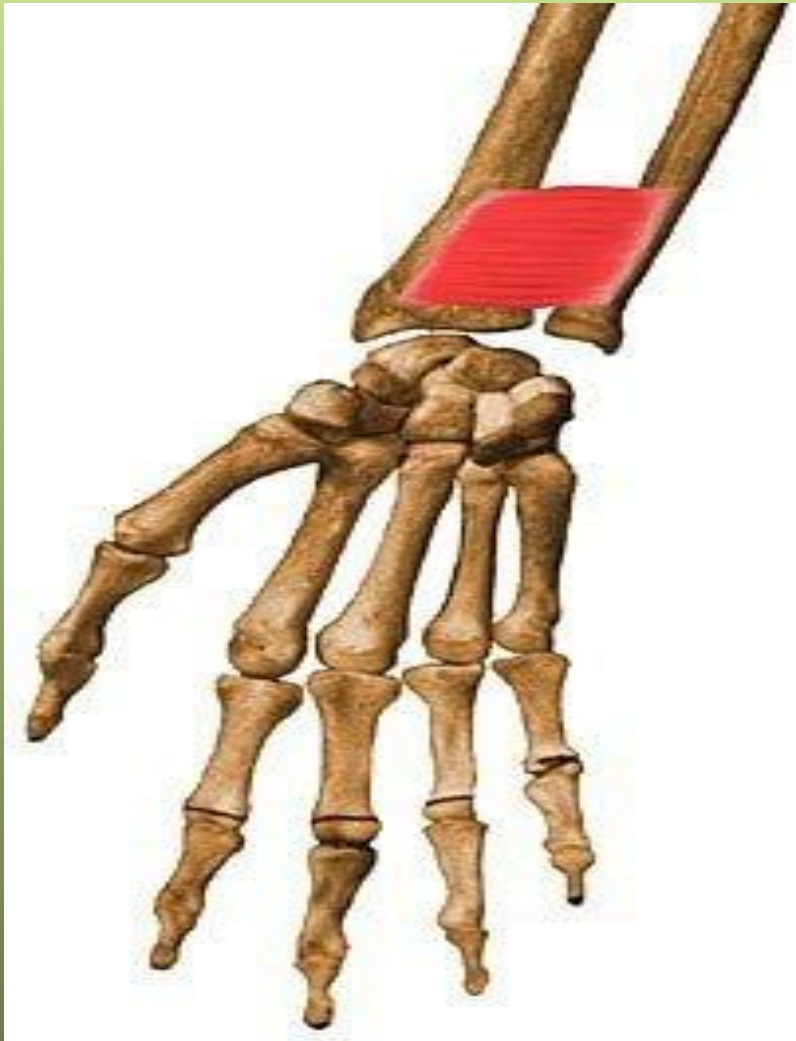
Начало: от передней поверхности лучевой кости

Прикрепление: к дистальной фаланге большого пальца кисти

Функция: сгибает дистальную фалангу большого пальца кисти



Квадратный пронатор (m. pronator quadratus)



Начало: медиальный край локтевой кости

Прикрепление: латеральный край лучевой кости

Функция: вращает предплечье внутрь

Задняя группа мышц предплечья

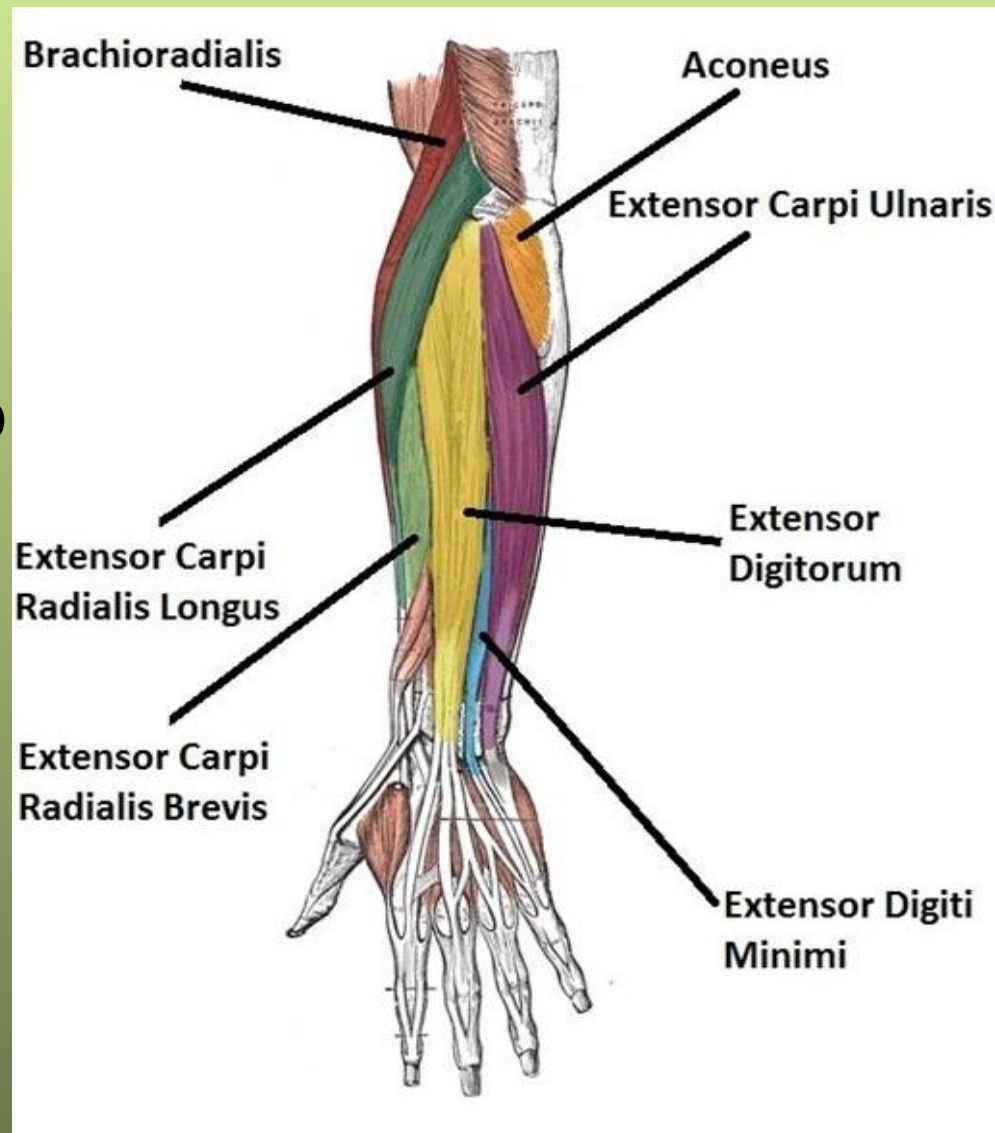
Поверхностный слой

Длинный лучевой
разгибатель запястья
(m. extensor carpi radialis
longus)

Начало: от латерального
надмыщелка плечевой
кости

Прикрепление:
основание II пястной
кости

Функция: разгибает и
отводит кисть

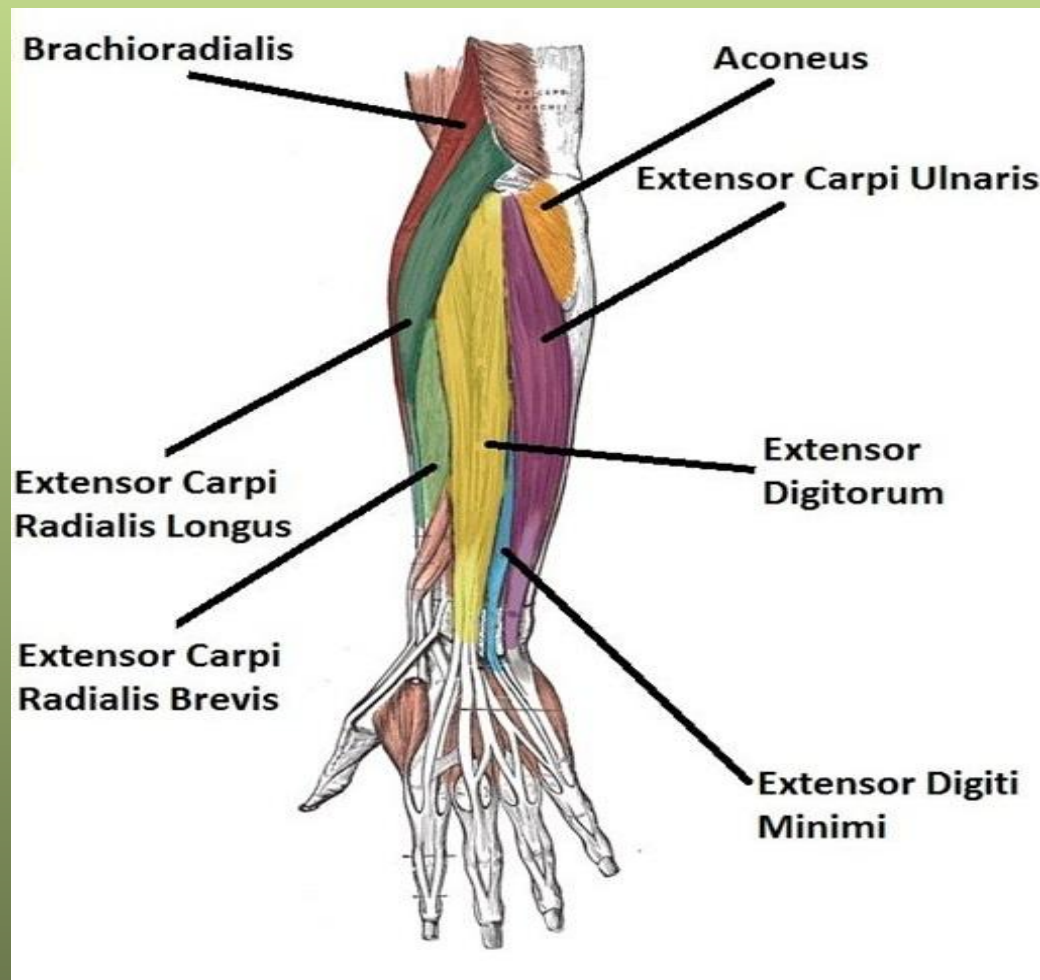


Короткий лучевой разгибатель запястья (m. extensor carpi radialis brevis)

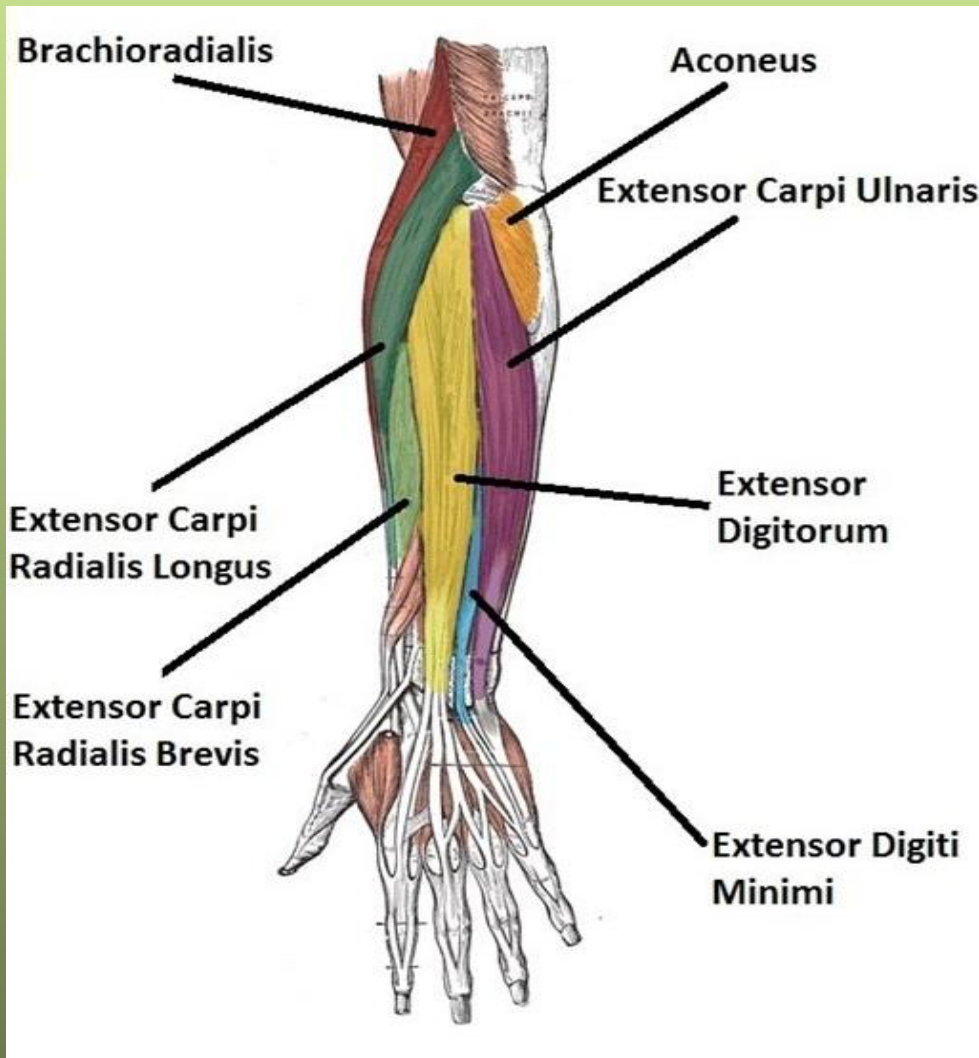
Начало: от
латерального
надмыщелка
плечевой кости

Прикрепление:
основание III
пястной кости

Функция: разгибает
кисть



Разгибатель пальцев (m. extensor digitorum)



Начало: от латерального надмыщелка плечевой кости

Прикрепление: к дистальным фалангам II-V пальцев

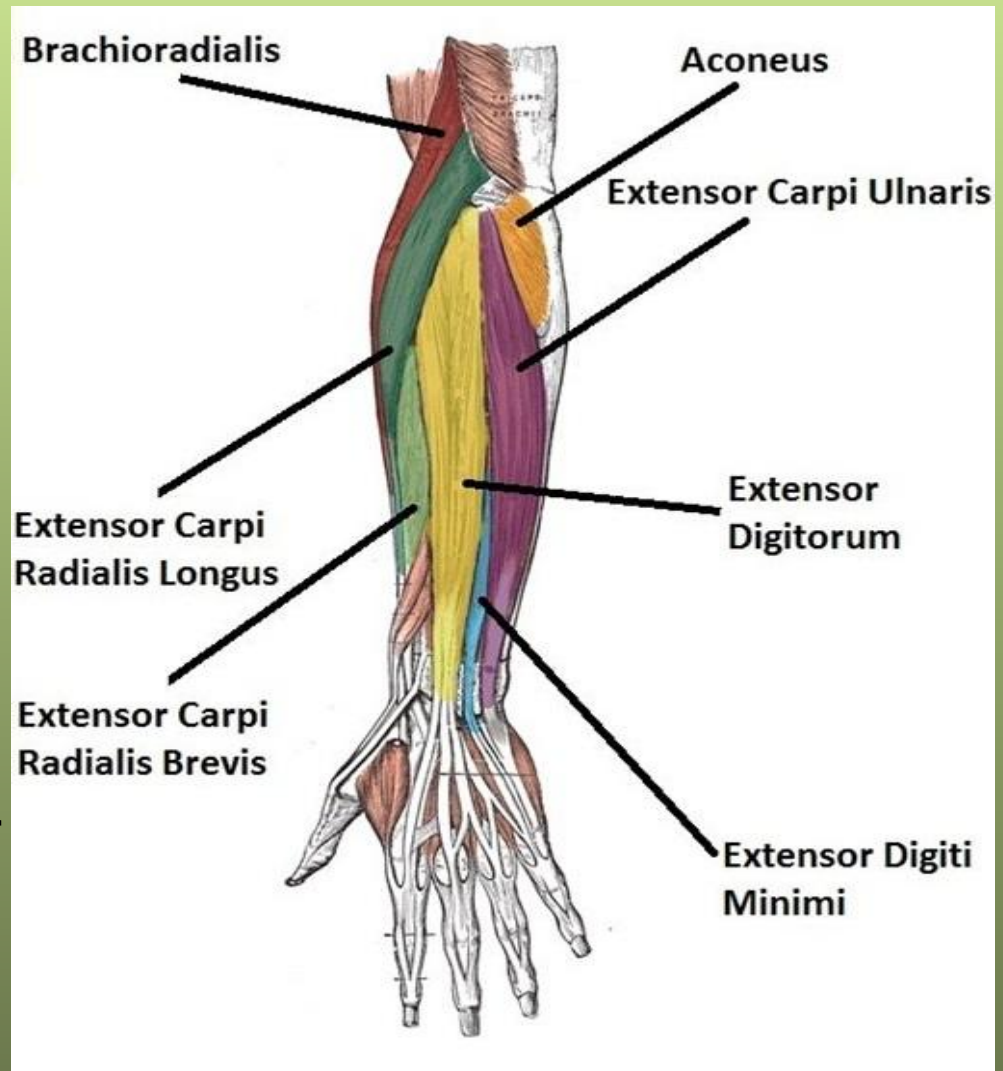
Функция: разгибает пальцы и кисть

Разгибатель мизинца (m. extensor digiti minimi)

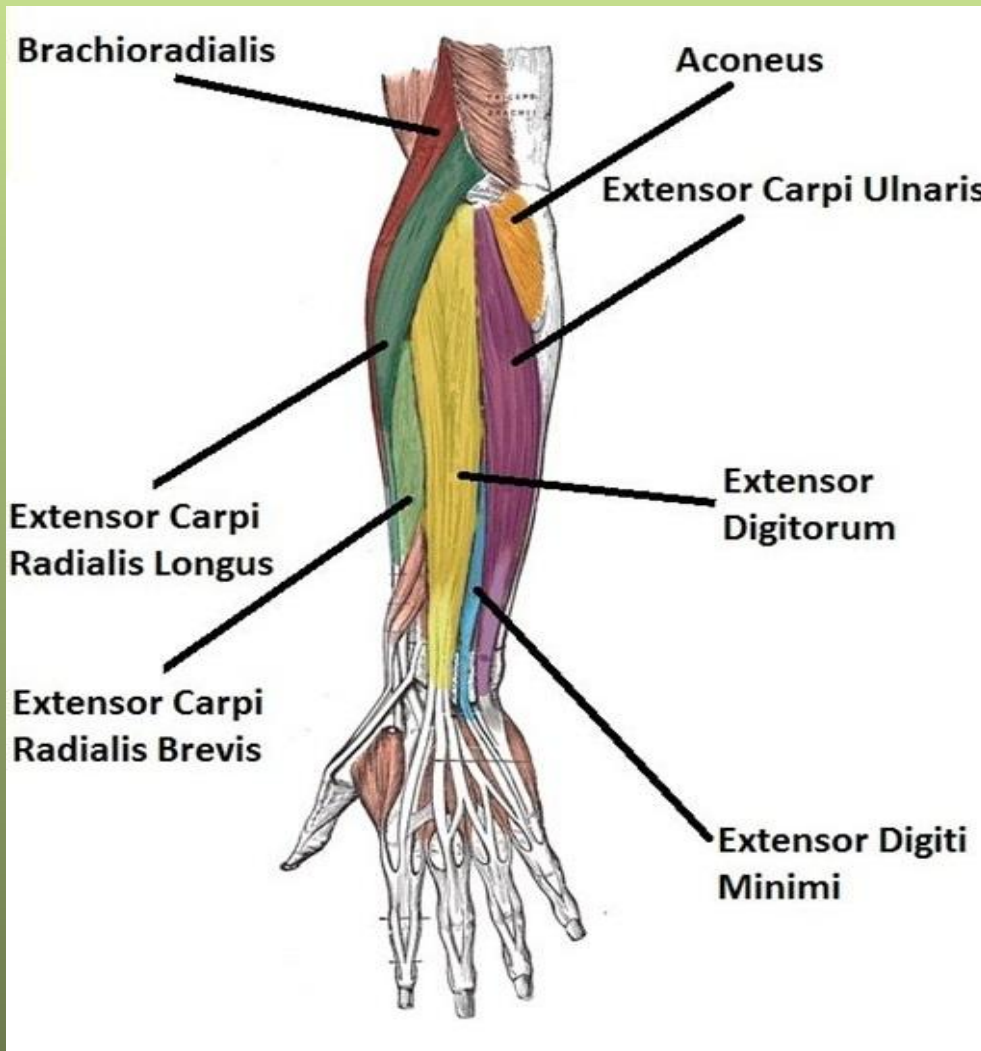
Начало: от
латеральной
надмышцелка
плечевой кости

Прикрепление: к
средней и
дистальной
фалангам мизинца

Функция: разгибает
мизинец



Локтевой разгибатель запястья (m. extensor carpi ulnaris)



Начало: от
латеральной
надмыщелки
плечевой кости

Прикрепление: к V
пястной кости

Функция: разгибает
и приводит кисть

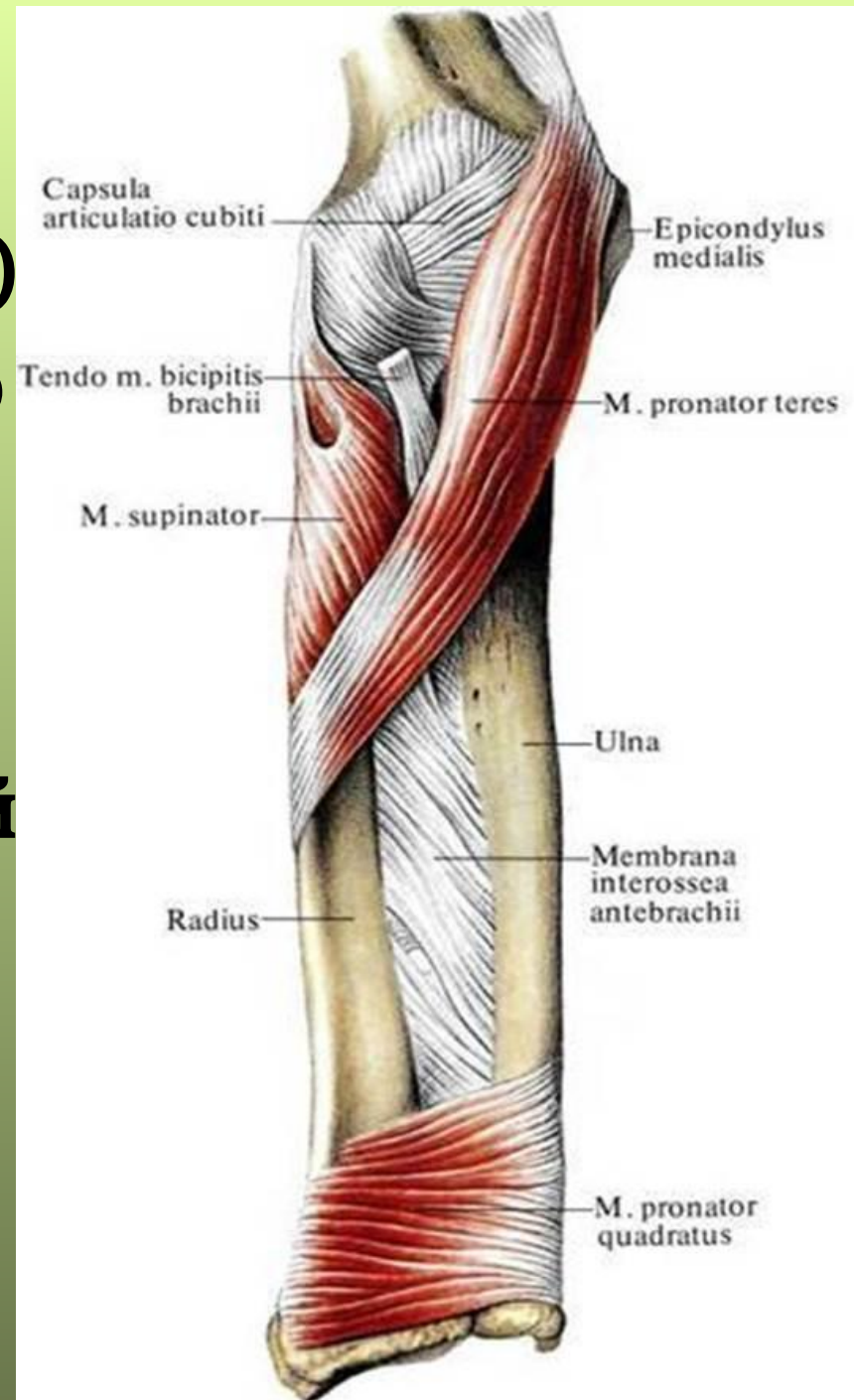
Глубокий слой

Супинатор (m. supinator)

Начало: от латеральной надмыщелки плечевой кости, капсула локтевого сустава

Прикрепление: к верхней трети лучевой кости

Функция: поворачивает кнаружи предплечье и кисть



Длинная мышца, отводящая большой палец кисти (m. abductor pollicis longus)



© www.kenhub.com

KEN
HUB

Начало: от локтевой и лучевой кости, капсулы локтевого сустава

Прикрепление: к основанию I пястной кости

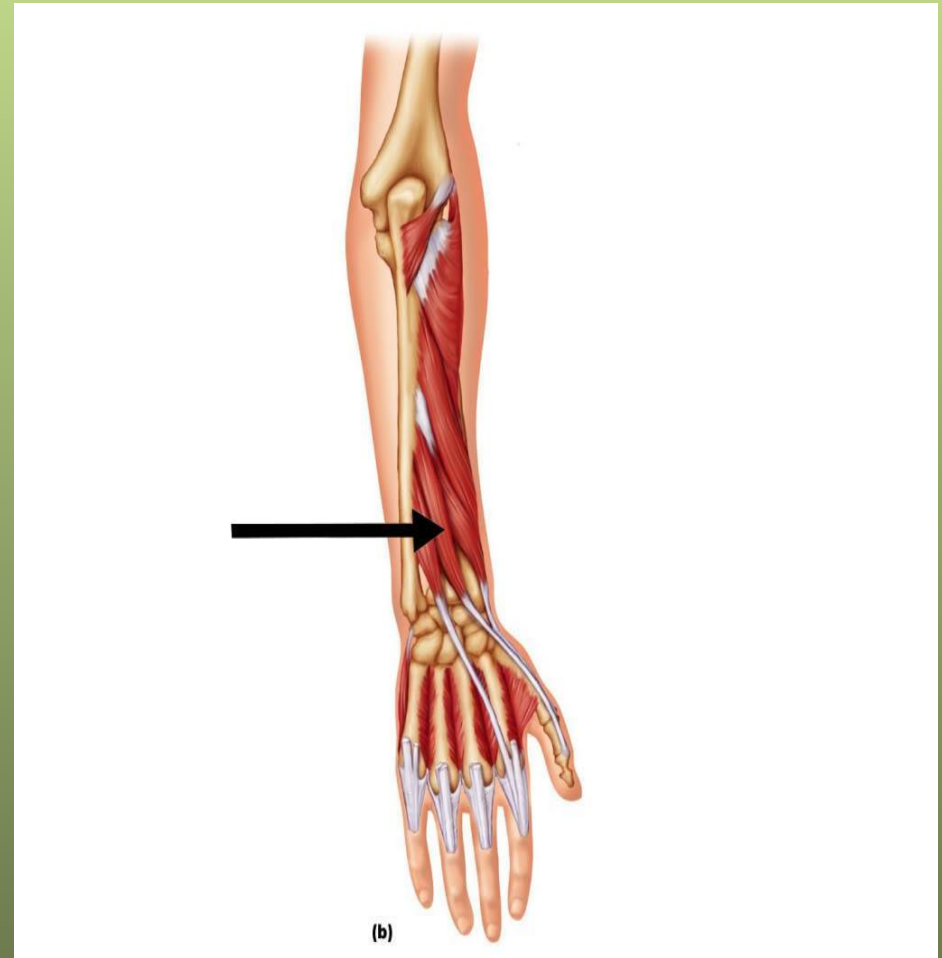
Функция: отводит большой палец и всю кисть

Короткий разгибатель большого пальца кисти (m. extensor pollicis brevis)

Начало: от задней поверхности лучевой кости

Прикрепление: к проксимальной фаланге большого пальца кисти

Функция: разгибает и отводит большой палец кисти



Длинный разгибатель большого пальца кисти (m. extensor pollicis longus)



Начало: от задней поверхности локтевой кости

Прикрепление: к дистальной фаланге большого пальца кисти

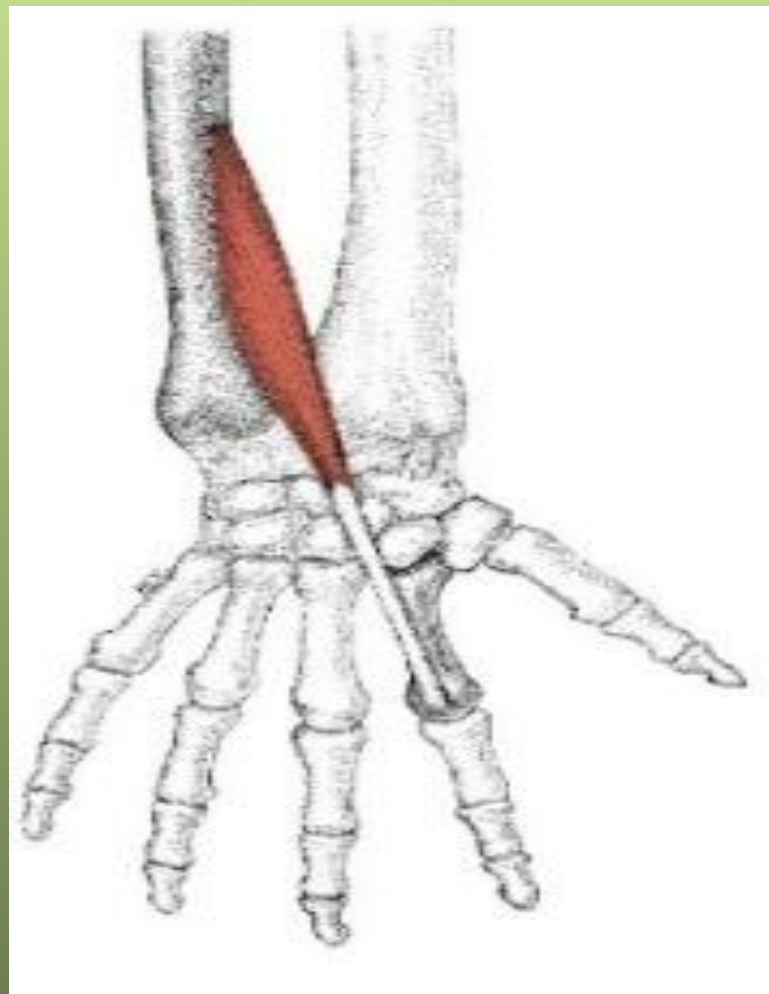
Функция: разгибает большой палец кисти

Разгибатель указательного пальца (m. extensor indicis)

Начало: от задней
поверхности локтевой
кости

Прикрепление: к
проксимальной
фаланге
указательного пальца

Функция: разгибает
указательный палец



Мышцы кисти

Делятся на три группы:

- 1. мышцы возвышения мизинца**
- 2. средняя группа мышц**
- 3. мышцы возвышения большого пальца**

Мышцы возвышения мизинца

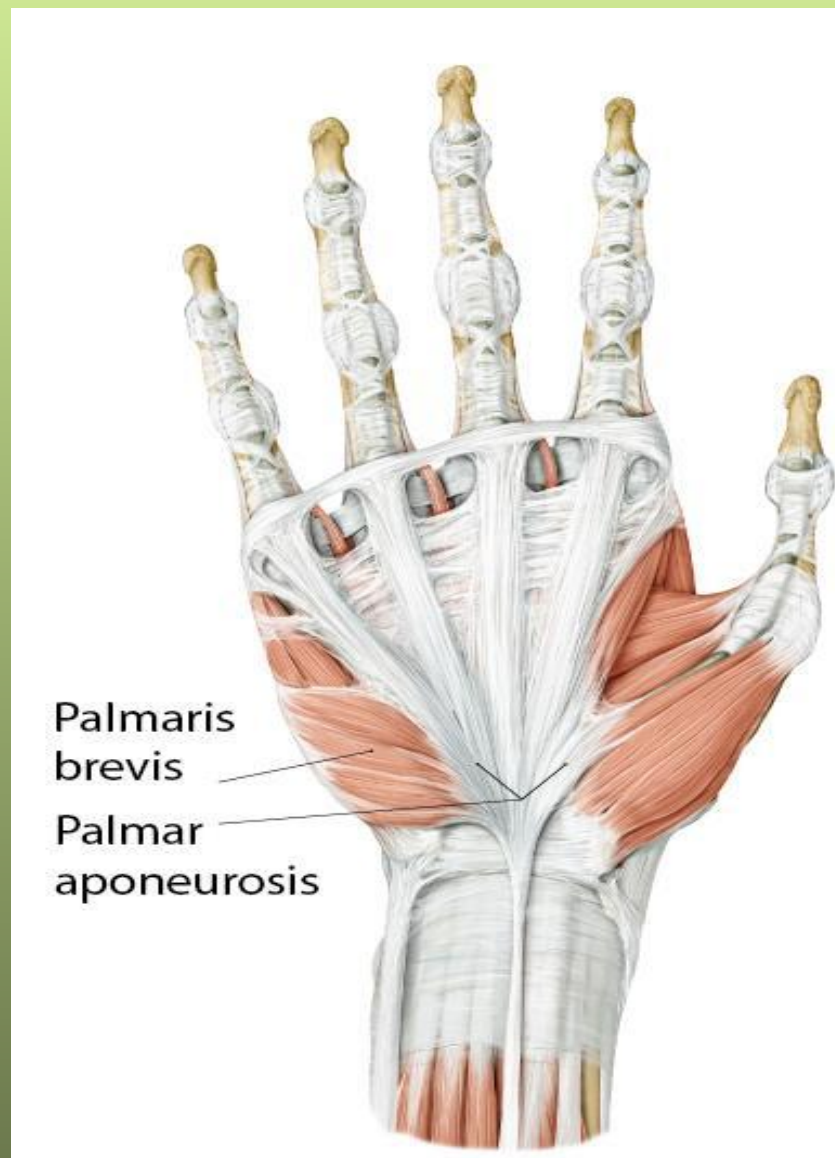
Короткая ладонная мышца

(m. palmaris brevis)

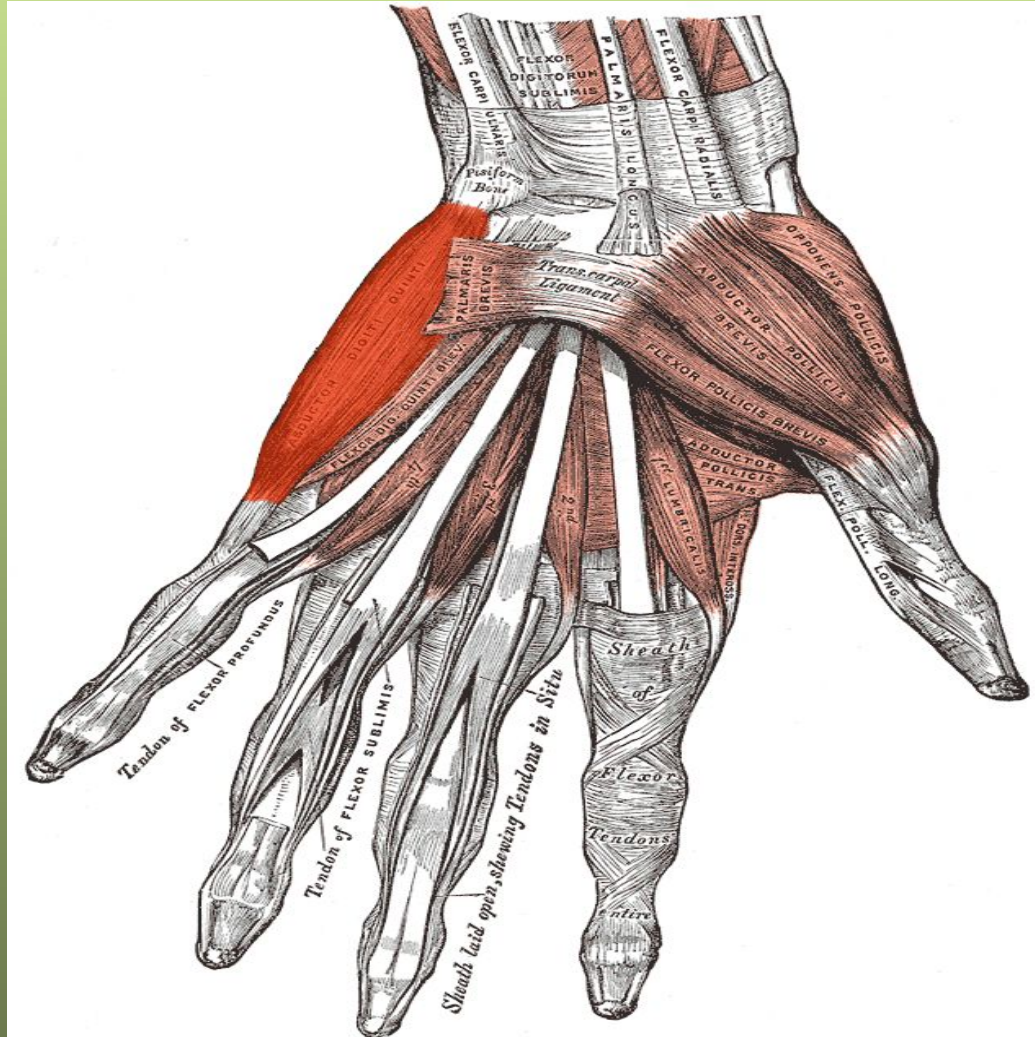
Начало: от удерживателя сгибателей

Прикрепление: к коже медиального края кисти.

Функция: натягивает ладонный апоневроз



Мышца, отводящая мизинец (m. abductor digiti minimi)



Начало: от гороховидной кости

Прикрепление: к проксимальной фаланге мизинца.

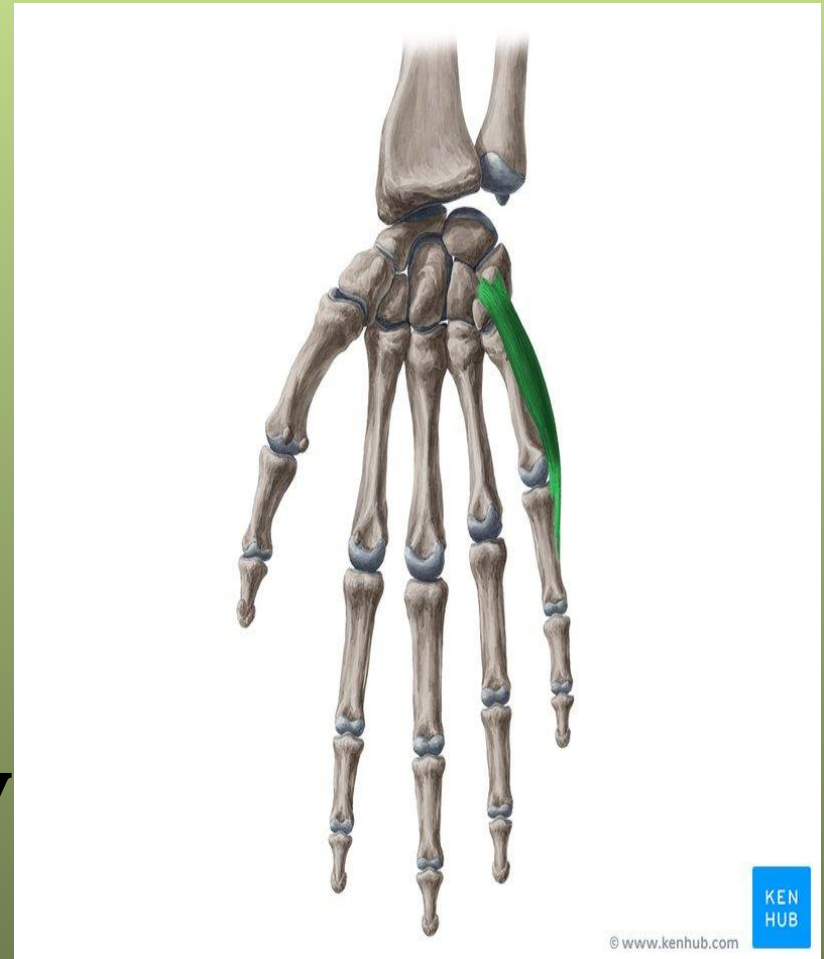
Функция: ОТВОДИТ мизинец

Мышца, противопоставляющая мизинец (m. opponens digiti minimi)

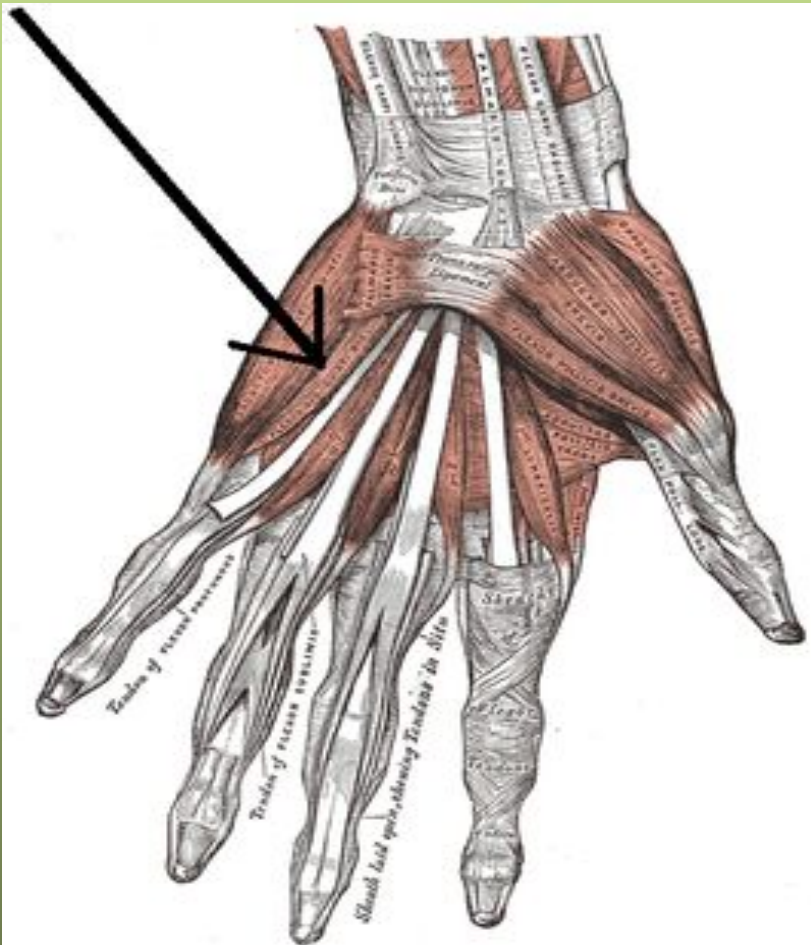
Начало: от крючковидной кости и удерживателя сгибателей

Прикрепление: к медиальному краю V пястной кости.

Функция: противопоставляет мизинец большому пальцу кисти.



Короткий сгибатель мизинца (*m. flexor digiti minimi brevis*)



Начало: от
крючковидной кости

Прикрепление: к
проксимальной
фаланге мизинца.

Функция: сгибает
мизинец

Средняя группа мышц кисти

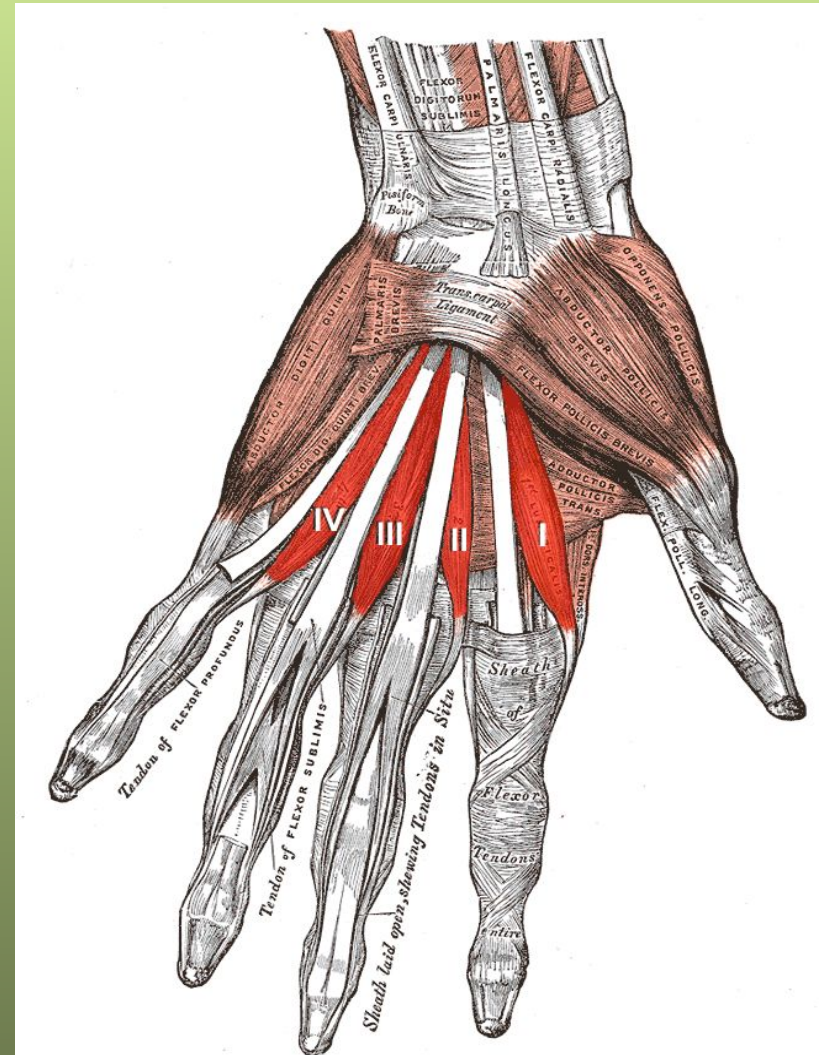
Червеобразные мышцы

(mm. lumbricales)

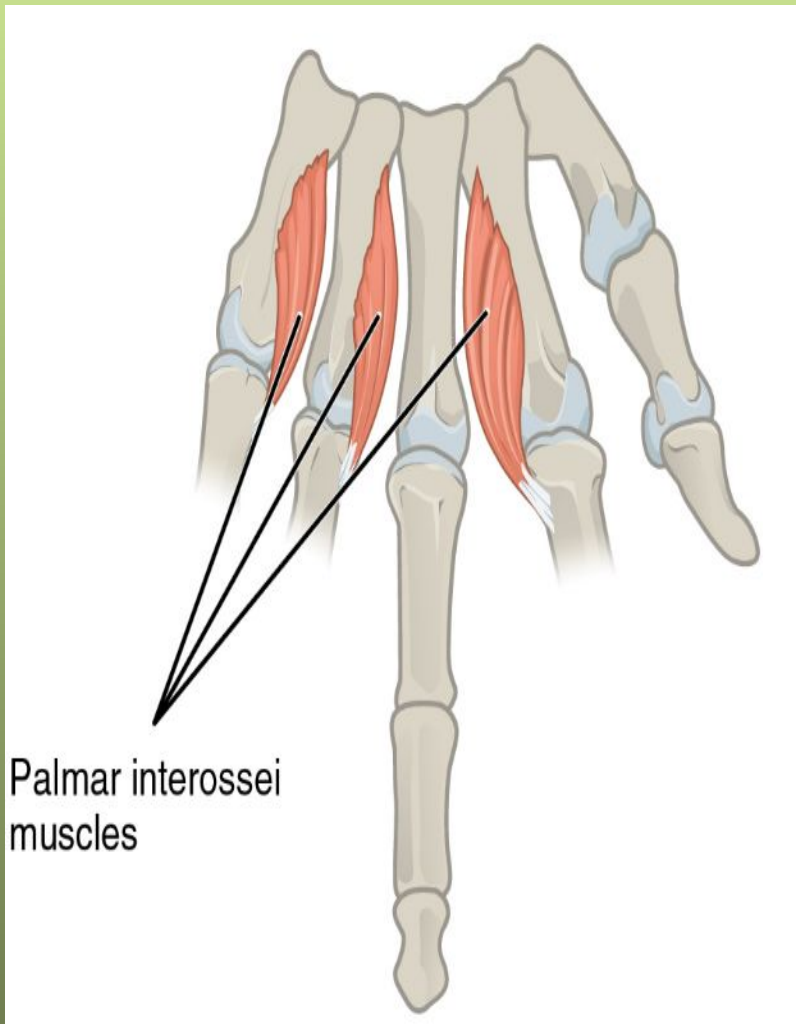
в количестве четырех берут начало от сухожилий глубокого сгибателя пальцев

Прикрепление: к основаниям проксимальных фаланг II—V пальцев.

Функция: сгибают проксимальные фаланги и выпрямляют средние и дистальные фаланги II—V пальцев.



Ладонные межкостные мышцы (mm. interossei palmares)



Начало: в количестве 3 от боковых поверхностей II, IV, V пястных костей

Прикрепление: к проксимальным фалангам II, IV, V пальцев.

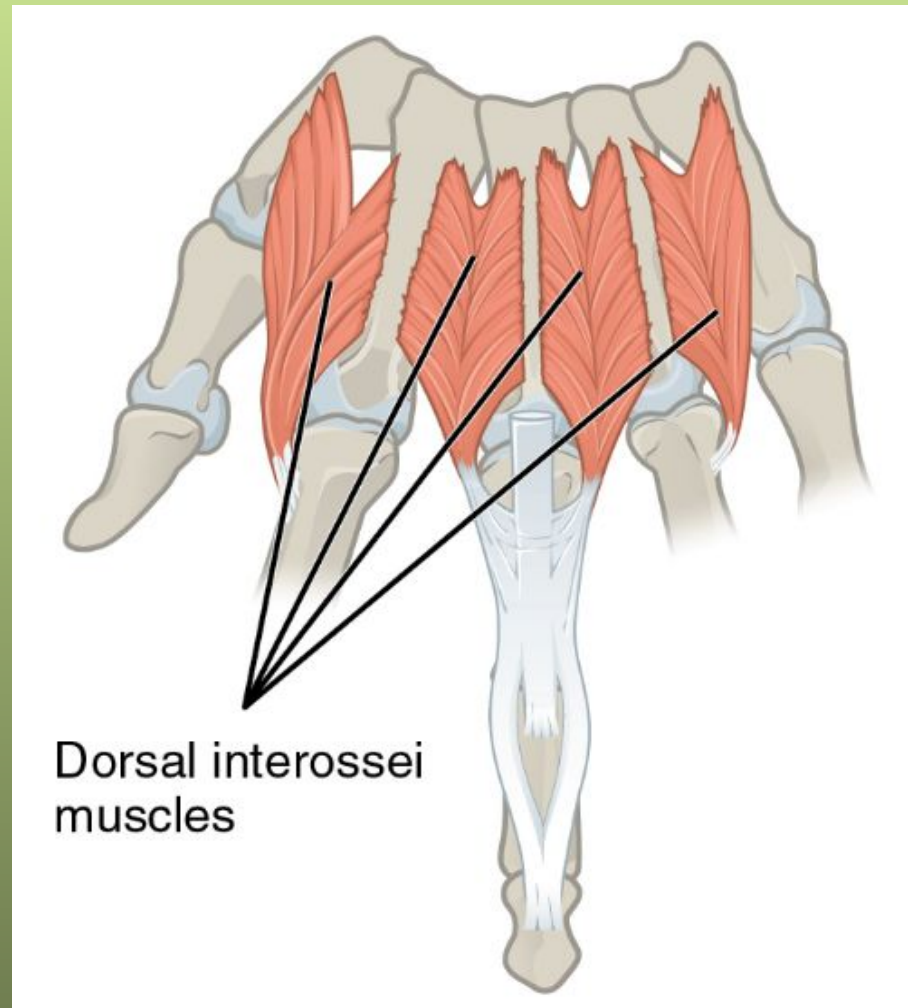
Функция: приводят II, IV и V пальцы к среднему (III).

Тыльные межкостные мышцы (mm. interossei dorsales)

Начало: в количестве четырех - от обращенных друг к другу сторон 2-х пястных костей

Прикрепление: к проксимальным фалангам II-V пальцев.

Функция: отводят I, II, IV пальцы от среднего пальца.



Мышцы возвышения большого пальца



Короткая мышца, отводящая большой палец кисти (m. abductor pollicis brevis)

Начало: от ладьевидной кости, кости-трапеции, связок запястья

Прикрепление: к проксимальной фаланге большого пальца кисти.

Функция: отводит большой палец.

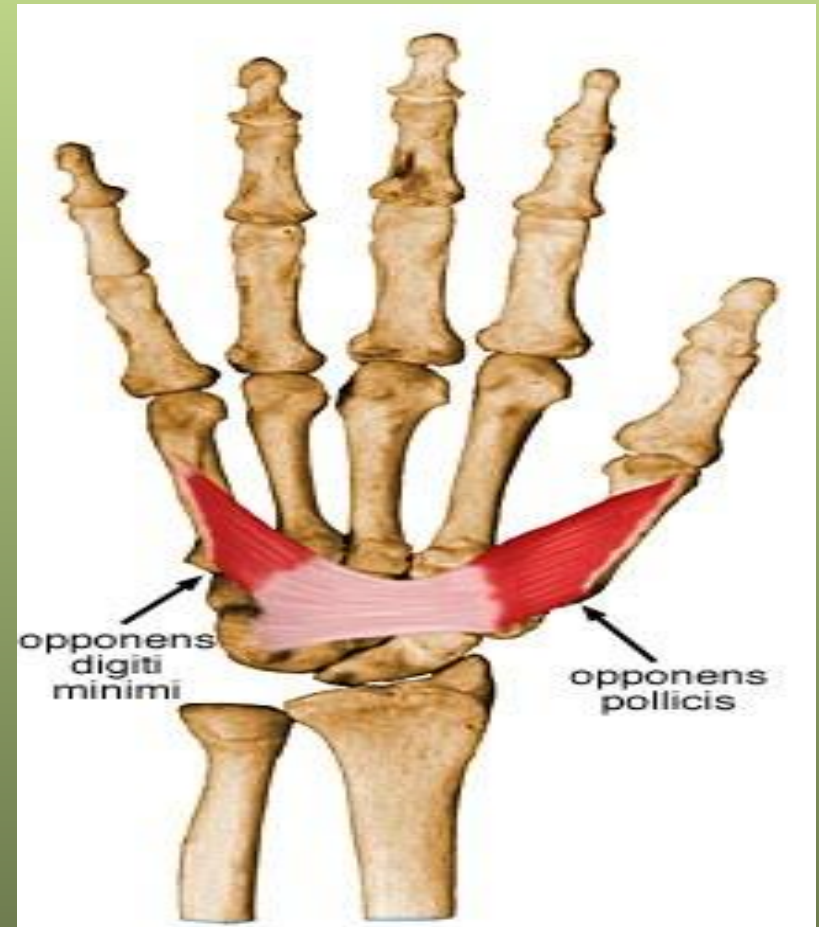
Мышца, противопоставляющая большой палец кисти (m. opponens pollicis)

Начало: от кости-трапеции, удерживателя сгибателей

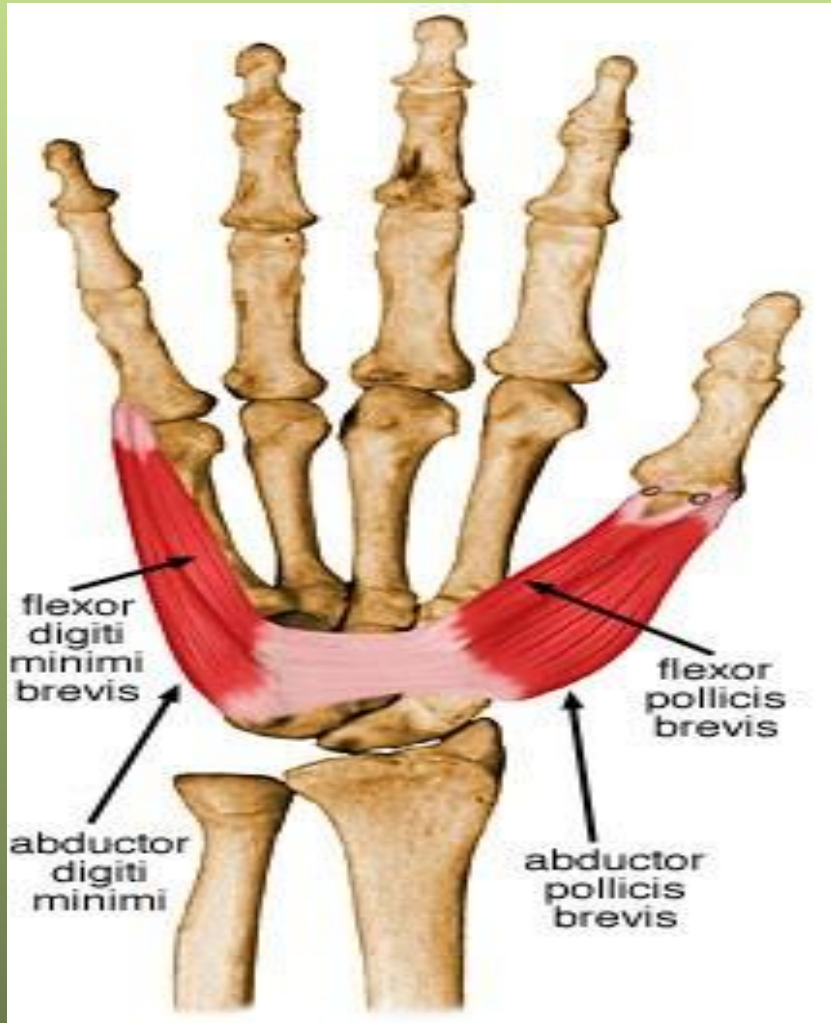
Прикрепление: к I пястной кости.

Функция:

противопоставляет большой палец кисти мизинцу и остальным пальцам.



Короткий сгибатель большого пальца кисти (m. flexor pollicis brevis)



Начало: от кости-трапеции, трапециевидной кости и II пястной кости, удерживателя сгибателей

Прикрепление: к проксимальной фаланге большого пальца кисти.

Функция: сгибает проксимальную фалангу большого пальца.

Мышца, приводящая большой палец кисти (m. adductor pollicis)

Начало: косая головка - от головчатой кости, поперечная головка - от III пястной кости

Прикрепление: к проксимальной фаланге большого пальца кисти.

Функция: приводит большой палец к указательному; участвует в сгибании большого пальца



**Мышцы
нижней
конечности**

Мышцы
таза

Мышцы
свободной
нижней
конечности

Мышцы
бедра

Мышцы
голени

Мышцы
стопы

Мышцы таза

```
graph TD; A[Мышцы таза] --> B[Наружные]; A --> C[Внутренние]
```

Наружные

Внутренние

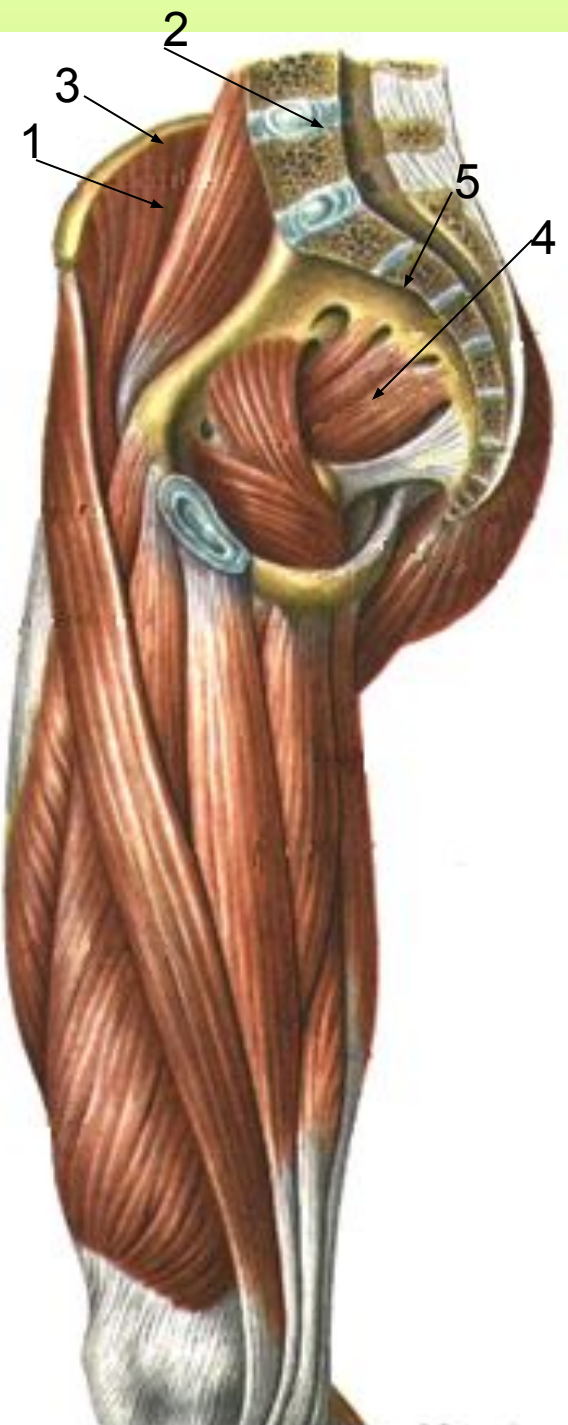
Внутренняя группа мышц таза

Подвздошно-поясничная мышца(1).

- Начинается от 12-го грудного, всех поясничных позвонков (2), от подвздошной ямки.
- Прикрепляется к малому вертелу бедренной кости.
- Сгибает бедро, поворачивает кнаружи.

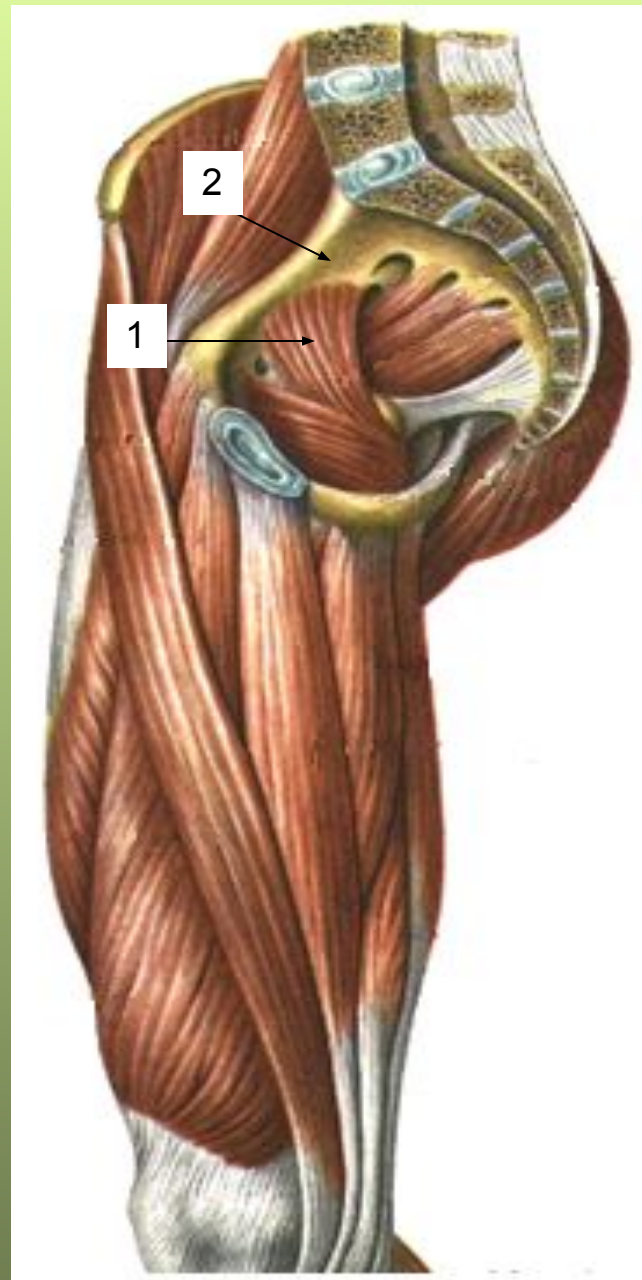
Грушевидная мышца(4).

- Начинается от тазовой поверхности крестца(5).
- Прикрепляется к большому вертелу бедренной кости.
- Вращает бедро наружу.



Внутренняя запирательная мышца (1).

- Начинается от внутренней поверхности тазовой кости (2), запирательной мембраны.
- Прикрепляется к вертельной ямке бедренной кости.
- Вращает бедро наружу.



Наружная запирательная мышца(1).

- Начинается от запирательной мембраны.
- Прикрепляется к вертельной ямке бедренной кости.
- Вращает бедро кнаружи.

Бедро, вид сзади:

2 – бедренная кость

3 – большой вертел бедренной кости

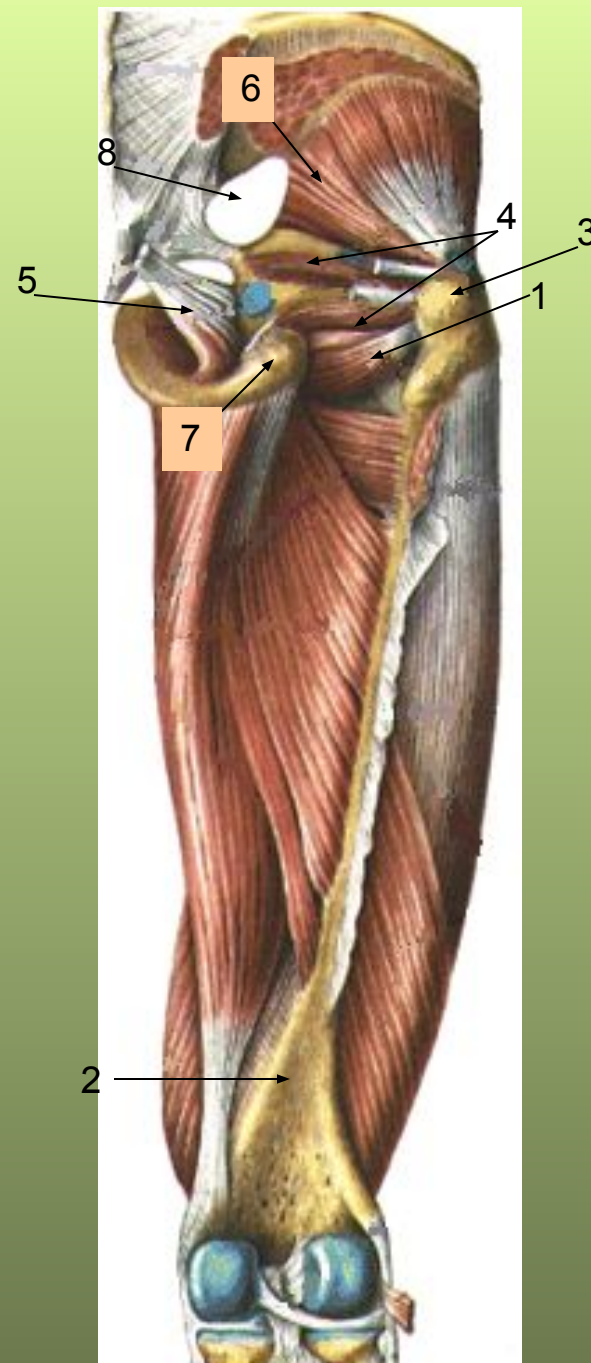
4 – близнецовые мышцы

5 – внутренняя запирательная мышца

6 – грушевидная мышца

7 – седалишный бугор

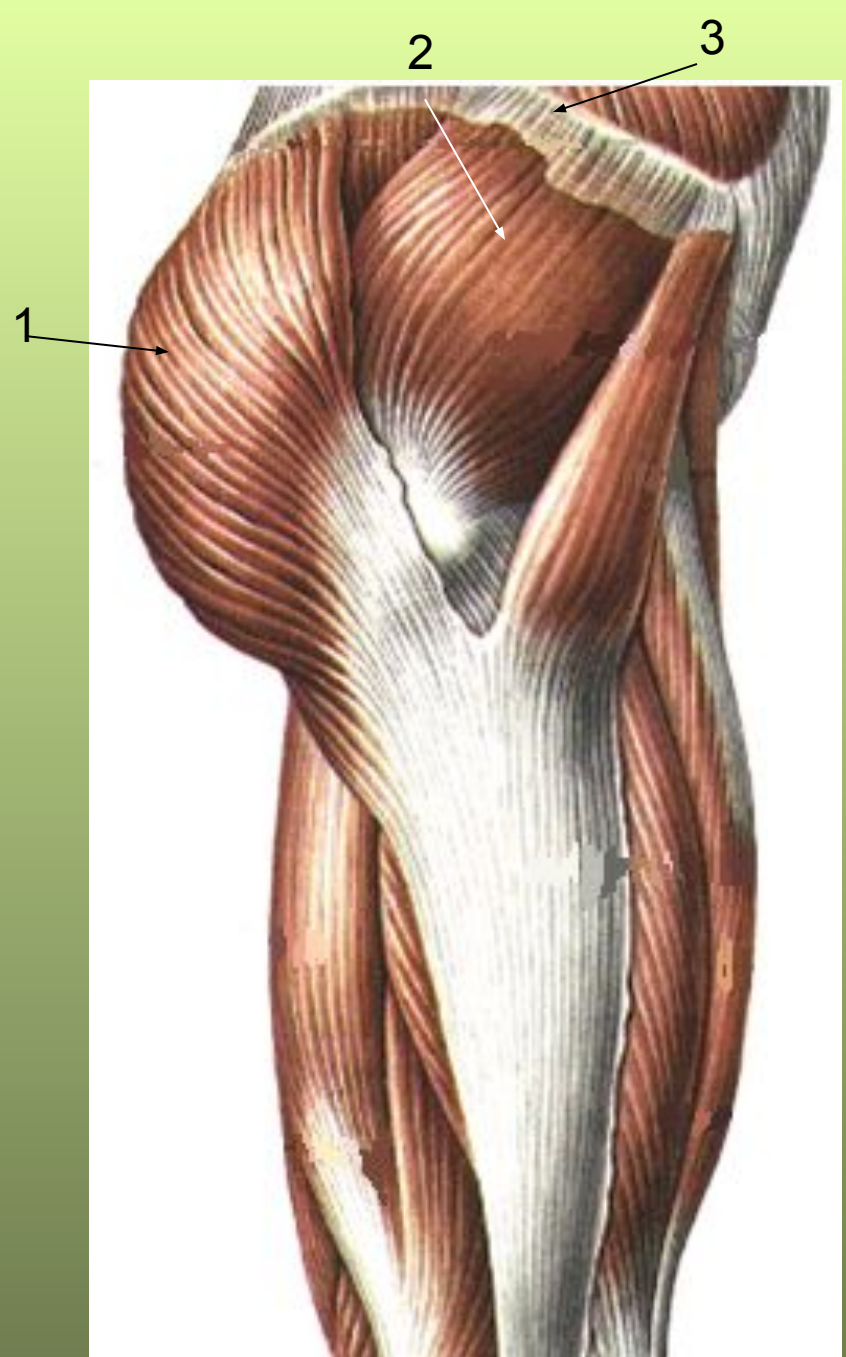
8 – седалищное отверстие



Наружная группа мышц таза

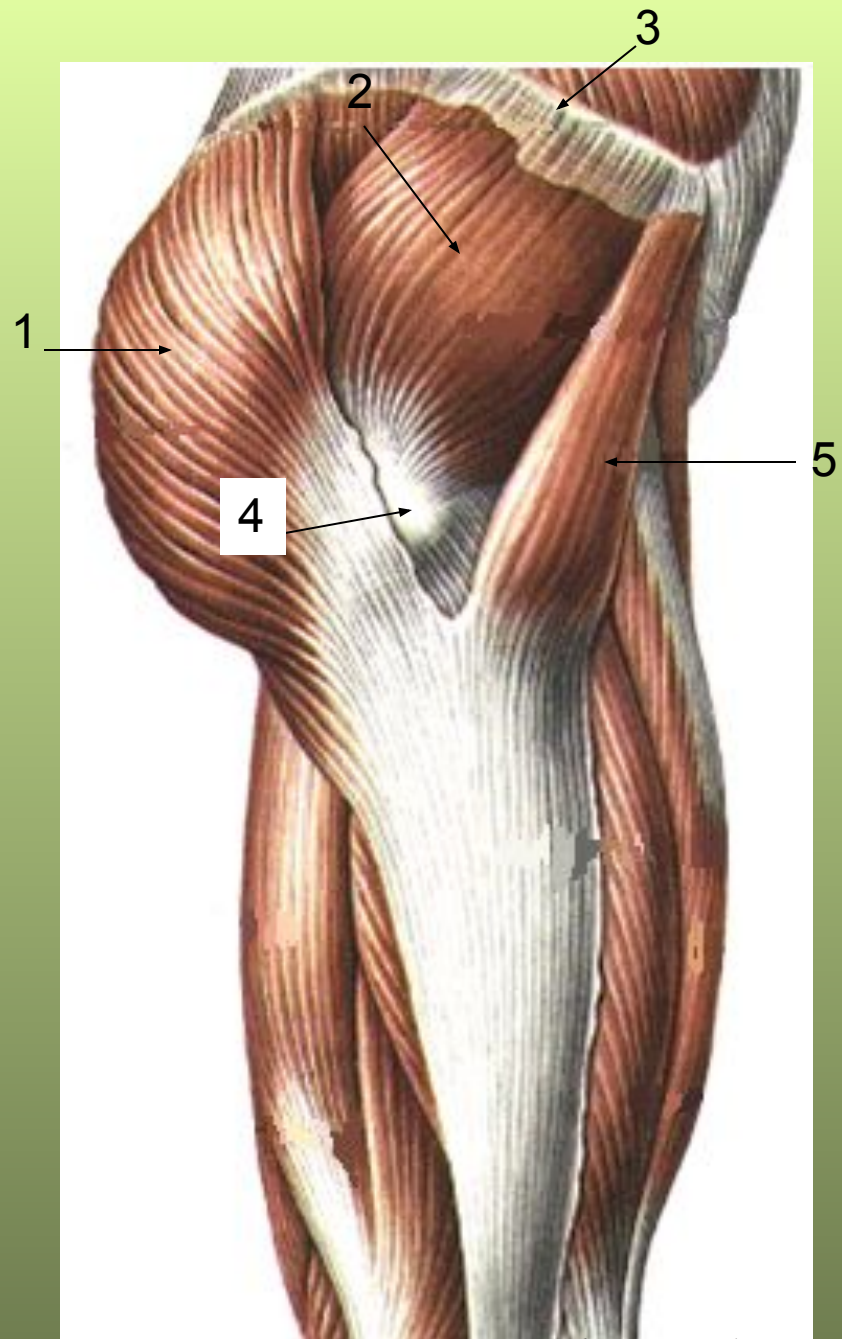
Большая ягодичная мышца(1).

- Начинается от наружной поверхности крыла подвздошной кости(3), крестца, копчика.
- Прикрепляется к ягодичной бугристости бедренной кости.
- Разгибает бедро, вращает наружу, выполняет роль «подушки».



Средняя ягодичная мышца(2).

- Начинается от наружной поверхности подвздошной кости(3), находится под большой ягодичной(1).
- Прикрепляется к большому вертелу бедренной кости (4).
- Отводит бедро, передние пучки вращают бедро внутрь, задние – наружу.



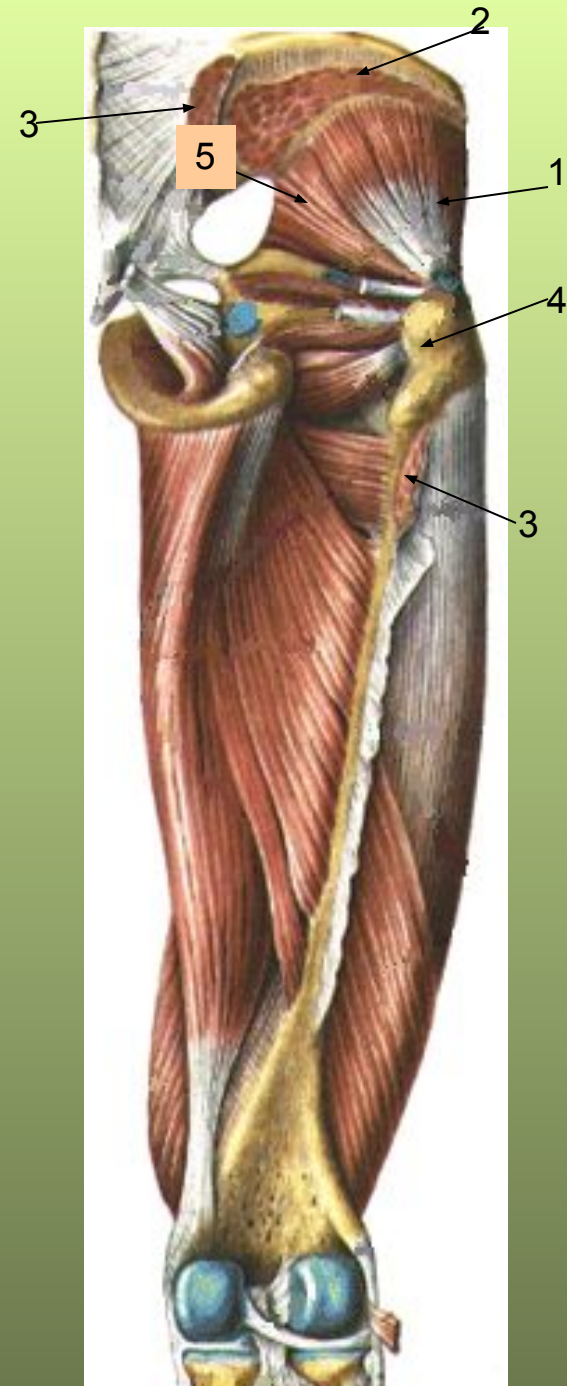
5 - напрягатель широкой фасции бедра

Малая ягодичная мышца (1).

- Располагается под средней ягодичной мышцей (2).

Бедро, вид сзади

- 3 – большая ягодичная мышца
- 4 – большой вертел бедренной кости
- 5 – грушевидная мышца

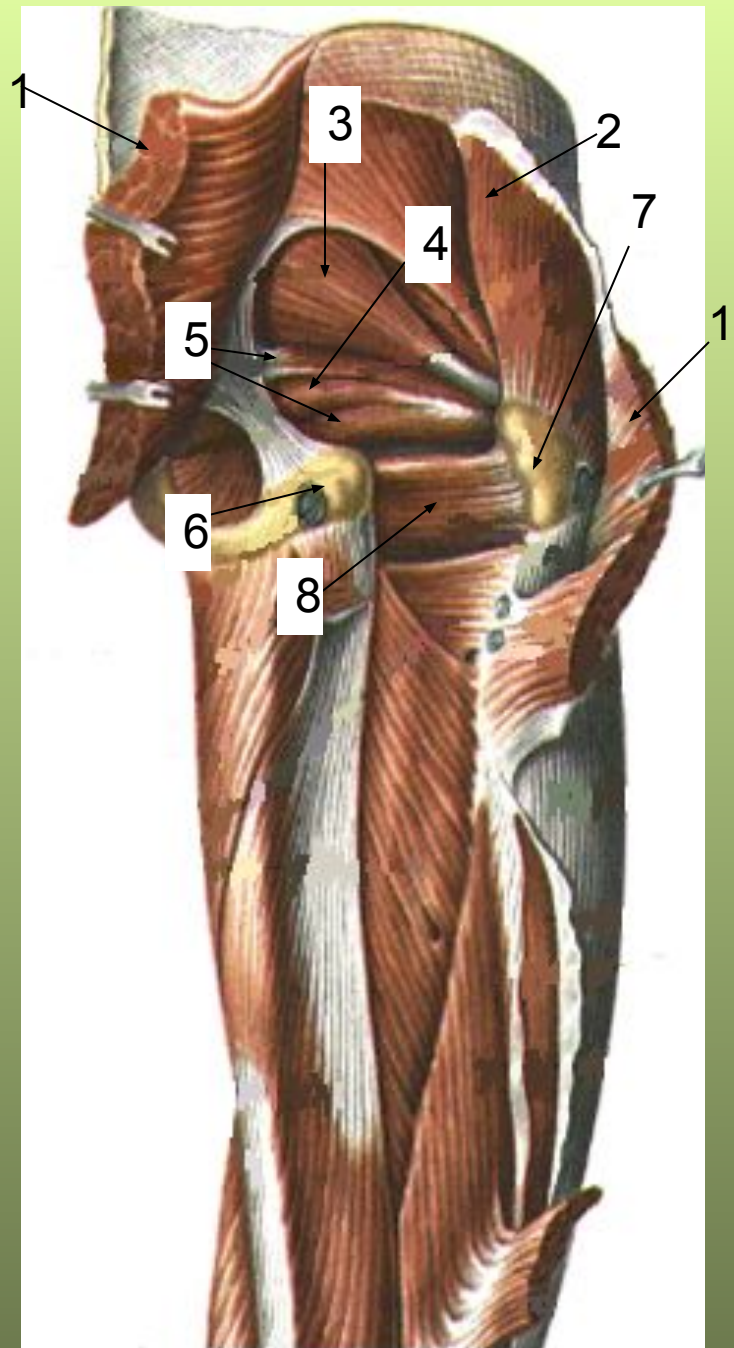


Квадратная мышца бедра (8).

- Начинается от седалищного бугра(6).
- Прикрепляется к большому вертелу бедренной кости(7).
- Вращает бедро наружу.

Бедро. Вид сзади

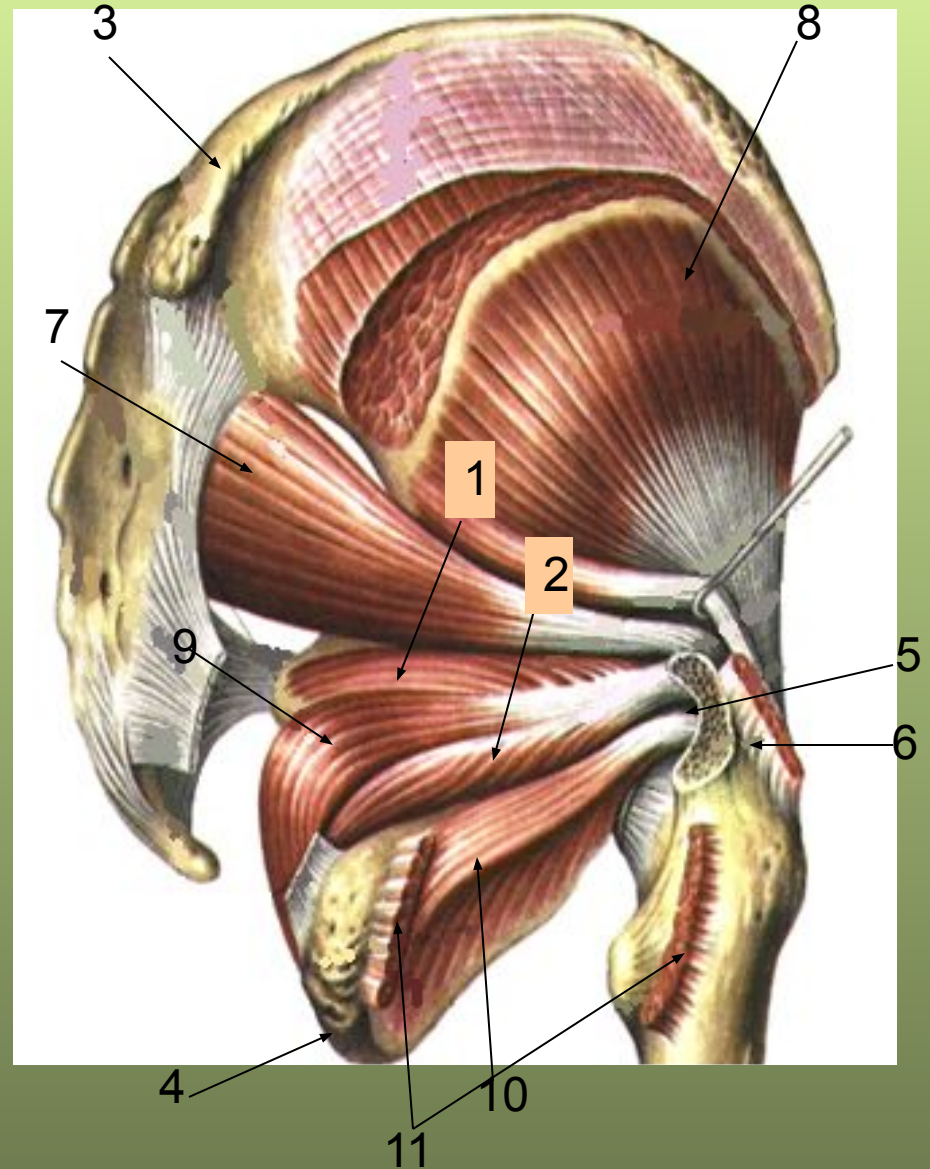
- 1 – большая ягодичная мышца
- 2 – средняя ягодичная мышца
- 3 – грушевидная мышца
- 4 – внутренняя запирающая мышца
- 5 – близнецовые мышцы



Верхняя(1) и нижняя(2) близнецовые мышцы.

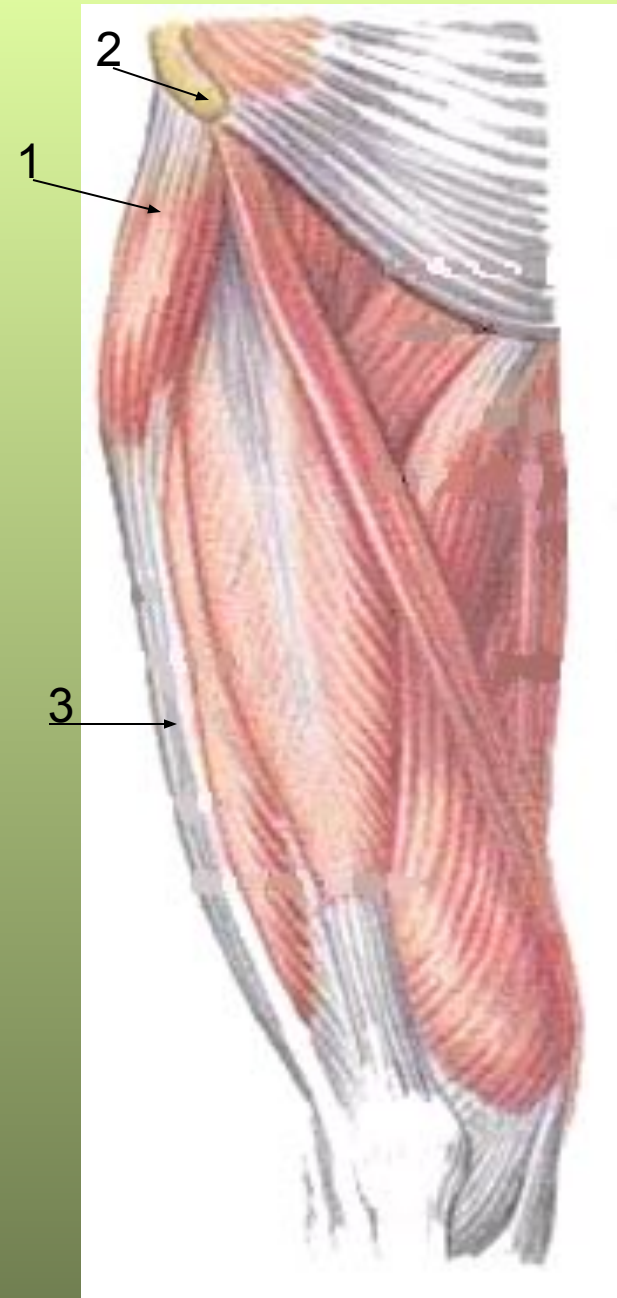
- Начинаются от седалищной ости, от седалищного бугра.
- Прикрепляются к вертельной ямке.
- Вращают бедро наружу.

- 3 – крыло подвздошной кости
- 4 – седалищный бугор
- 5 – вертельная ямка
- 6 – большой вертел бедренной кости
- 7 – грушевидная мышца
- 8 – средняя ягодичная мышца
- 9 – внутренняя запирающая мышца
- 10 – наружная запирающая мышца
- 11 – квадратная мышца бедра



Напрягатель широкой фасции бедра (1).

- Начинается от верхней передней подвздошной ости(2).
- Вплетается в широкую фасцию бедра(3).
- Сгибает бедро, натягивает широкую фасцию бедра.



Мышцы бедра

Мышцы бедр

Передняя
группа

Задняя
группа

Медиальная
группа

Передняя группа мышц бедра

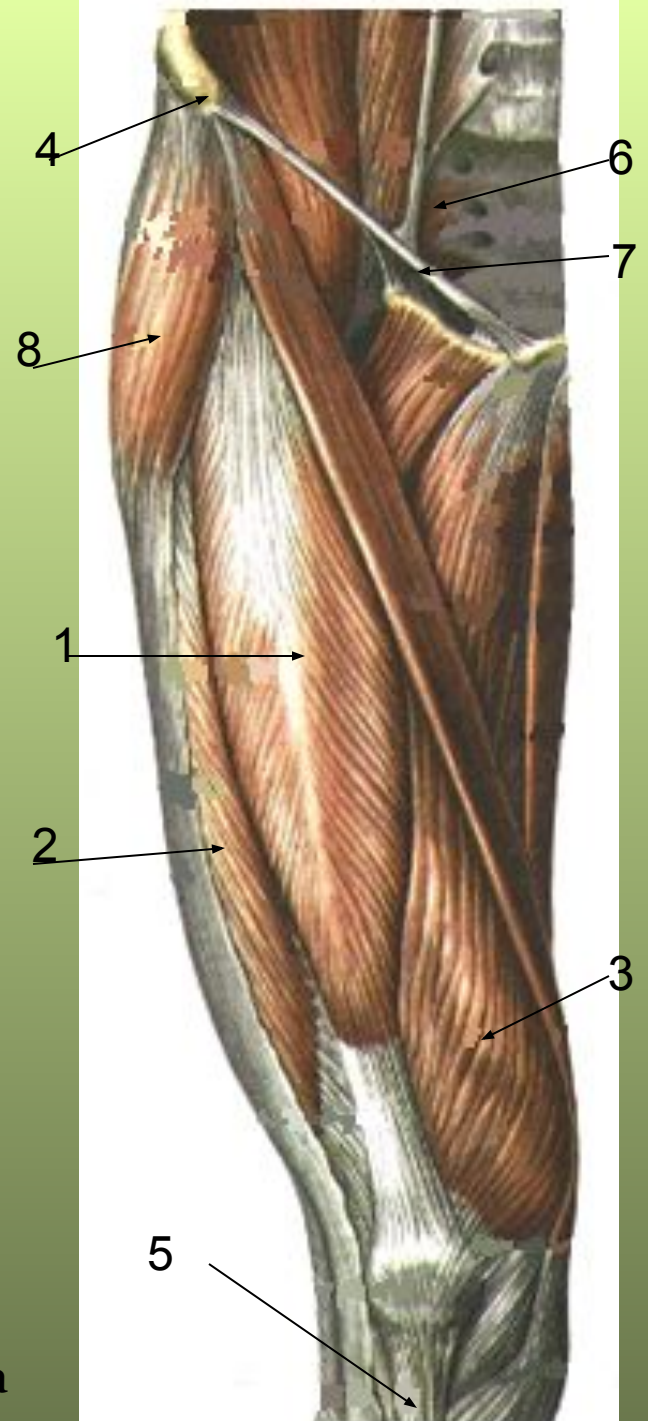
Четырёхглавая мышца бедра:

- **прямая мышца бедра (1);**
- **внутренняя широкая (3);**
- **латеральная широкая (2);**
- **промежуточная широкая.**
- **Начинается от передней нижней ости подвздошной кости (4), от шероховатой линии бедренной кости, от большого вертела, от передней поверхности бедренной кости.**
- **Прикрепляется единым сухожилием (5) к бугристости большеберцовой кости.**
- **Разгибает голень; прямая – сгибает бедро.**

6 – грушевидная мышца

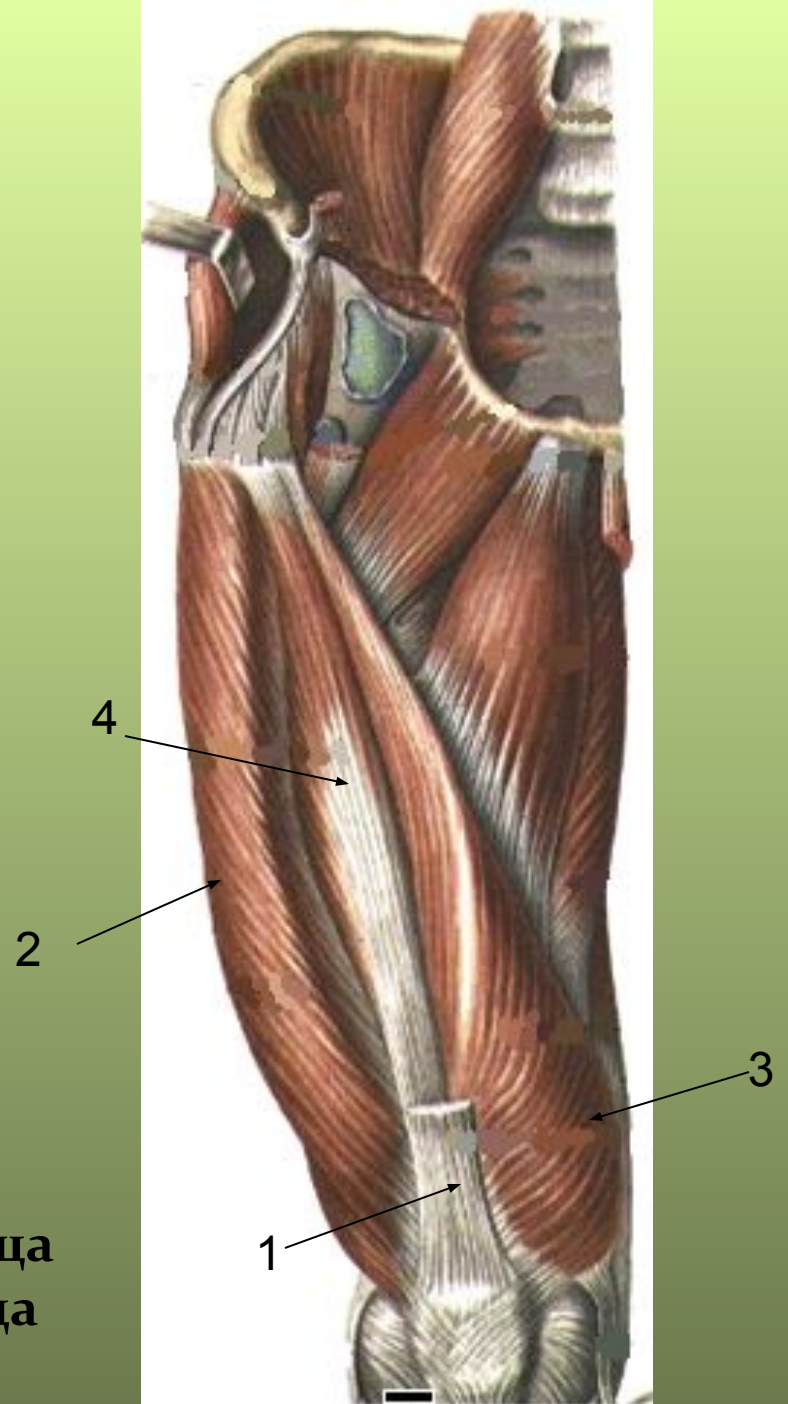
7 – паховая связка

8 – напрягатель широкой фасции бедра



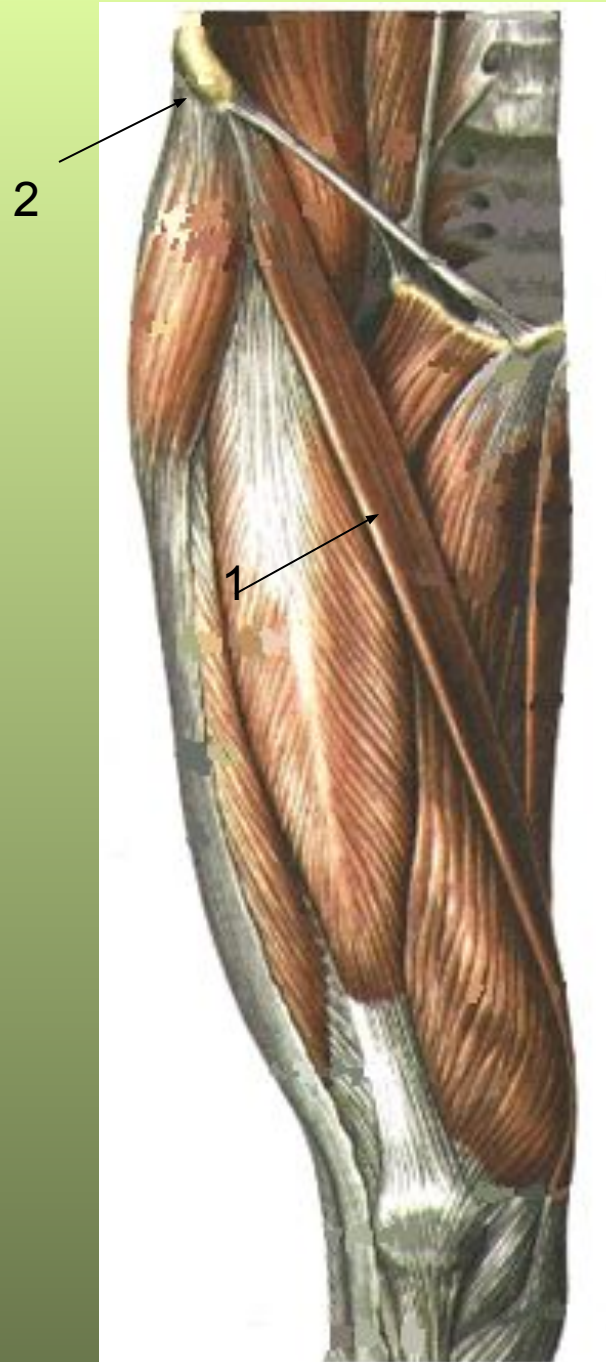
**Промежуточная
головка
четырёхглавой
мышцы бедра(4).**

- 1 – сухожилие прямой мышцы
- 2 – латеральная широкая мышца
- 3 – медиальная широкая мышца



Портняжная мышца(1).

- Начинается от передней верхней ости подвздошной кости (2).
- Прикрепляется единым сухожилием к бугристости большеберцовой кости.
- Сгибает бедро и голень.



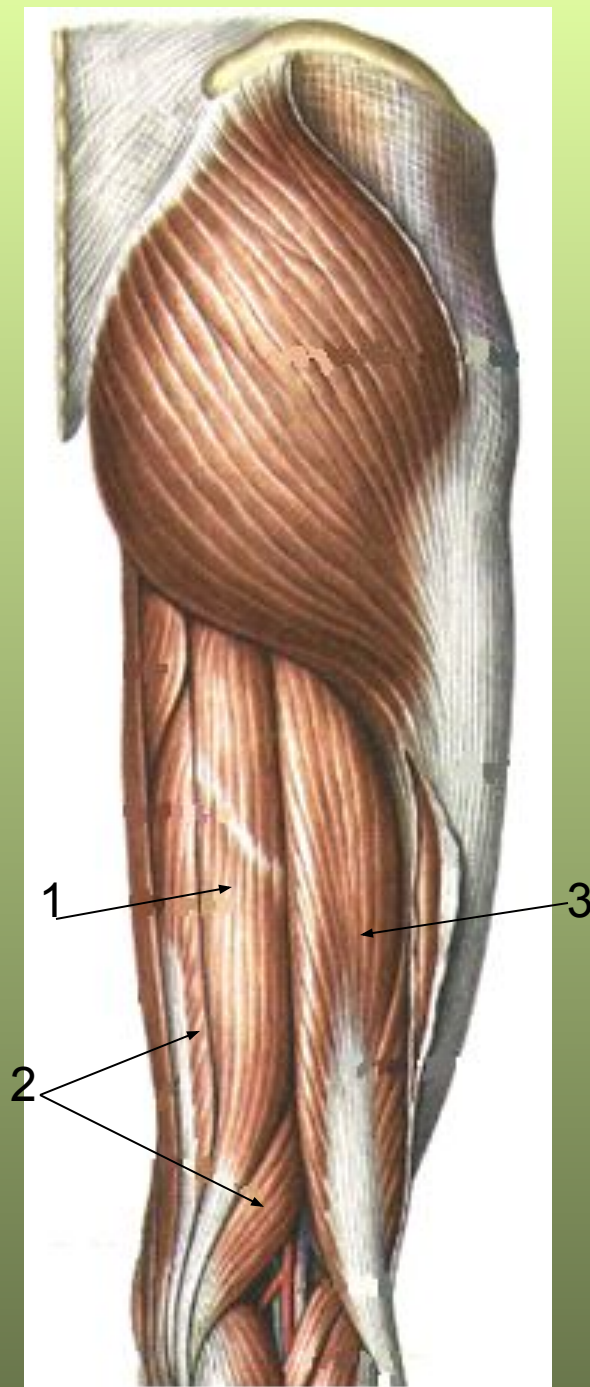
Задняя группа мышц бедра

Полусухожильная мышца(1).

- Начинается от седалищного бугра.
- Прикрепляется к большеберцовой кости.
- Сгибает голень, слегка вращая её внутрь, разгибает бедро.

2 – полуперепончатая мышца

3 – двуглавая мышца бедра

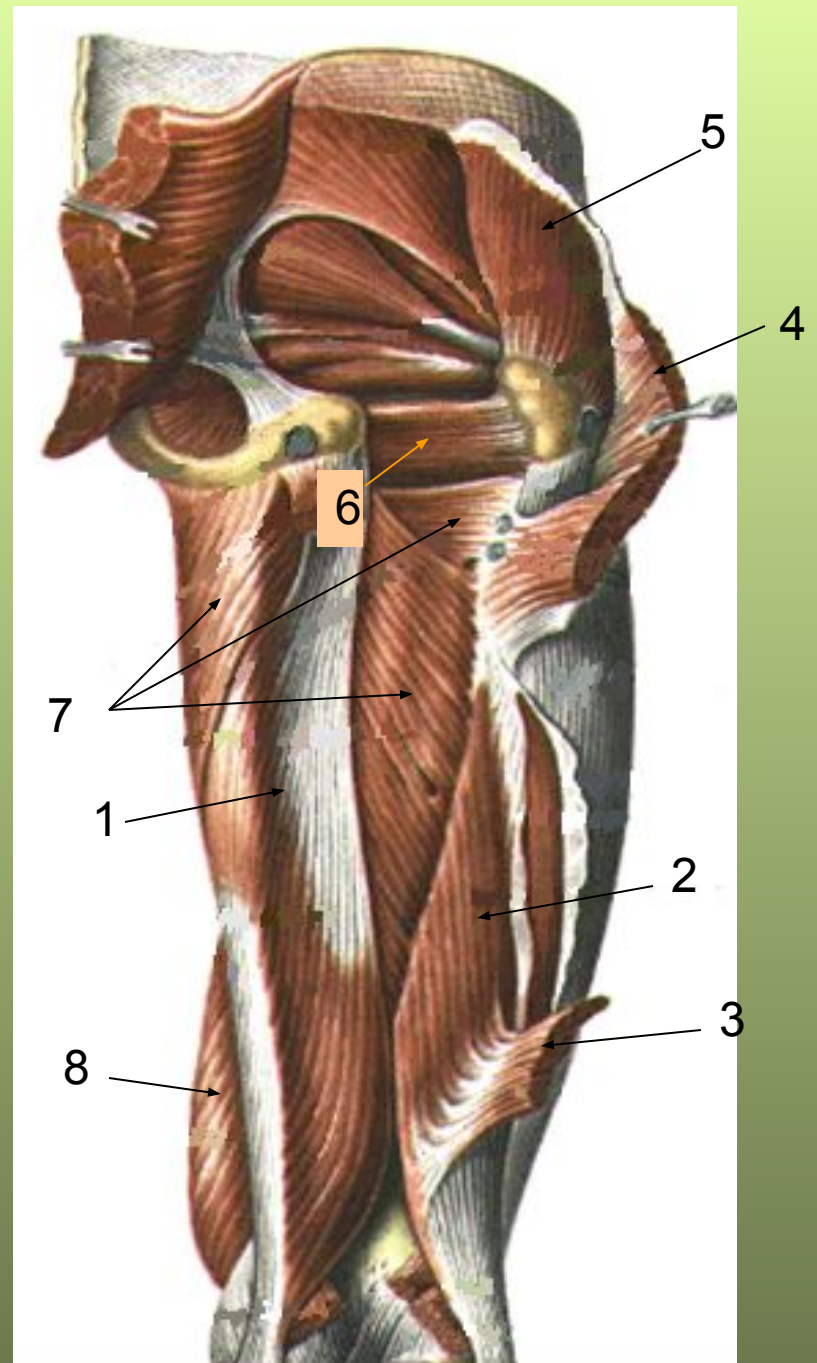


Полуперепончатая мышца (1).

- Начинается от седалищного бугра.
- Прикрепляется к большеберцовой кости.
- Сгибает голень, слегка вращая её внутрь, разгибает бедро.

Бедро, вид сзади

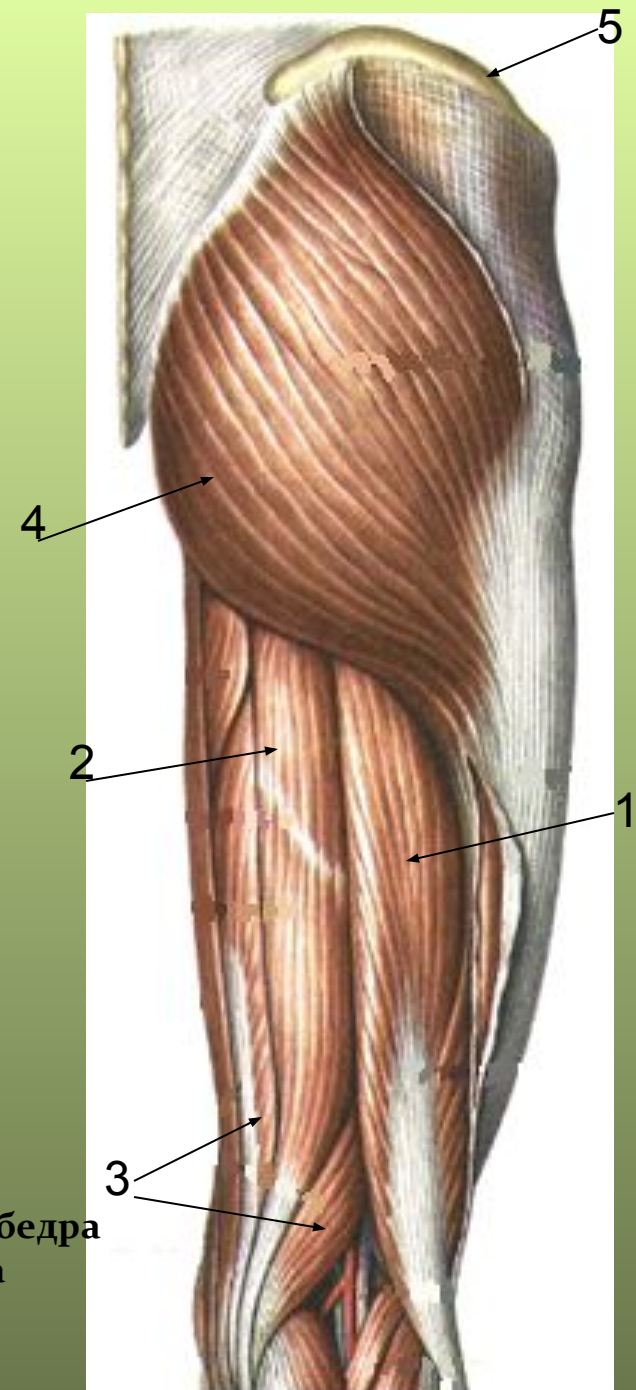
- 2 – короткая головка двуглавой мышцы бедра
- 3 – длинная головка двуглавой мышцы бедра
- 4 – большая ягодичная мышца
- 5 – средняя ягодичная мышца
- 6 – квадратная мышца бедра
- 7 – большая приводящая мышца бедра
- 8 – медиальная головка четырёхглавой мышцы бедра



Двуглавая мышца бедра (1):

- **длинная головка;**
- **короткая головка.**
- **Начинается от седалищного бугра, от латеральной губы шероховатой линии бедра.**
- **Прикрепляется к головке малоберцовой кости.**
- **Вращает голень кнаружи.**

2 – полусухожильная мышца
3 – полуперепончатая мышца бедра
4 – большая ягодичная мышца
5 – крыло подвздошной кости



Медиальная группа мышц бедра

Гребешковая мышца(1).

- Начинается от лонной(2) и седалищной костей.
- Прикрепляется к бедренной кости.
- приводит бедро.

Бедро, вид спереди:

3 – грушевидная мышца

4 – промежуточная головка четырёхглавой мышцы бедра

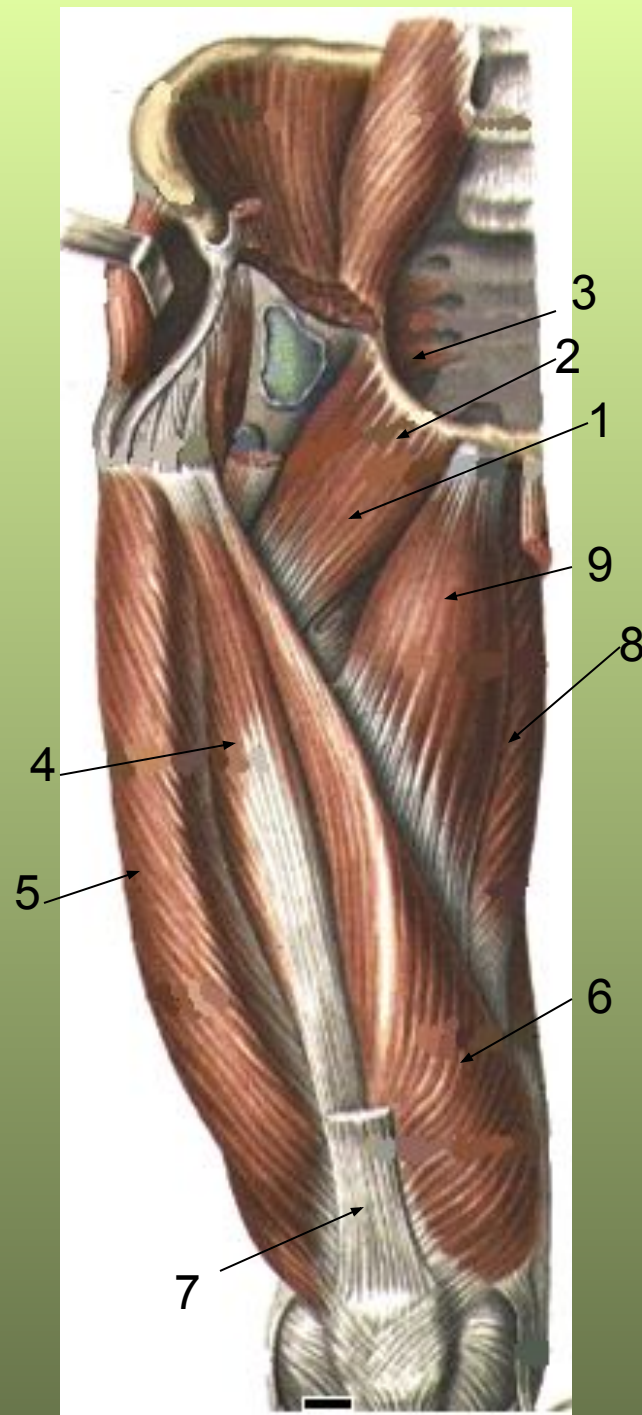
5 – латеральная головка четырёхглавой мышцы бедра

6 – медиальная головка четырёхглавой мышцы бедра

7- сухожилие прямой головки четырёхглавой мышцы бедра

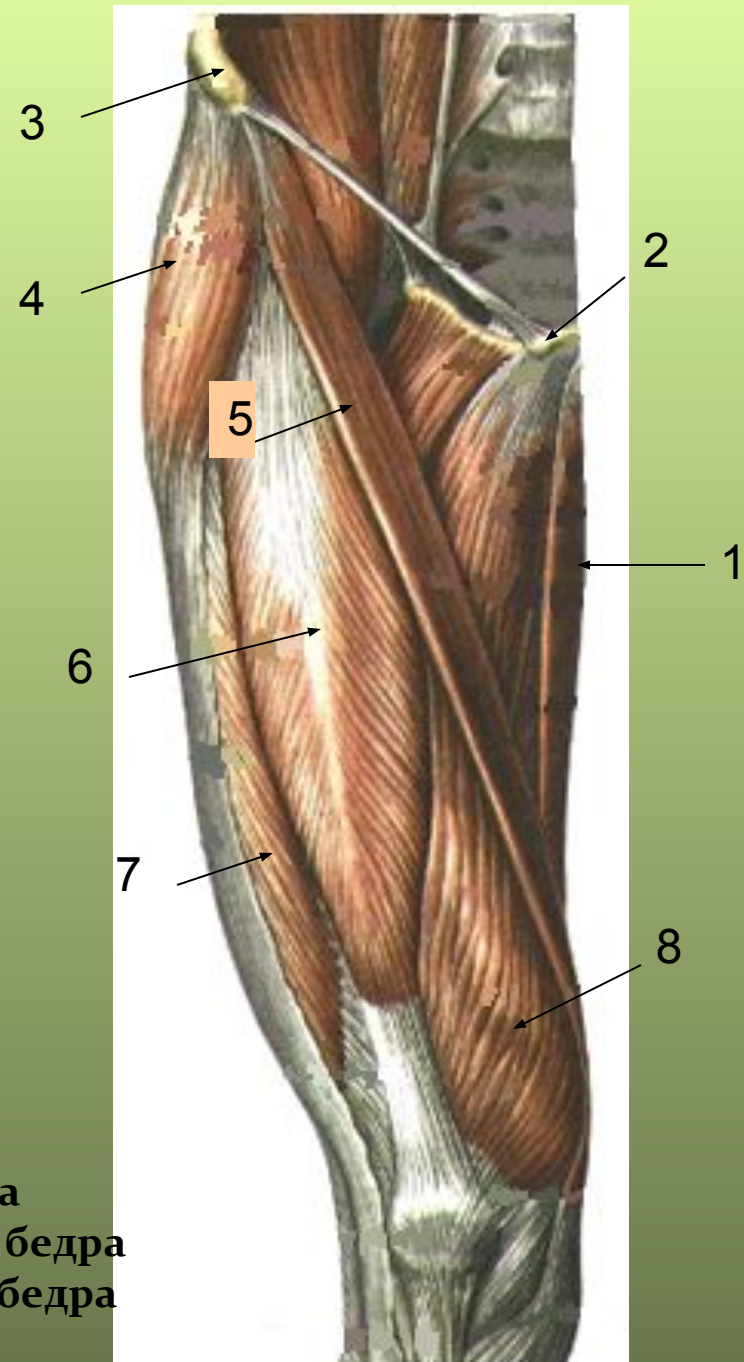
8 – большая приводящая мышца бедра

9 – длинная приводящая мышца бедра



Тонкая мышца(1).

- Начинается от лонной (2) и седалищной костей.
- Прикрепляется к бедренной кости.
- Сгибает голень в коленном суставе с поворотом кнутри.



3 – гребень подвздошной кости

4 – напрягатель широкой фасции бедра

5 – портняжная мышца бедра

6 – прямая головка четырёхглавой мышцы бедра

7 – латеральная головка четырёхглавой мышцы бедра

8 – медиальная головка четырёхглавой мышцы бедра

Приводящие мышцы:

- **длинная приводящая(1);**
- **короткая приводящая;**
- **большая приводящая(2).**
- **Начинаются от лонной и седалищной костей.**
- **Прикрепляются к бедренной кости.**
- **Приводят бедро.**

3 – грушевидная мышца

4 – гребешковая мышца

5 – тонкая мышца

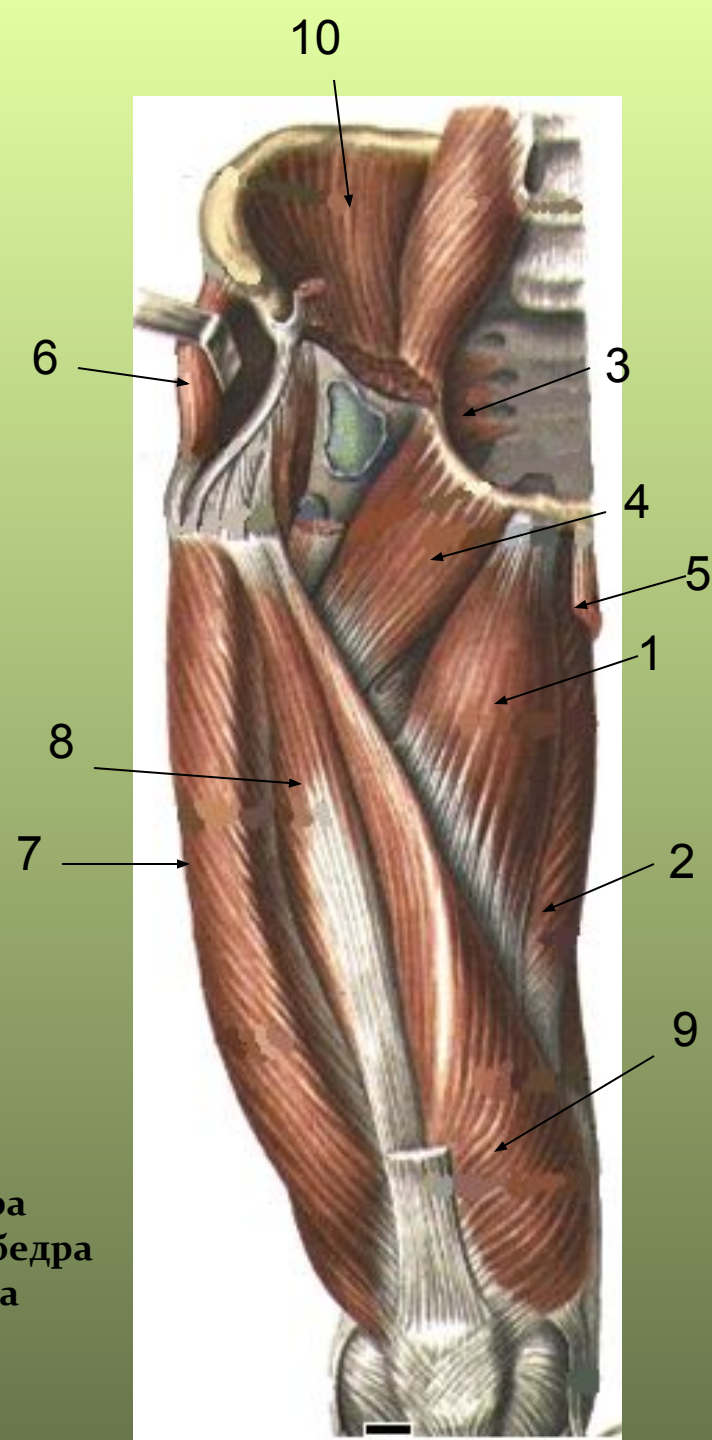
6 – средняя ягодичная мышца

7 – латеральная головка четырёхглавой мышцы бедра

8 – промежуточная головка четырёхглавой мышцы бедра

9 – медиальная головка четырёхглавой мышцы бедра

10 – подвздошно-поясничная мышца



Мышцы голени

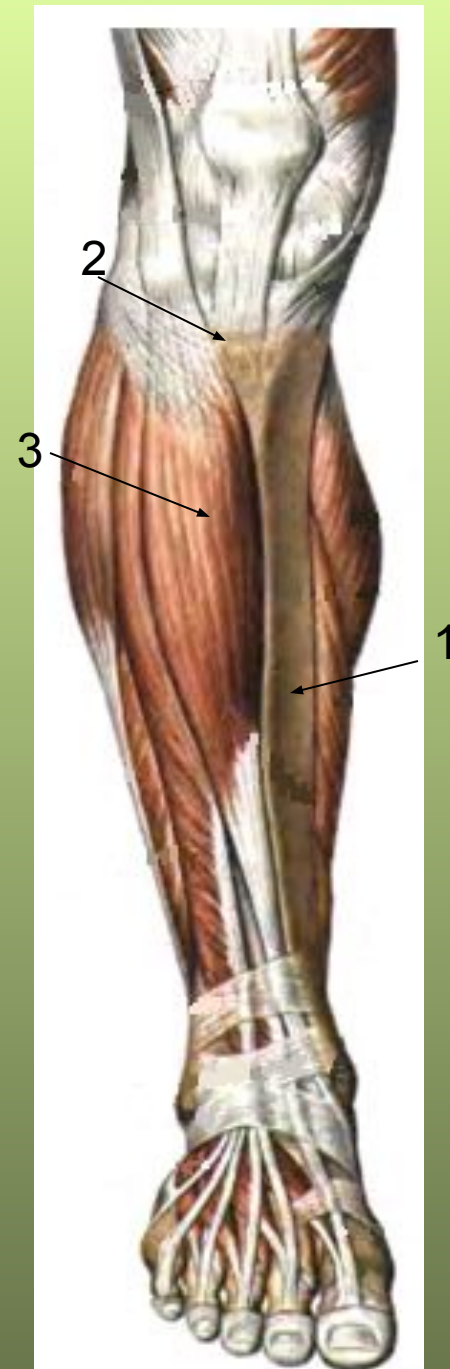


Передняя группа мышц голени

Передняя большеберцовая мышца(3).

- Начинается от латерального мыщелка большеберцовой кости (2).
- Прикрепляется к 1-й плюсневой кости и к медиальной клиновидной кости.
- Разгибает, супинирует стопу.

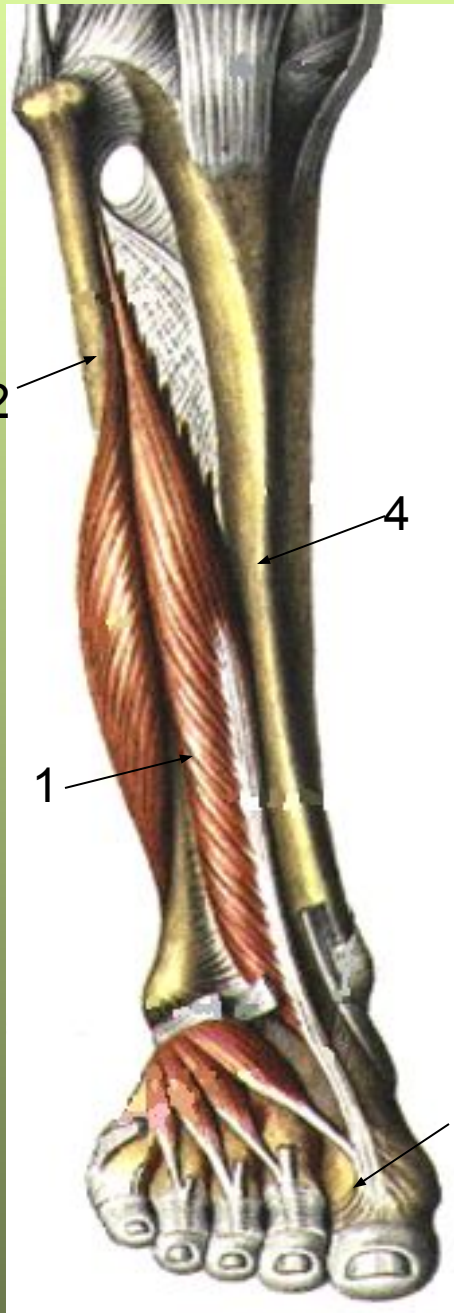
1 – большеберцовая кость



Длинный разгибатель пальцев стопы(1).

- Начинается от большеберцовой кости и головки малоберцовой кости (2).
- Прикрепляется к фалангам пальцев (3).
- Тыльное сгибание стопы, разгибание пальцев.





Длинный разгибатель большого пальца стопы(1).

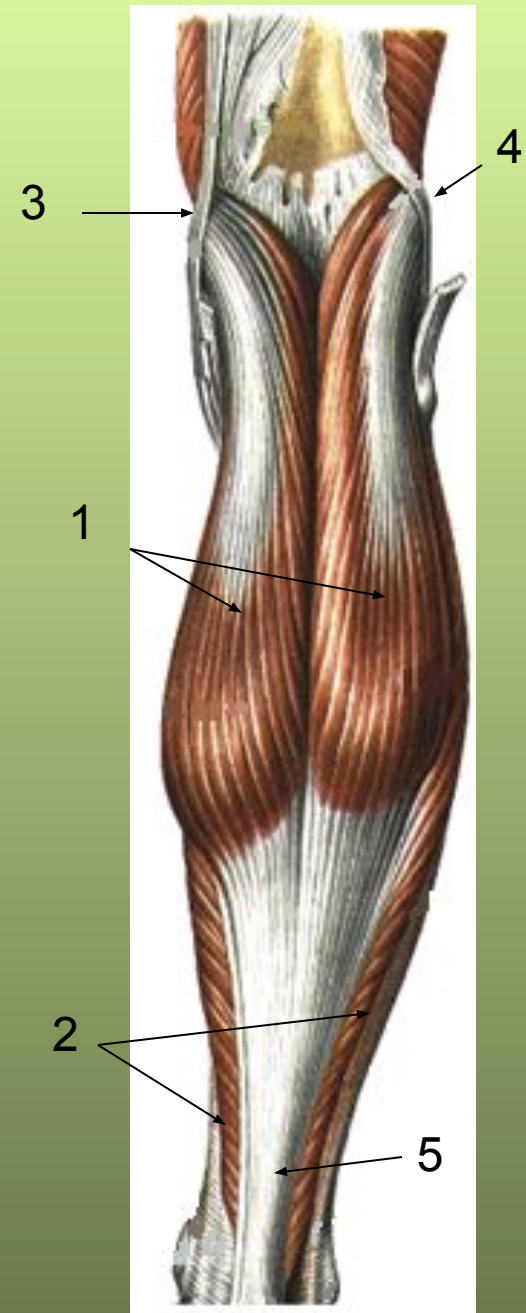
- Начинается от малоберцовой кости (2).
- Прикрепляется к средней фаланге большого пальца стопы(3).
- Разгибает большой палец стопы.

4 – большеберцовая кость

Задняя группа мышц голени

Трёхглавая мышца голени:

- **икроножная мышца(1);**
- **камбаловидная мышца(2).**
- **Начинается от медиального мыщелка бедра(3), от головки малоберцовой кости(4).**
- **Ахилловым сухожилием(5) прикрепляется к пяточному бугру.**
- **Осуществляет подошвенное сгибание в голеностопном суставе.**



Камбаловидная мышца(1).

Начало:

- Задняя поверхность головки и задняя проксимальная треть малоберцовой кости
- Сухожильная дуга камбаловидной мышцы (сухожильное растяжение между головкой малоберцовой кости и большеберцовой костью)

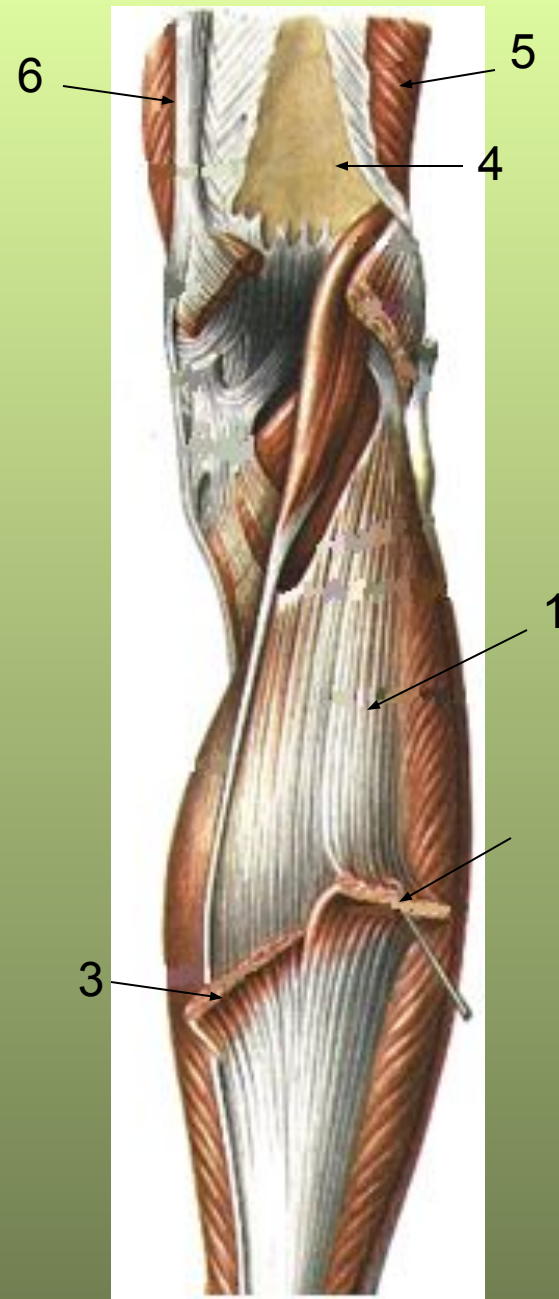
2 – икроножная мышца, латеральное брюшко

3 - икроножная мышца, медиальное брюшко

4 – бедренная кость

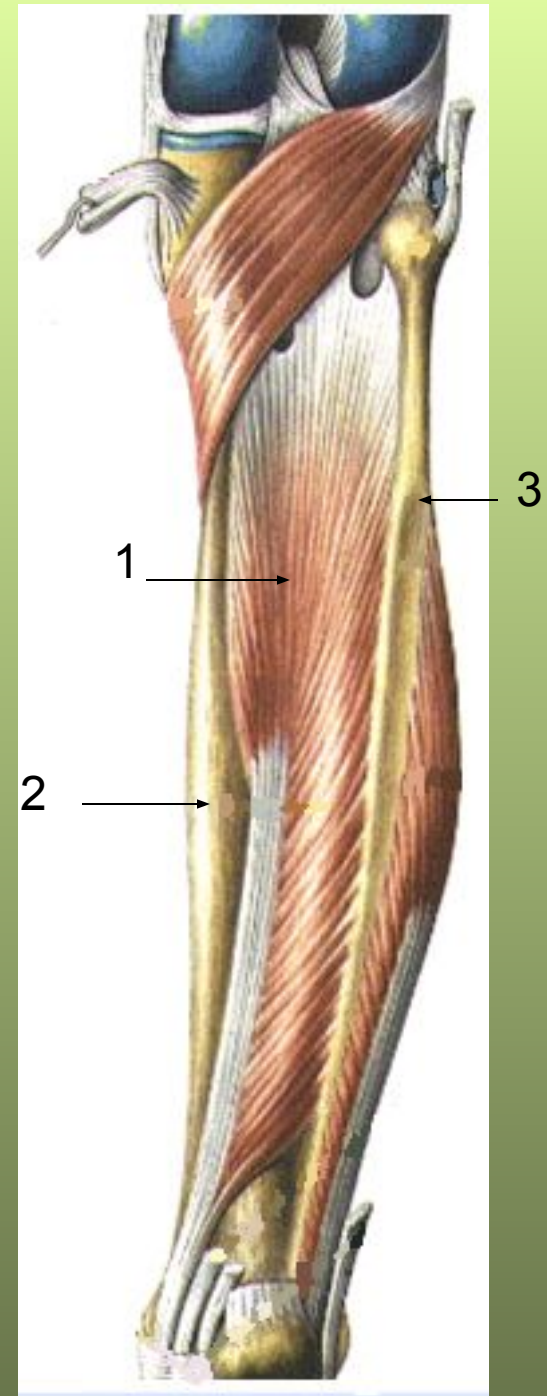
5 – латеральное брюшко четырёхглавой мышцы бедра

6 – медиальное брюшко четырёхглавой мышцы бедра



Задняя большеберцовая мышца(1).

- **Начинается от
большеберцовой (2) и
малоберцовой (3)
костей.**
- **Прикрепляется к
ладьевидной и трём
клиновидным костям.**
- **Сгибает, супинирует
стопу.**

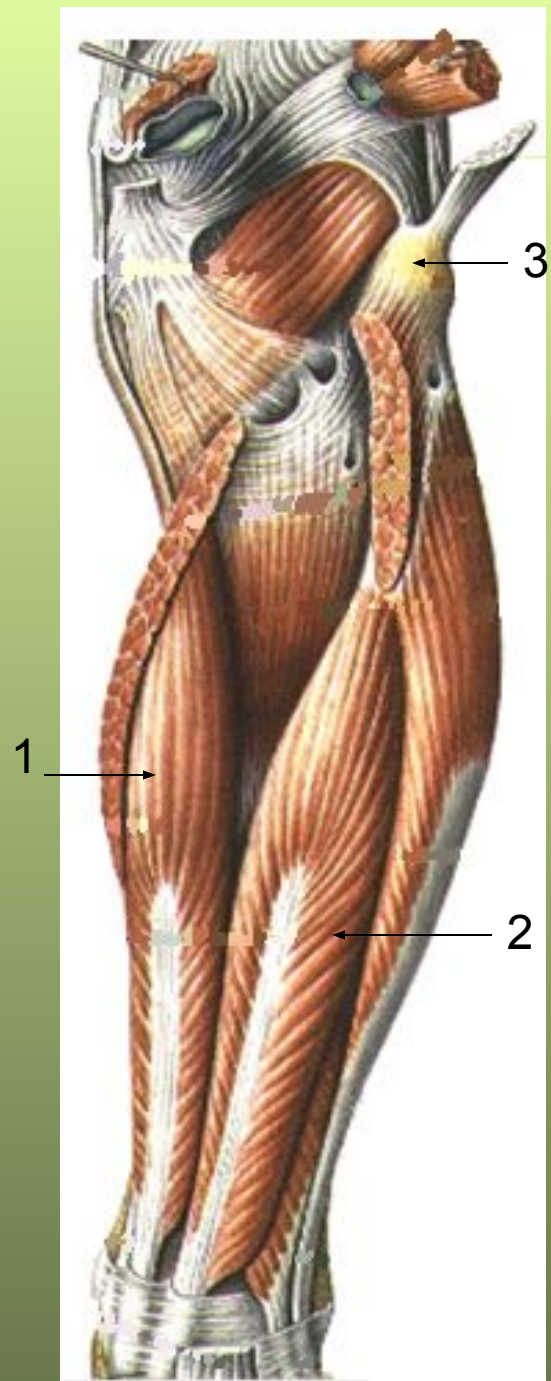


Длинный сгибатель пальцев стопы(1).

- Начинается от большеберцовой кости.
- Прикрепляется четырьмя сухожилиями к фалангам 2 – 5 пальцев.
- Сгибает 2 – 5 пальцы.

Длинный сгибатель большого пальца стопы (2).

- Начинается от малоберцовой кости(3).
- Прикрепляется к ногтевой фаланге большого пальца.
- Сгибает большой палец.



3 – головка малоберцовой кости

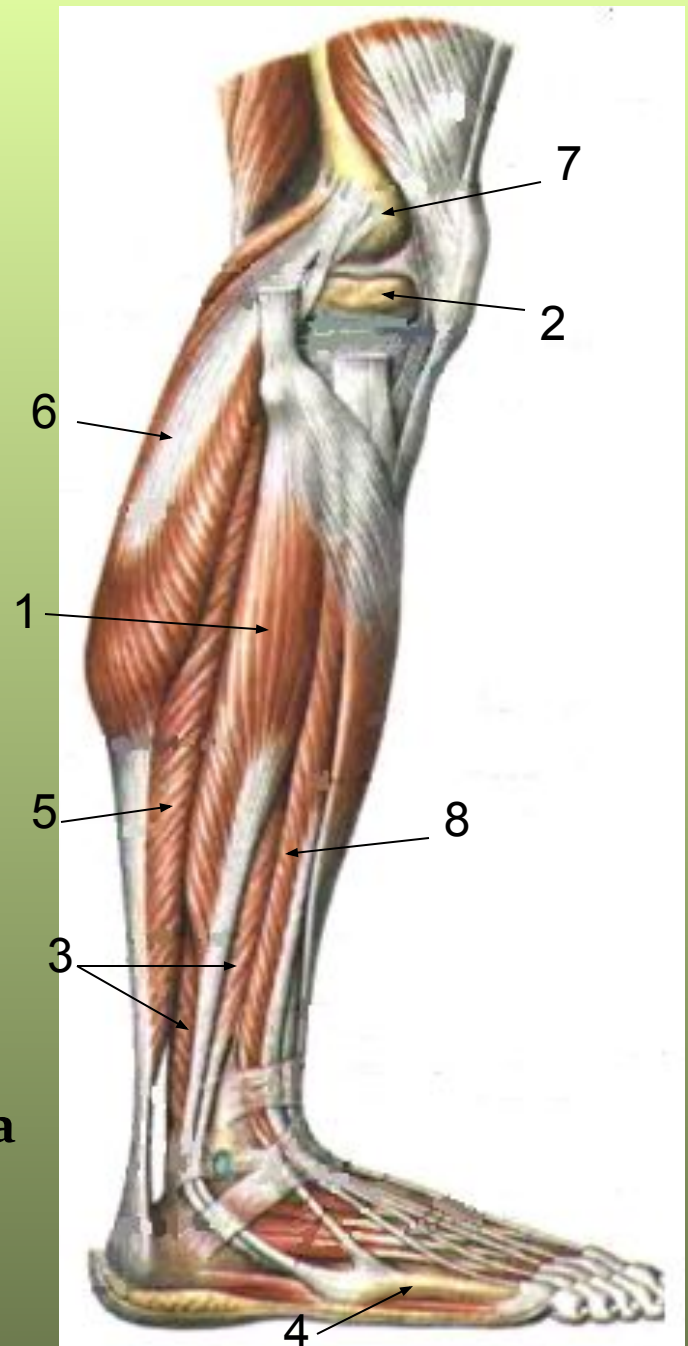
Латеральная группа мышц голени

Длинная малоберцовая мышца(1).

- Начинается от головки малоберцовой кости(2) и латерального мыщелка большеберцовой кости.
- Прикрепляется к 1, 2 плюсневым костям, 1-ой клиновидной кости.
- Сгибает стопу.
- **Короткая малоберцовая мышца(3).**
- Начинается от малоберцовой кости.
- Прикрепляется к 5 плюсневой кости (4).
- Сгибает и отводит стопу.

Мышцы голени:

- 5 – камбаловидная мышца
- 6 – икроножная мышца
- 7 – бедренная кость
- 8 – разгибатель пальцев



Мышцы стопы

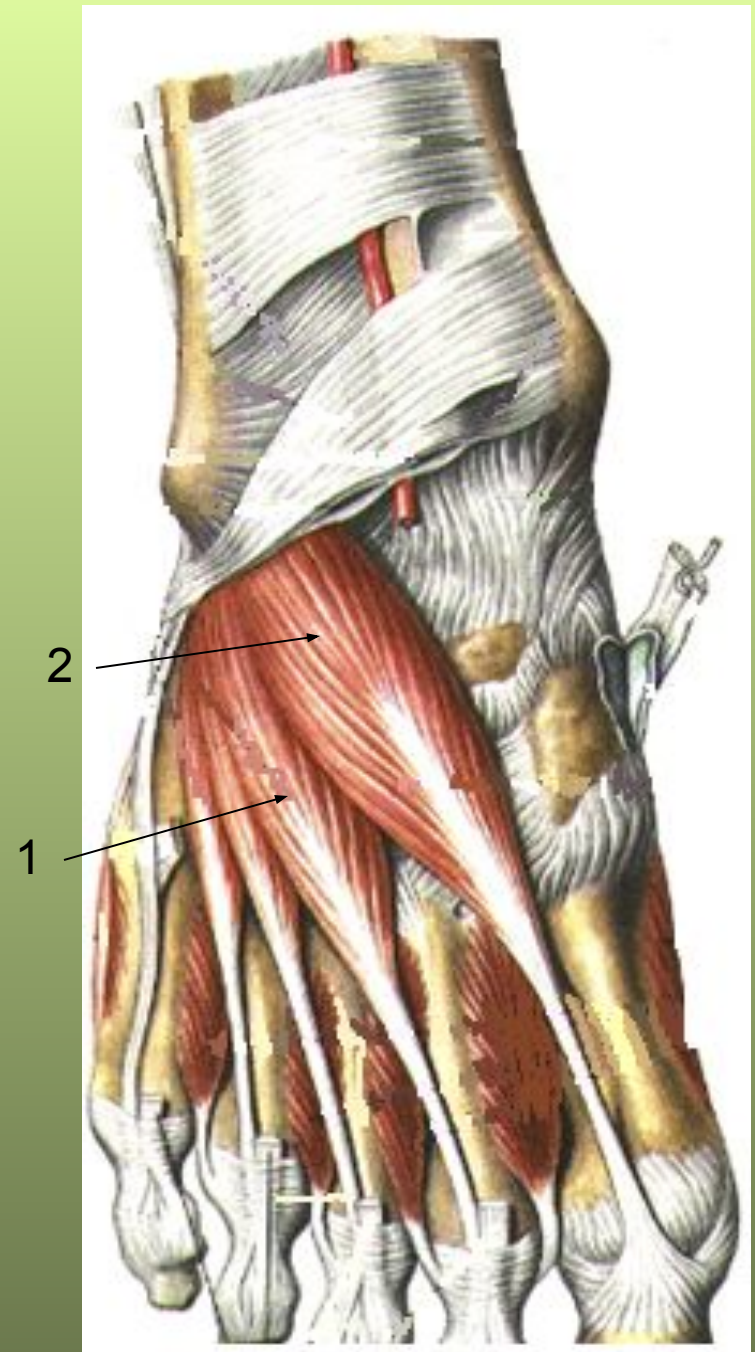
Мышцы
стопы

Тыльные

Подожвенные

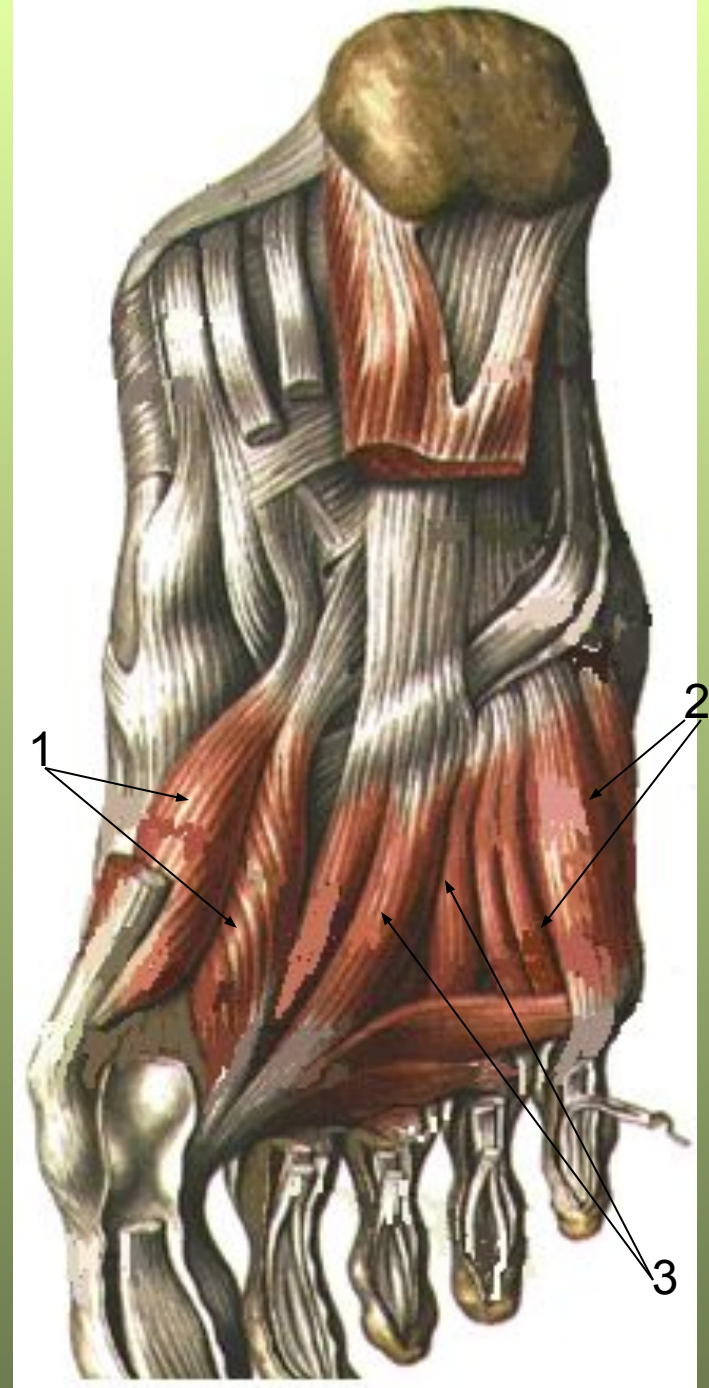
Тыльные мышцы стопы:

- Короткий разгибатель пальцев(1).
- Короткий разгибатель большого пальца стопы(2).



Подошвенные мышцы стопы:

- Мышцы большого пальца стопы(1).
- Мышцы мизинца (2).
- Мышцы, лежащие в углублении подошвы(3).



Мышцы большого пальца стопы:

- Мышца, отводящая большой палец стопы(1).
- Мышца, приводящая большой палец стопы(2).
- Короткий сгибатель большого пальца стопы(3).

Мышцы мизинца:

- Мышца, отводящая мизинец.
- Короткий сгибатель мизинца(4).
- Мышца, противопоставляющая мизинец (непостоянная).

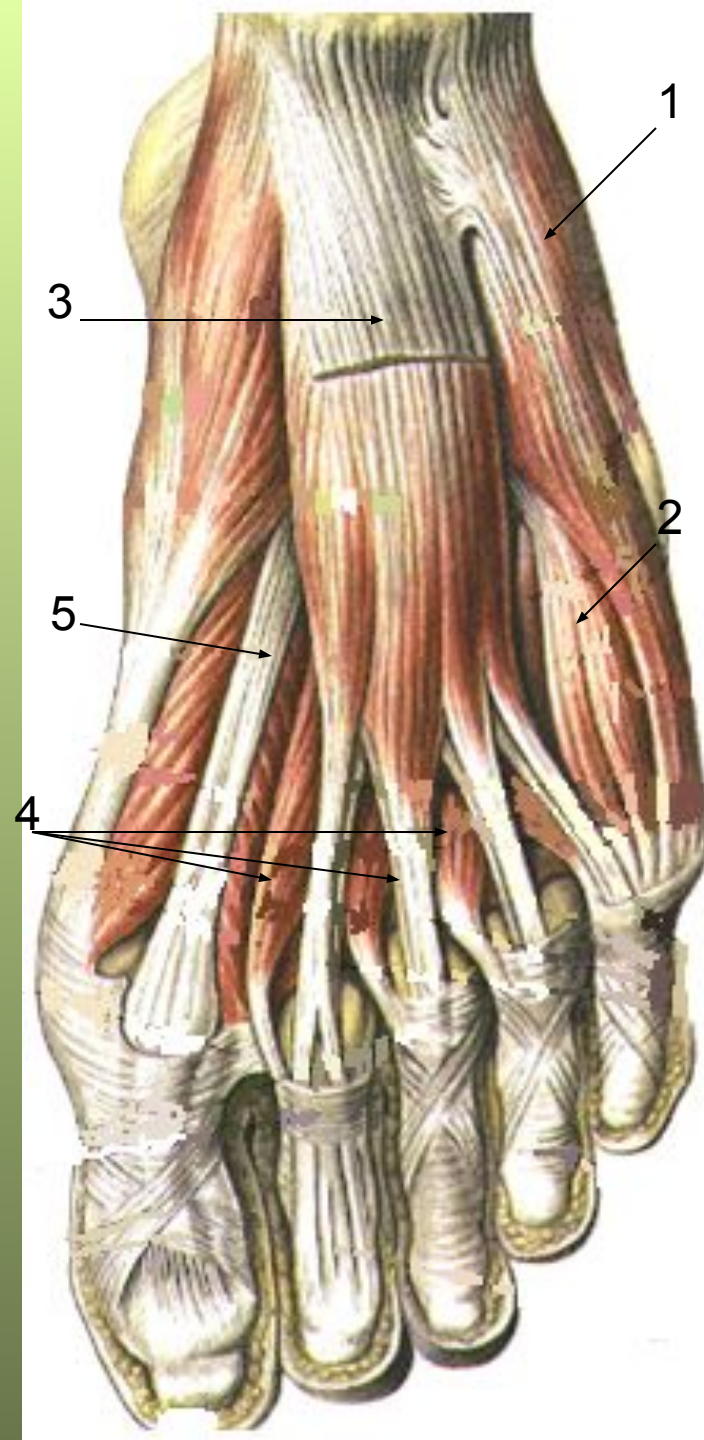


Мышцы, лежащие в углублении подошвы:

- Короткий сгибатель пальцев стопы(3).
- Квадратная мышца подошвы.
- 4 червеобразные мышцы(4).

Все мышцы участвуют в сгибании пальцев.

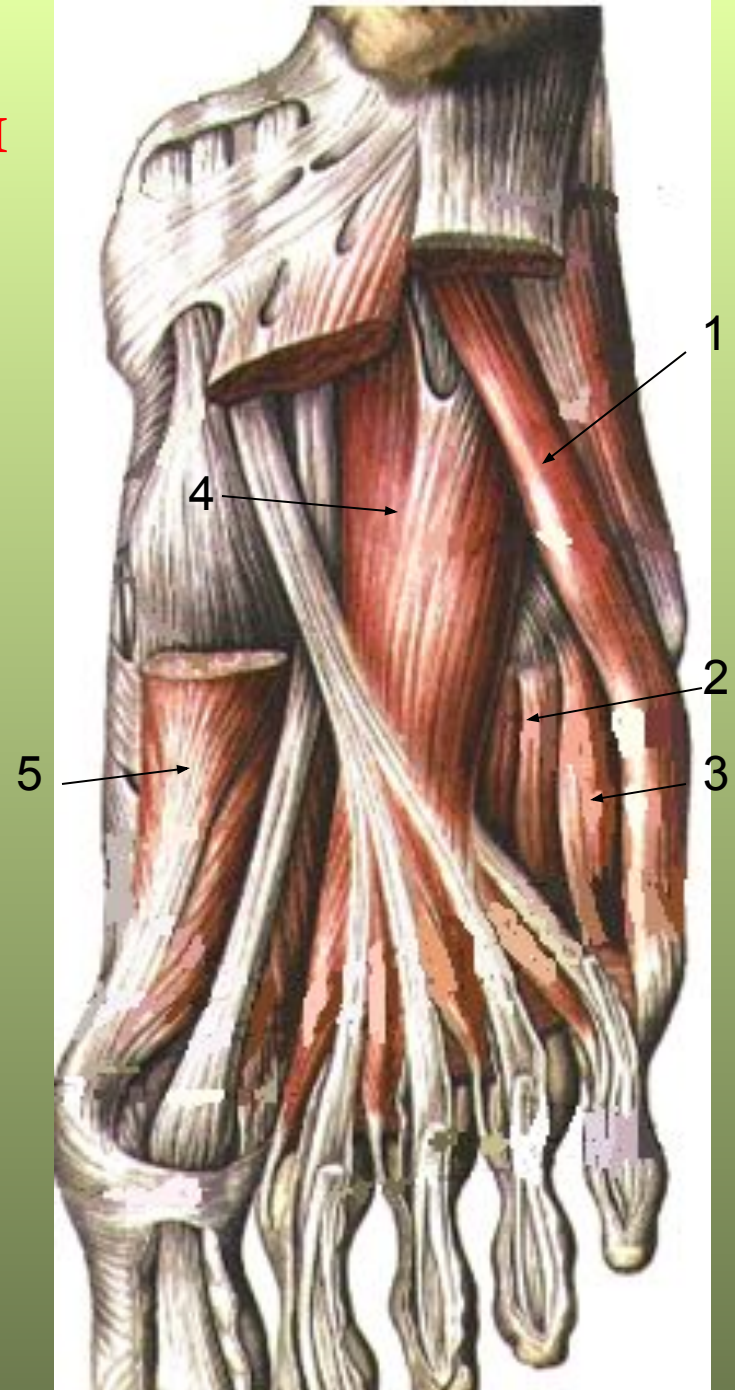
- 1 – мышца, отводящая мизинец
2 – сгибатель мизинца
5 – сухожилие мышцы, сгибателя большого пальца



Квадратная мышца подошвы (4).

Начинается от нижней и медиальной поверхностей задней части пяточной кости двумя отдельными головками, соединяющимися в общее брюшко. Направляясь вперёд, мышца слегка суживается и прикрепляется к наружному краю сухожилия длинного сгибателя пальцев у места его деления на отдельные сухожилия

- 1 – мышца, отводящая мизинец
- 2 – межкостные мышцы
- 3 – сгибатель мизинца
- 5 – мышца, отводящая большой палец стопы



**Межкостные мышцы
стопы(2)** – мышцы,
лежащие в углублении
подошвы:

- **3 подошвенные** –
сближают пальцы.
- **3 тыльные** – разводят
пальцы.

1 – мышца, противопоставляющая мизинец

