

# **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

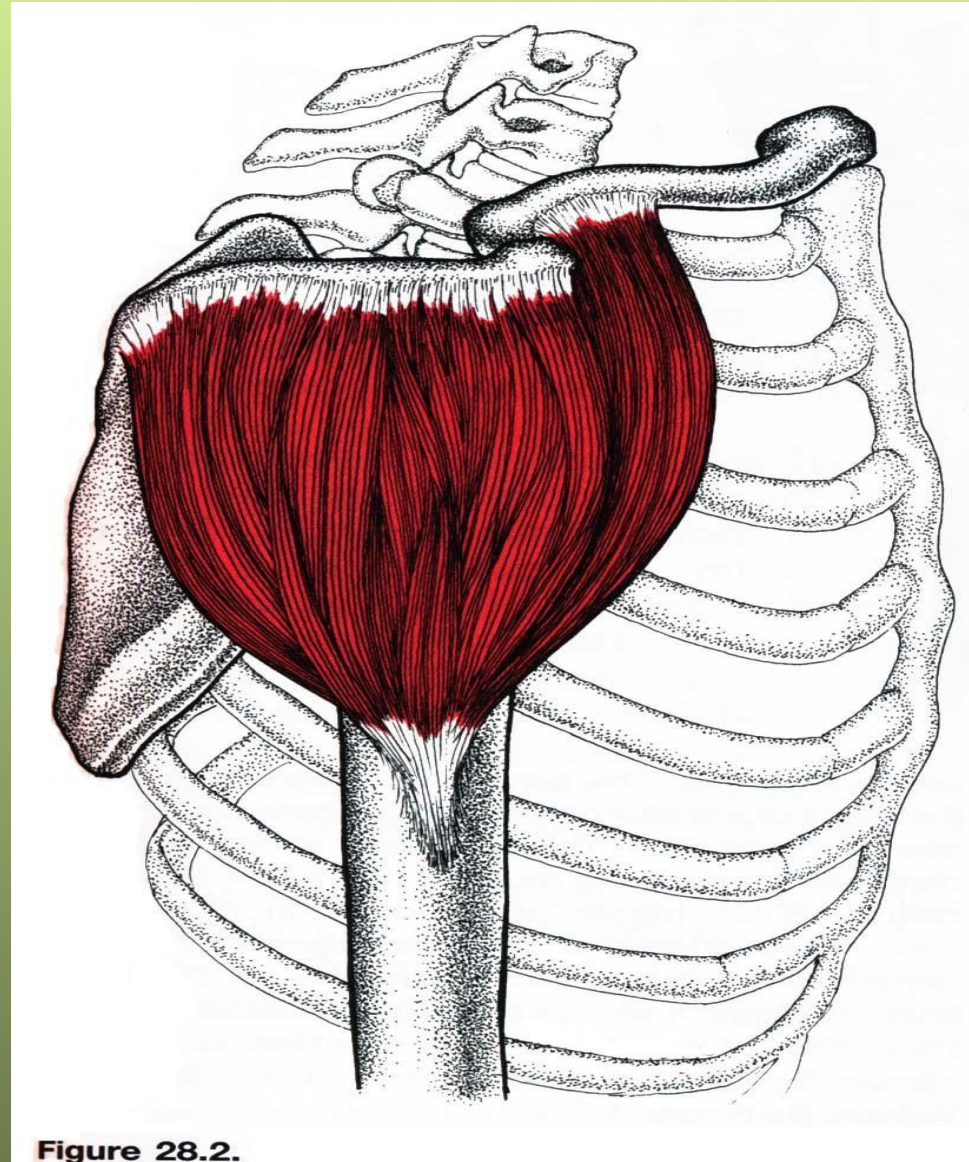


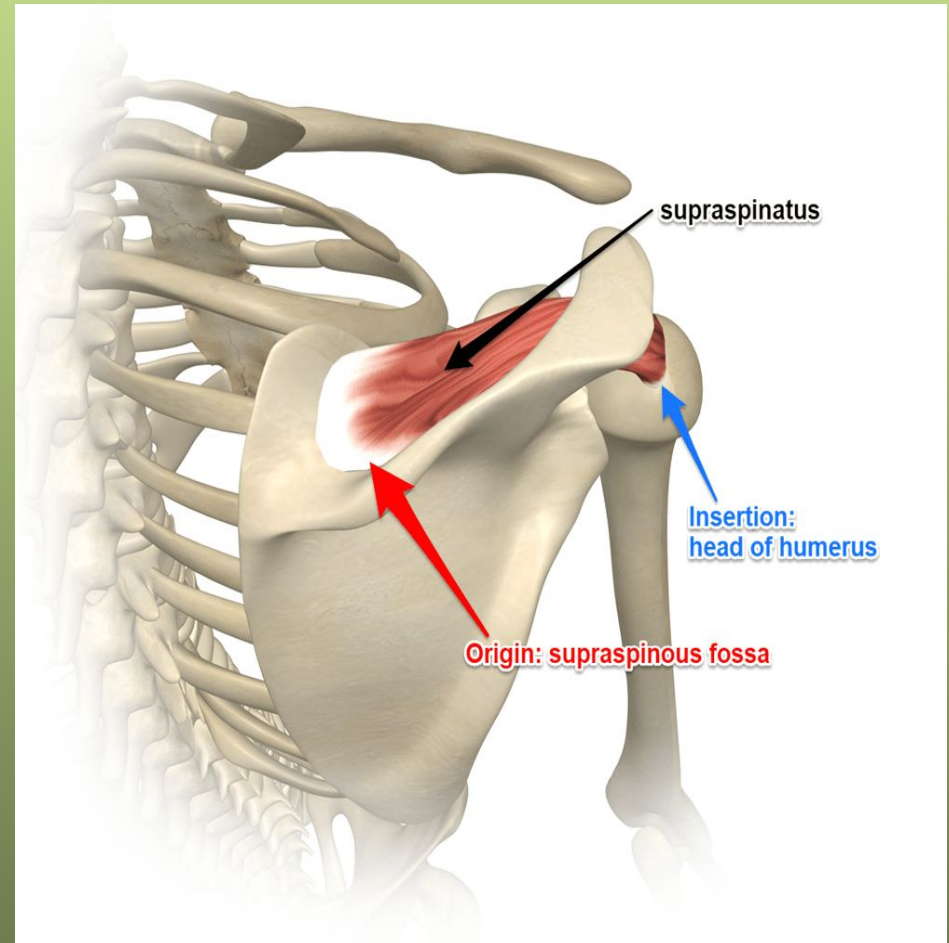
Figure 28.2.

# Надостная мышца (m. supraspinatus)

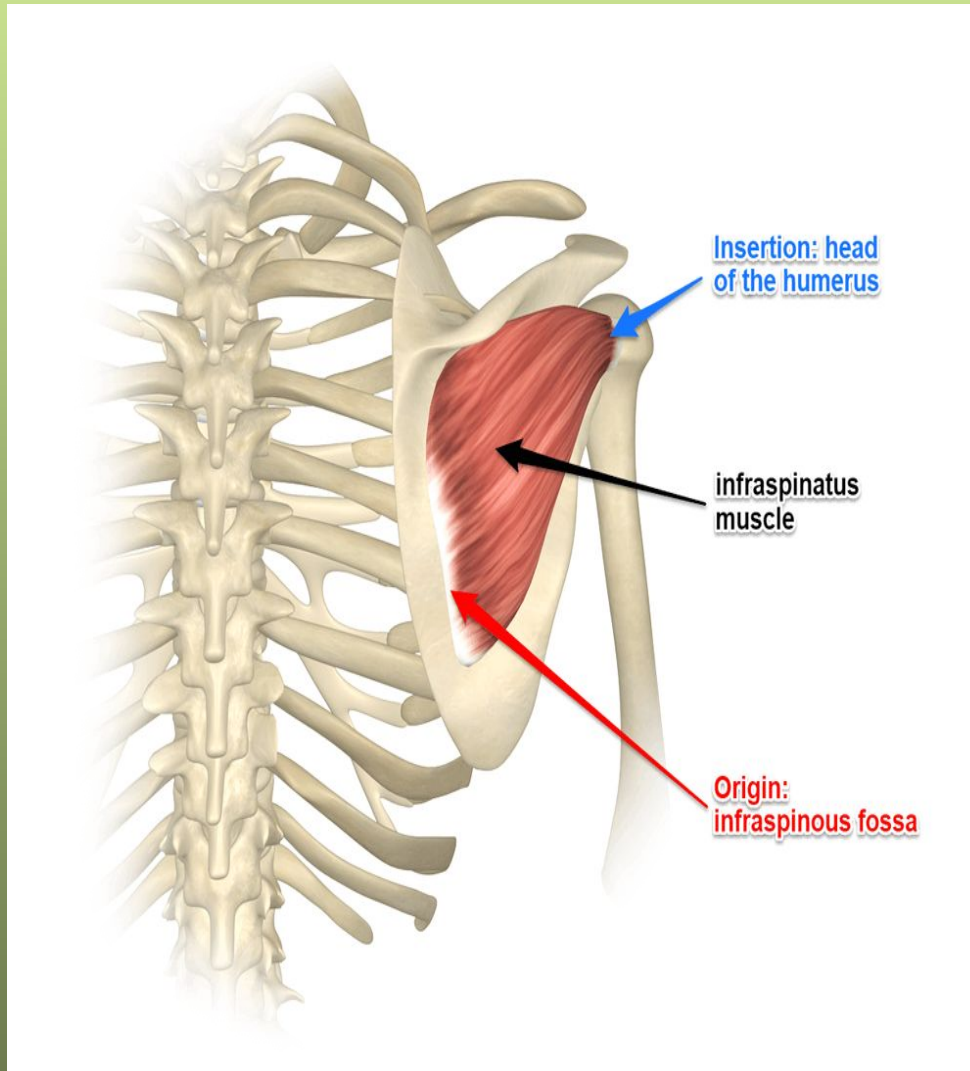
**Начало:** от надостной  
ямки лопатки

**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)

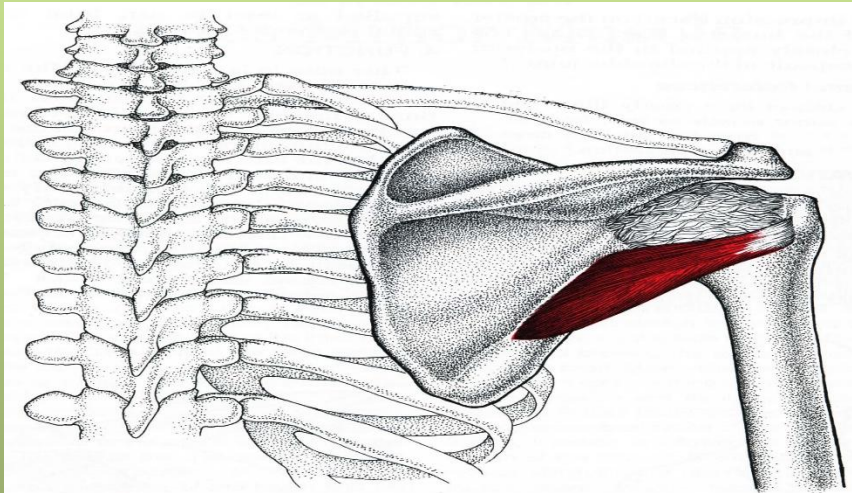


Figure 23.2.

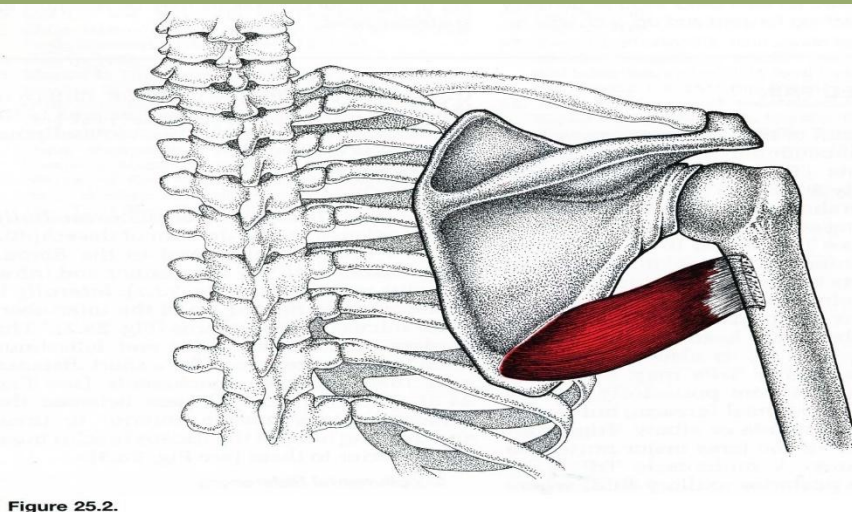


Figure 25.2.

**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)

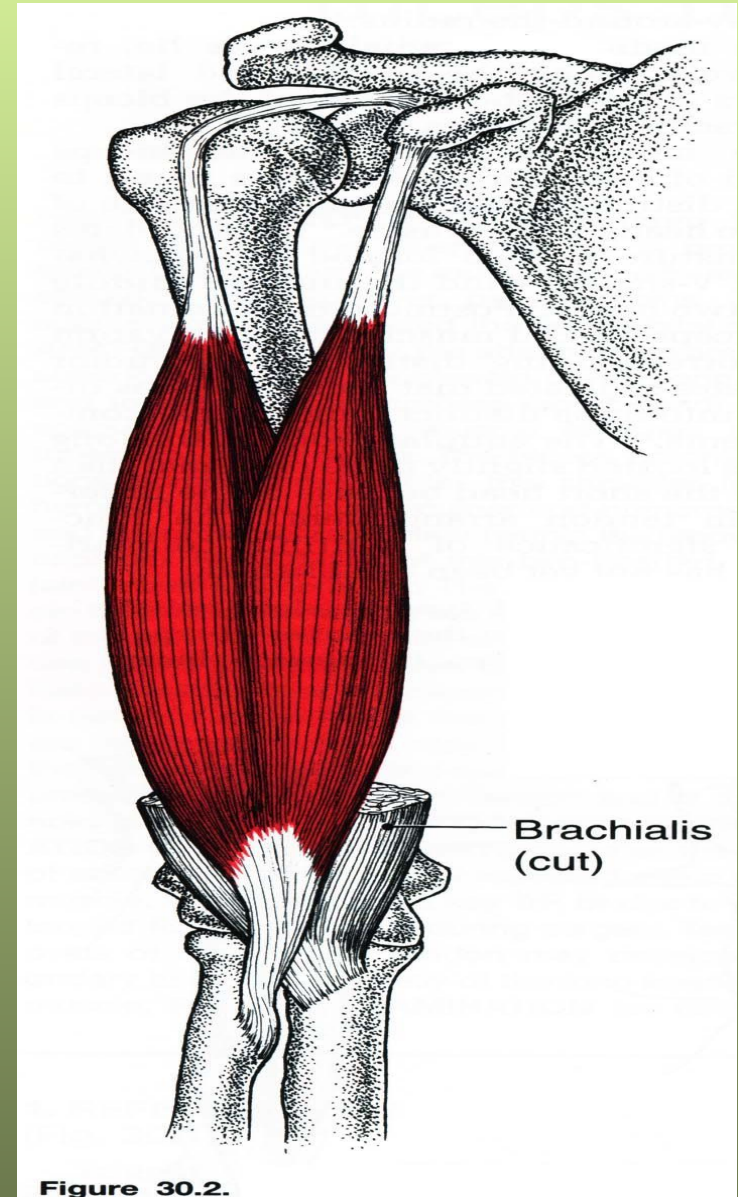
Длинная головка

**начинается** от надсуставного бугорка лопатки, короткая – от клювовидного отростка лопатки

**Прикрепление:**

бугристость лучевой кости

**Функция:** сгибает предплечье, вращает его наружу



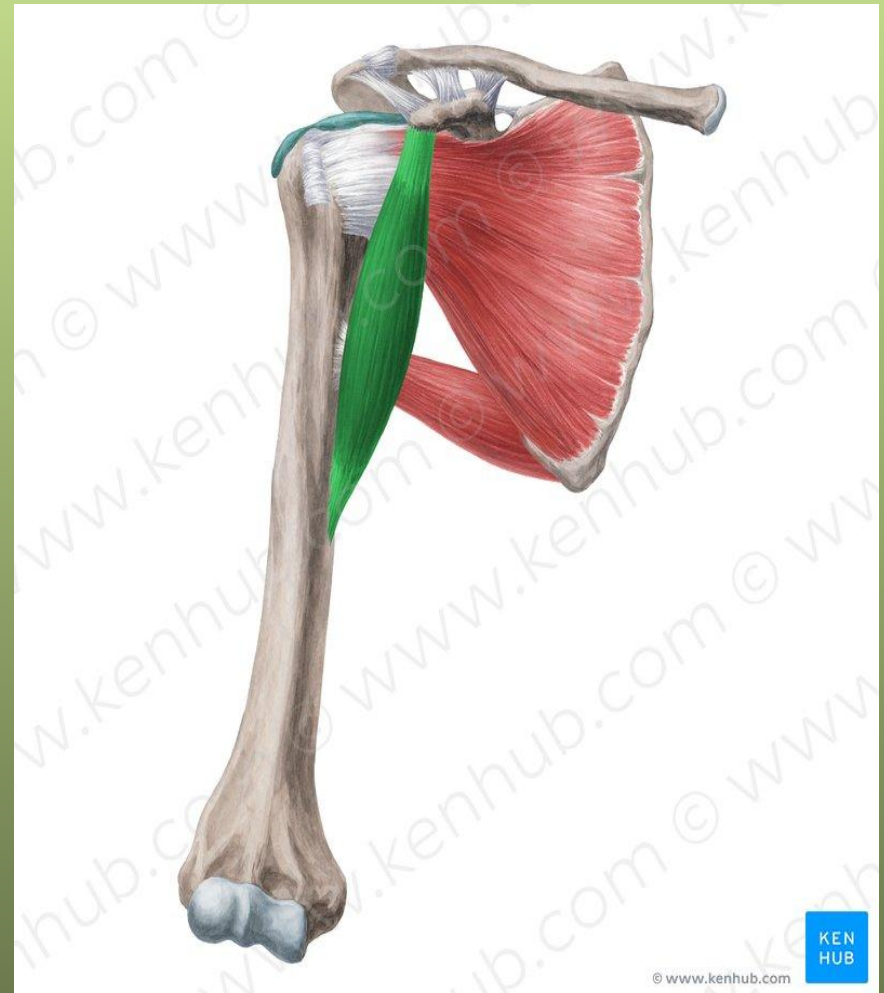
# Клювовидно-плечевая мышца (m. coracobrachialis)

**Начало:**

КЛЮВОВИДНЫЙ  
отросток лопатки

**Прикрепление:** к  
середине плечевой  
кости

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



# Плечевая мышца (m. brachialis)

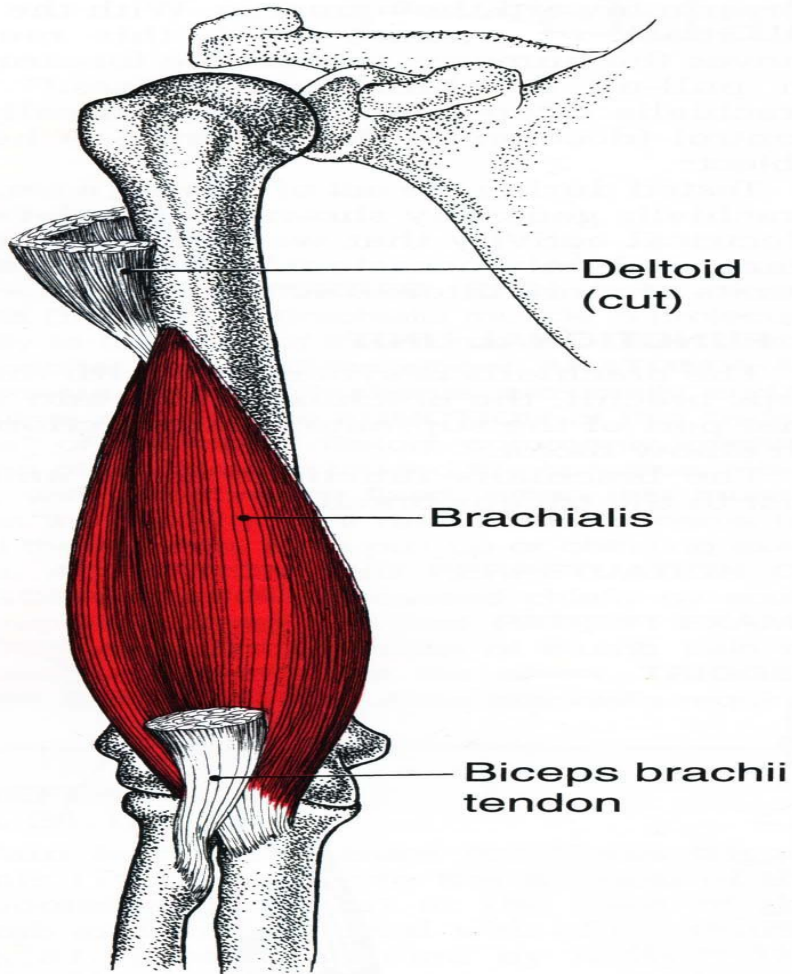


Figure 31.2.

**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.

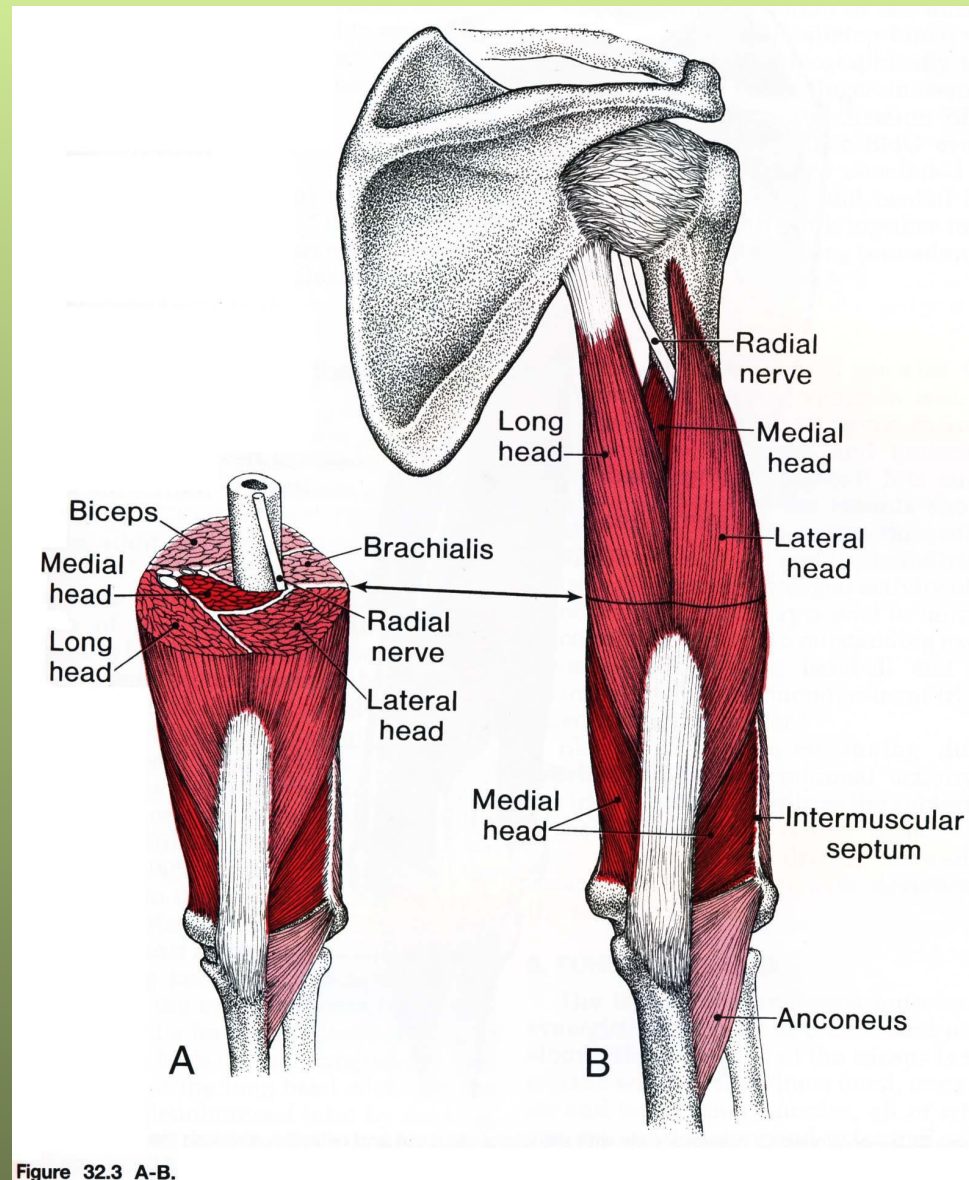


Figure 32.3 A-B.

# 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

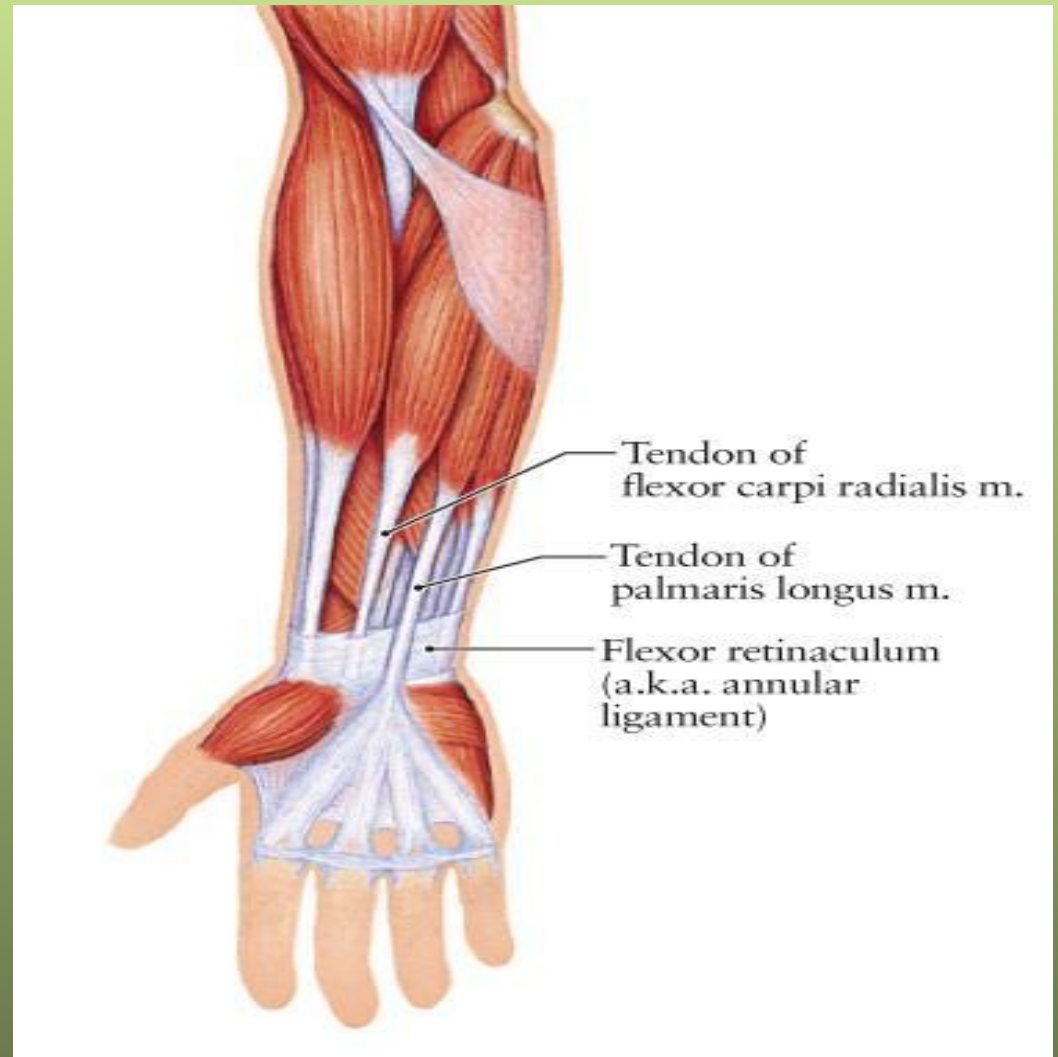
**Прикрепление:**  
средняя часть  
лучевой кости

**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

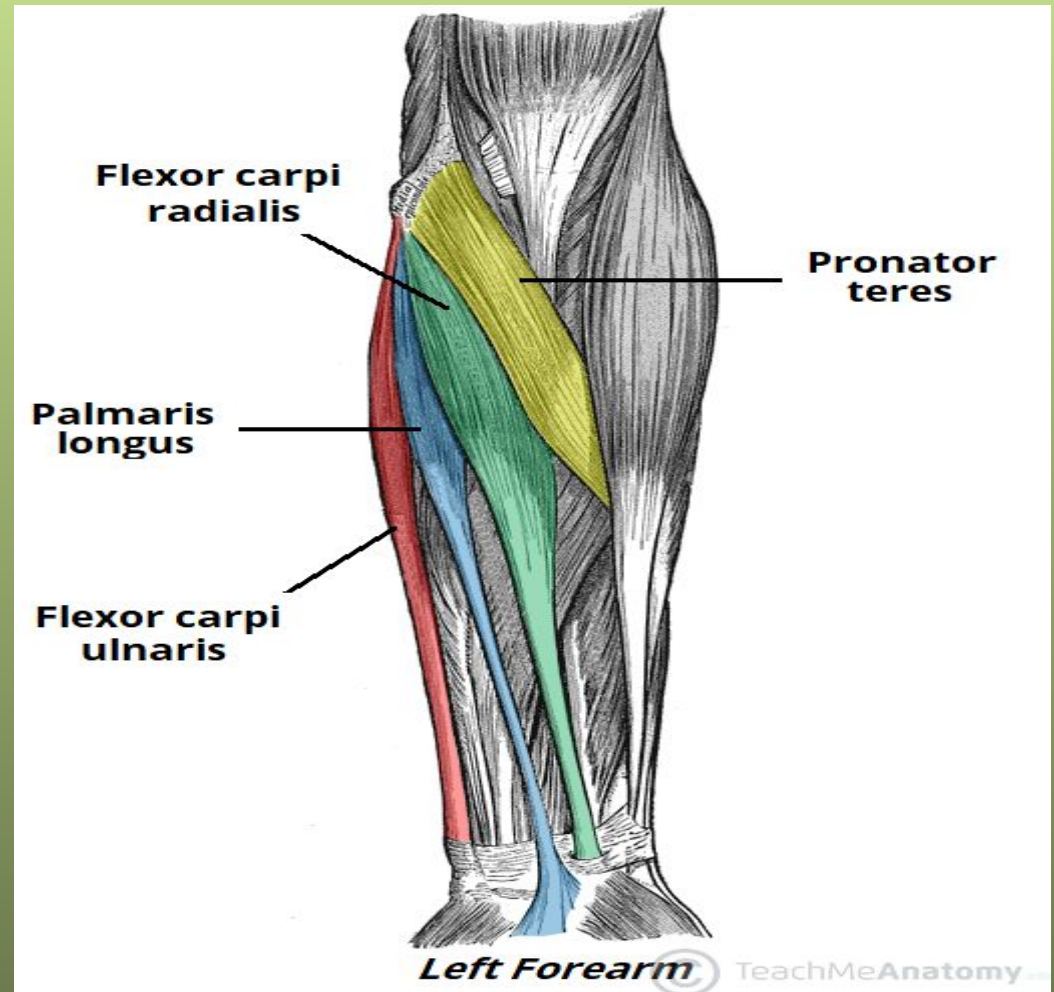


# Длинная ладонная мышца (*m. palmaris longus*)

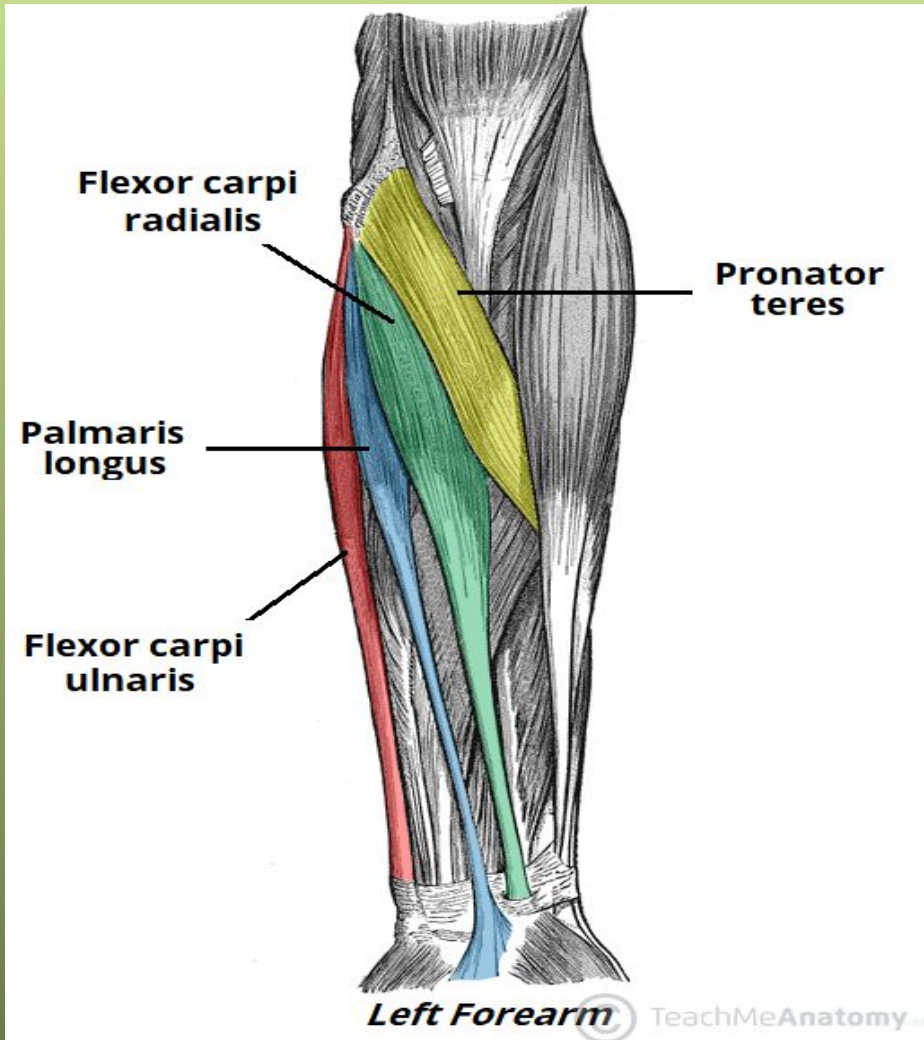
**Начало:** от  
медиального  
надмыщелка  
плечевой кости

**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

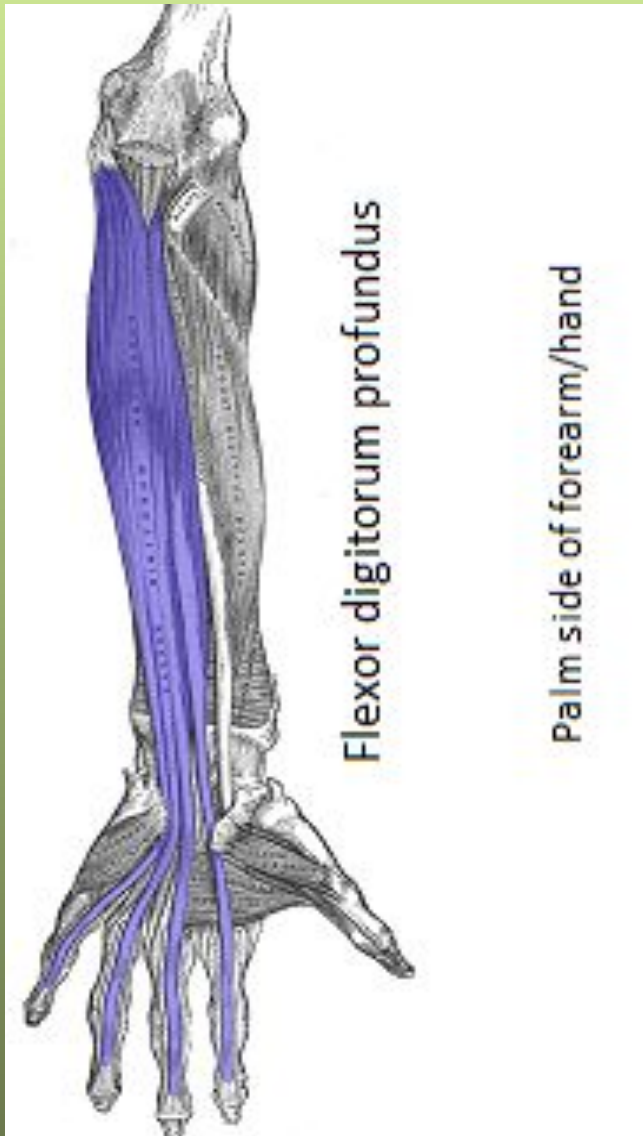
## Глубокий слой

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)

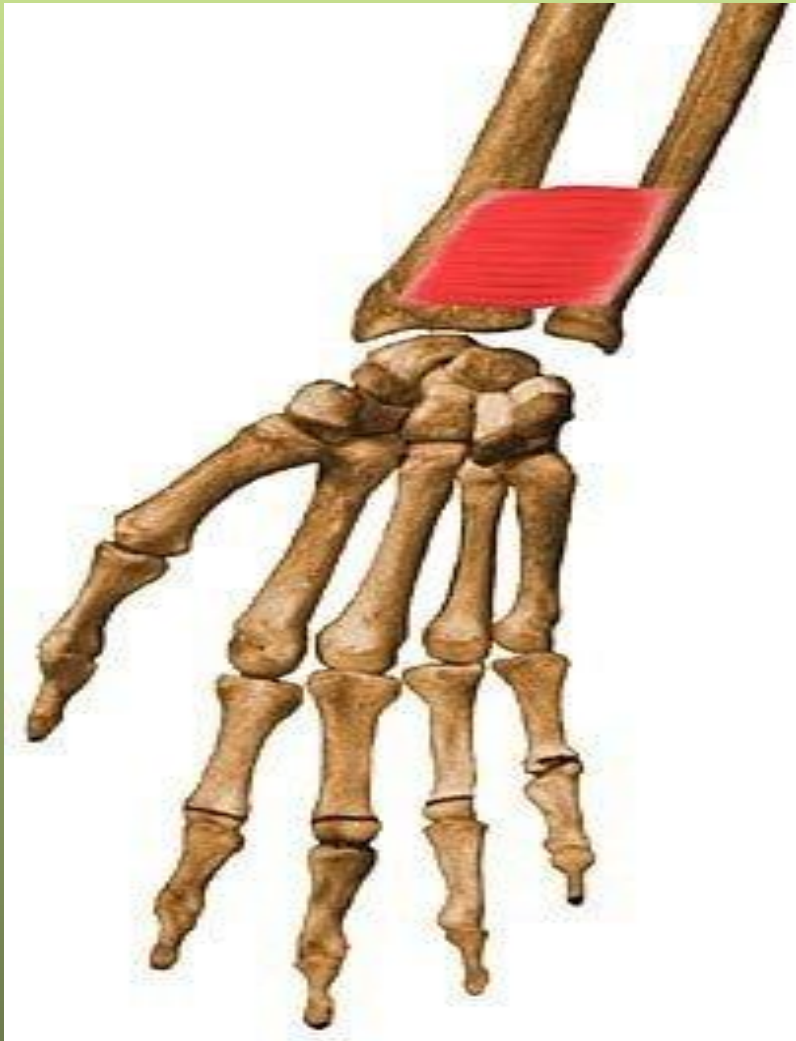
**Начало:** от передней поверхности лучевой кости

**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

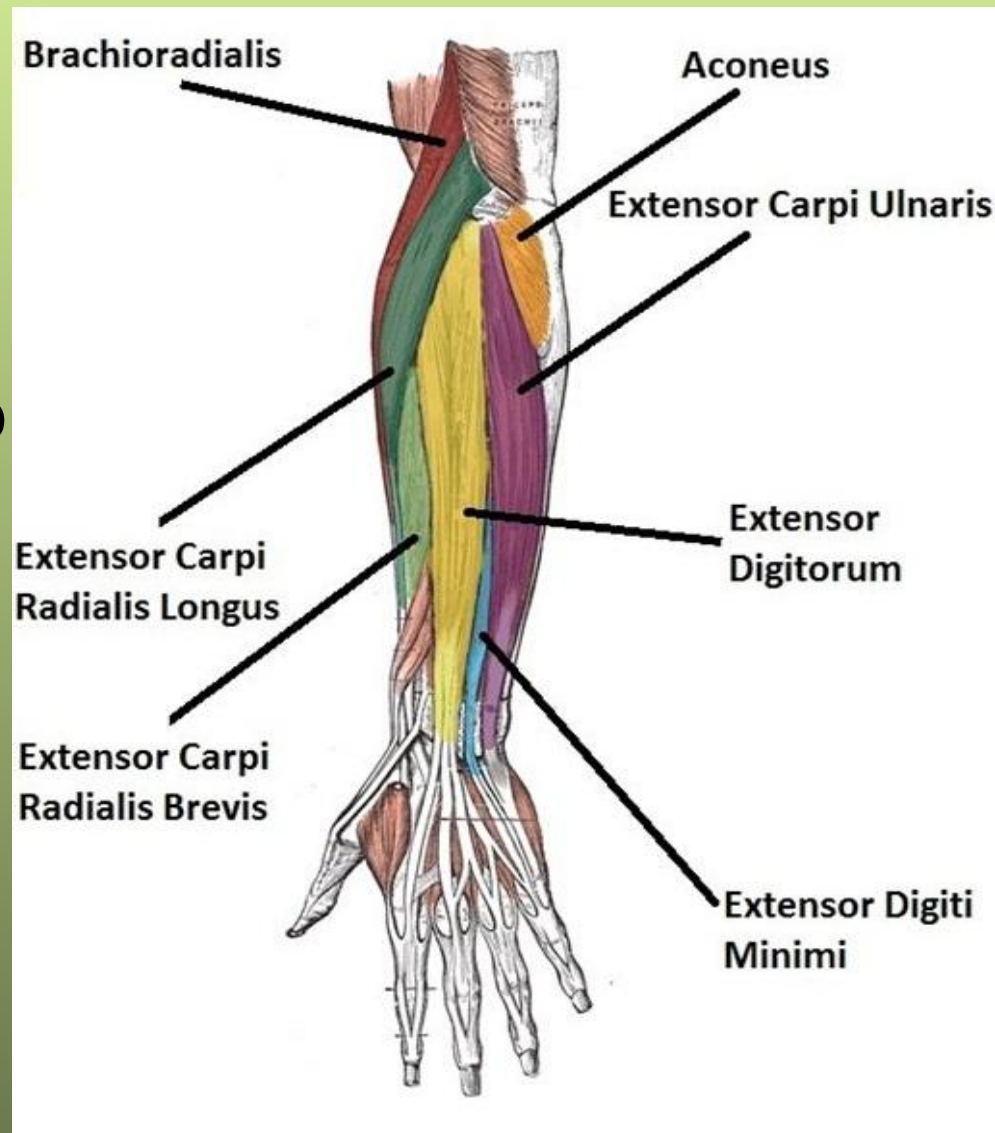
## Поверхностный слой

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



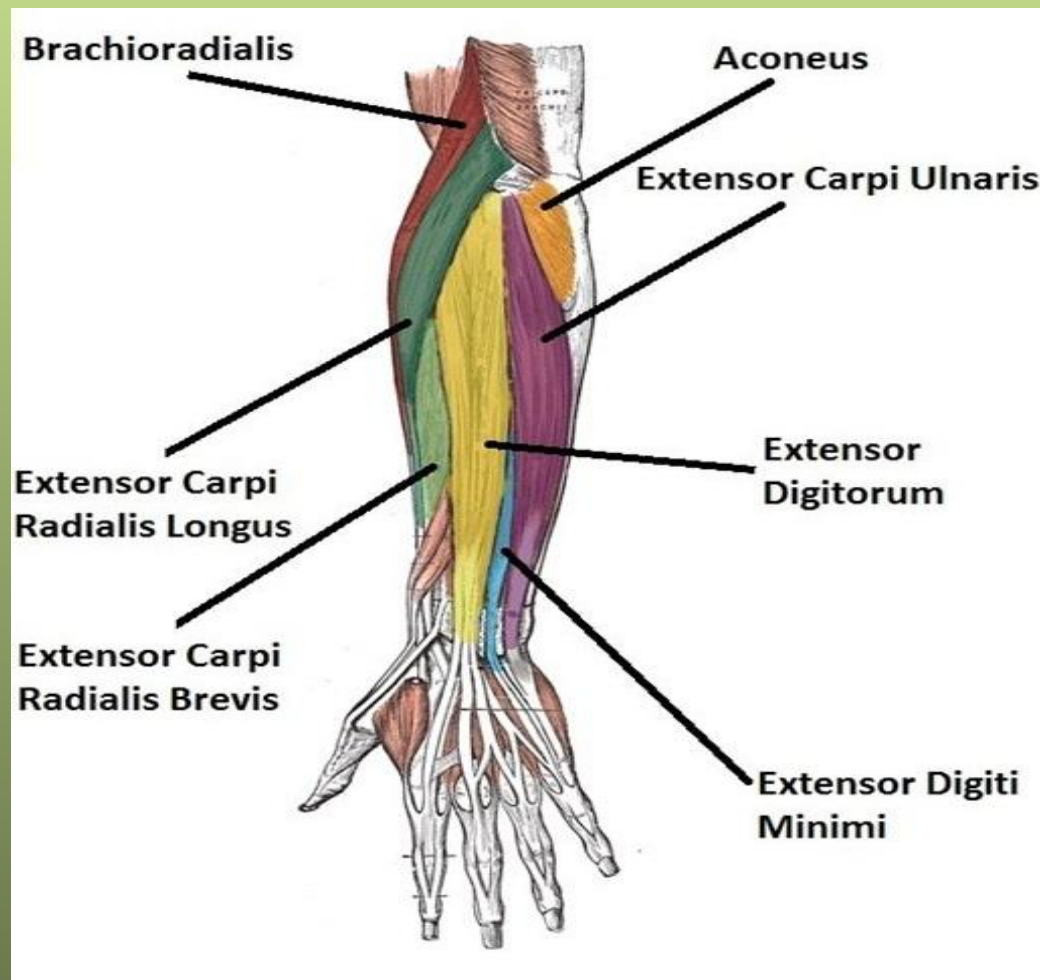


# Короткий лучевой разгибатель запястья (m. extensor carpi radialis brevis)

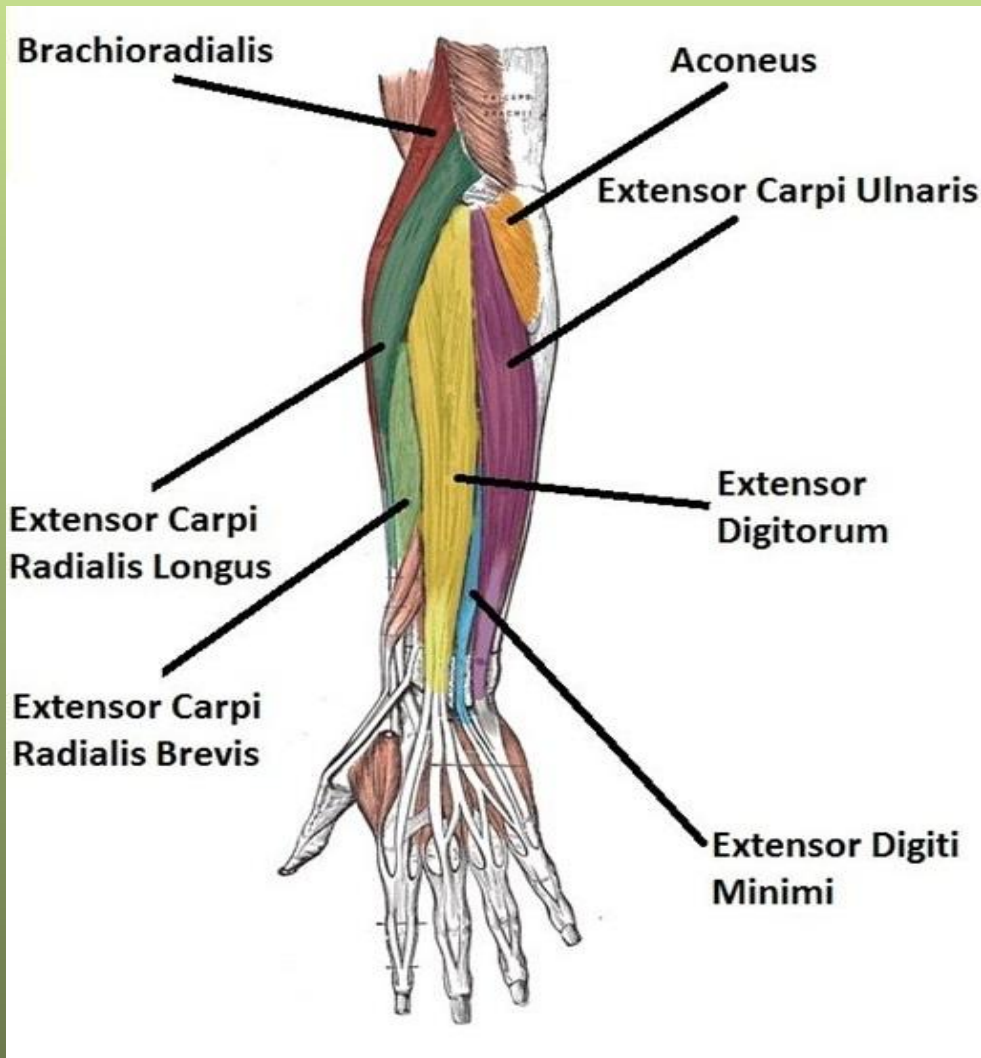
**Начало:** от  
латерального  
надмыщелка  
плечевой кости

**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

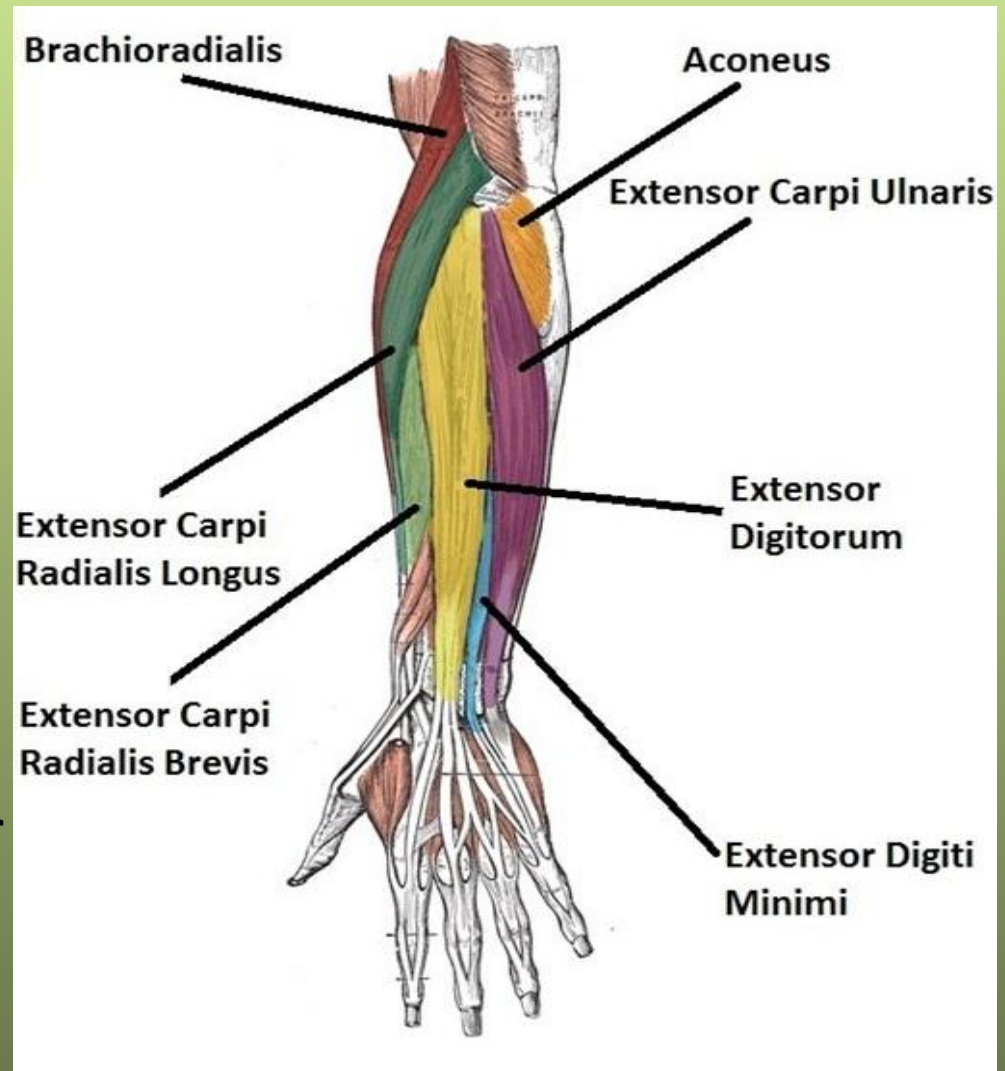
**Функция:** разгибает пальцы и кисть

# Разгибатель мизинца (*m. extensor digiti minimi*)

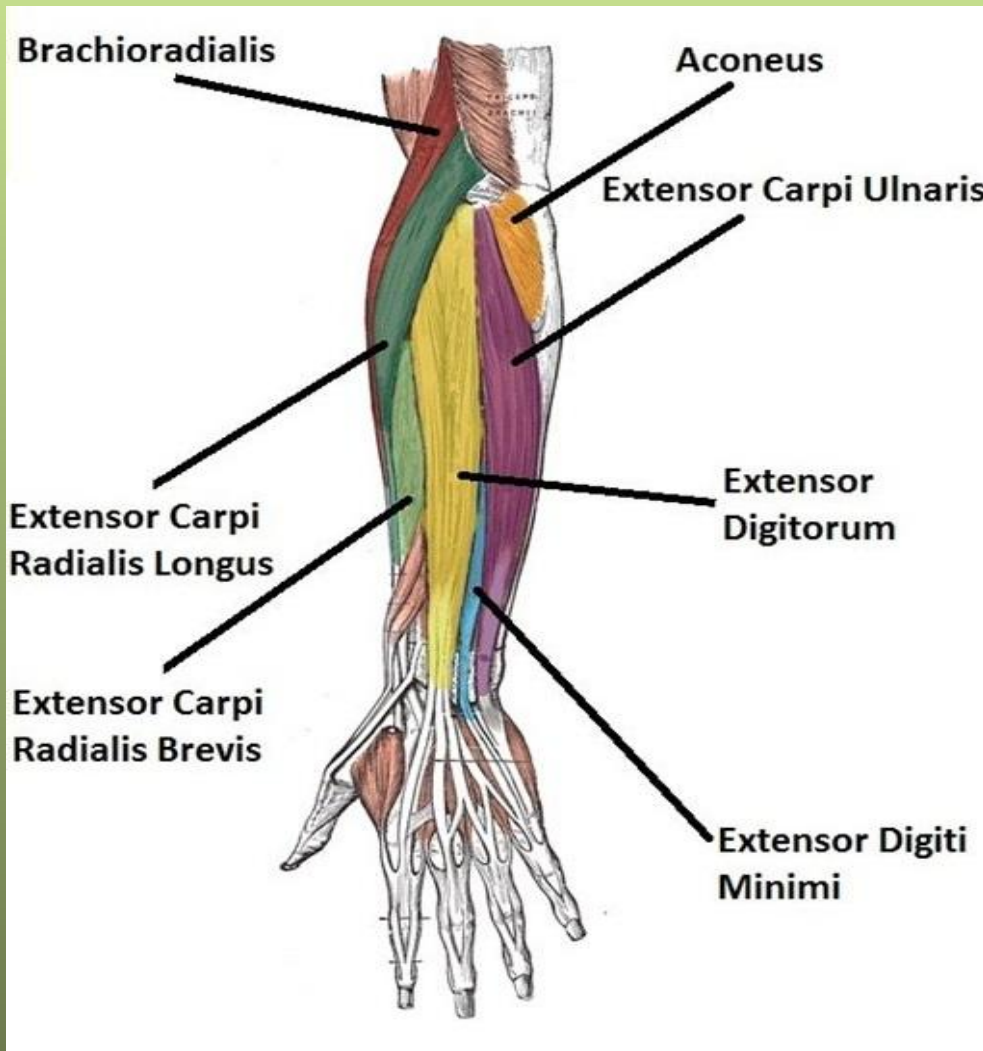
**Начало:** от  
латеральной  
надмышцелка  
плечевой кости

**Прикрепление:** к  
средней и  
дистальной  
фалангам мизинца

**Функция:** разгибает  
мизинец



# Локтевой разгибатель запястья (m. extensor carpi ulnaris)



**Начало:** от латерального надмыщелка плечевой кости

**Прикрепление:** к V пястной кости

**Функция:** разгибает и приводит кисть

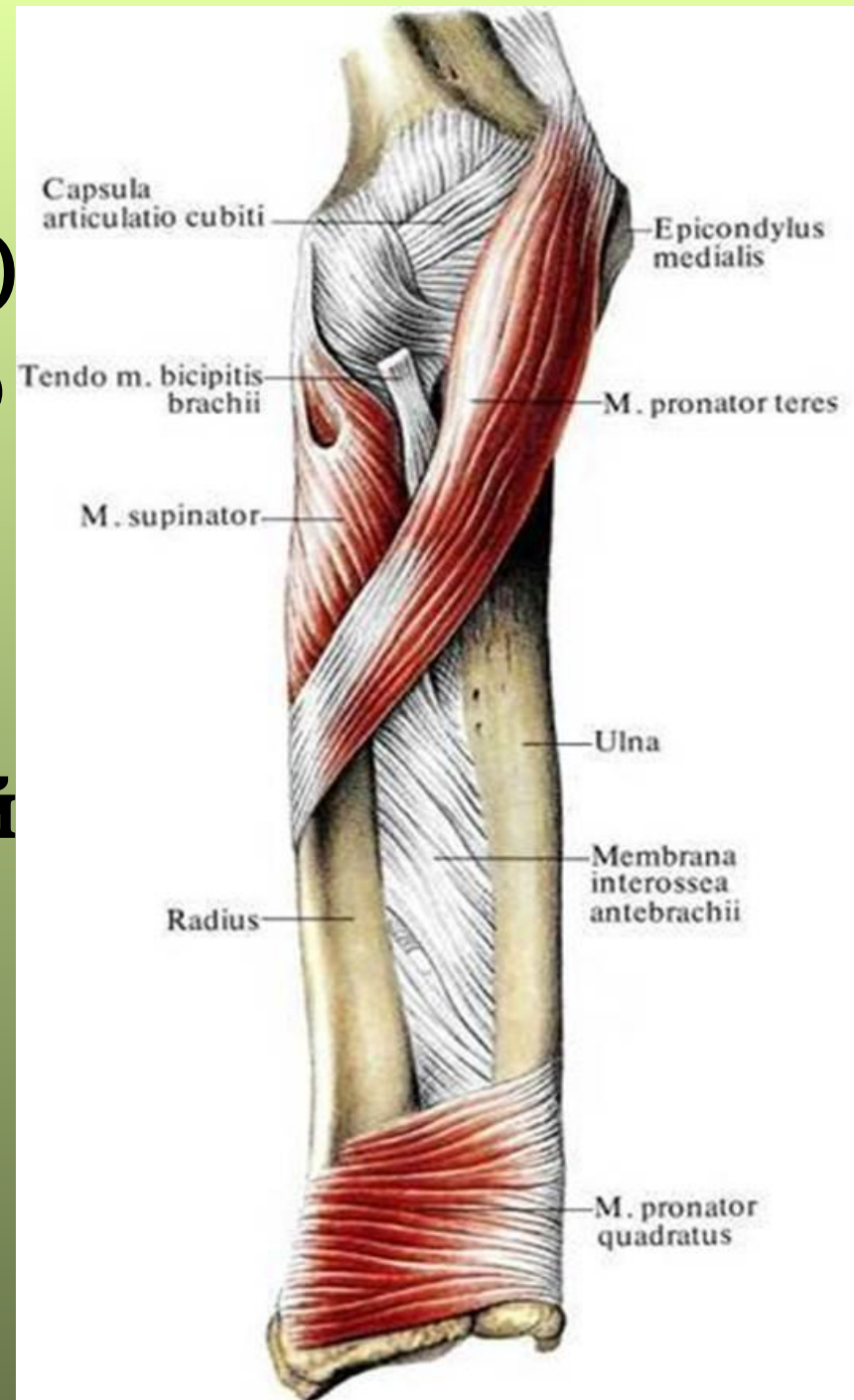
# Глубокий слой

**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

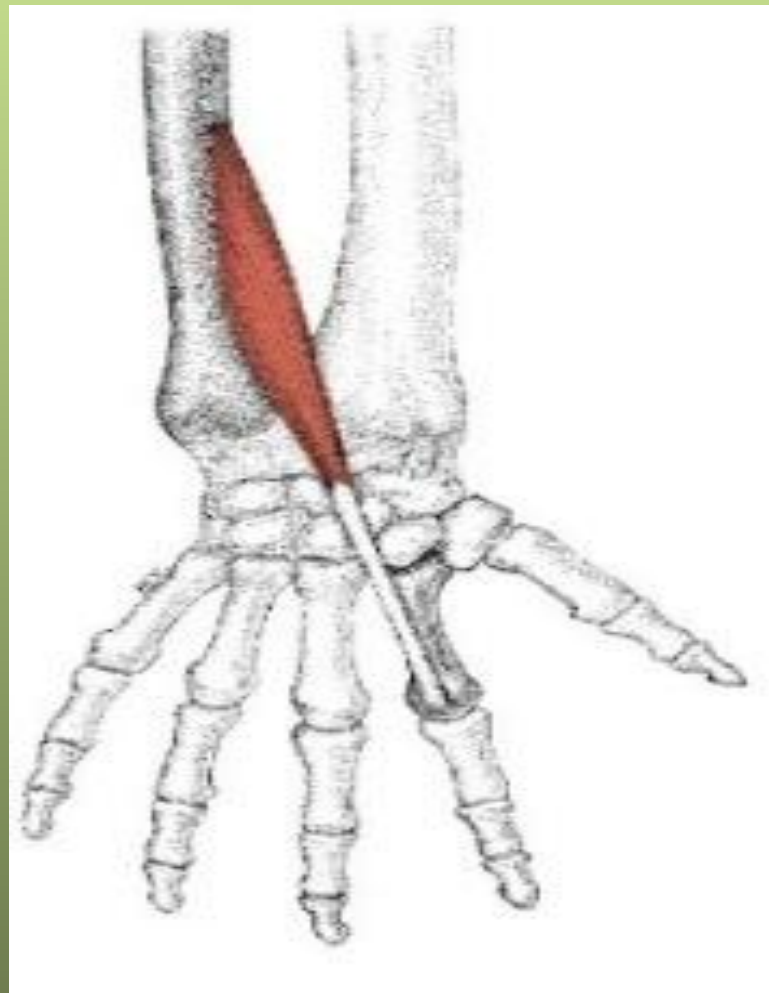


# Разгибатель указательного пальца (m. extensor indicis)

**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

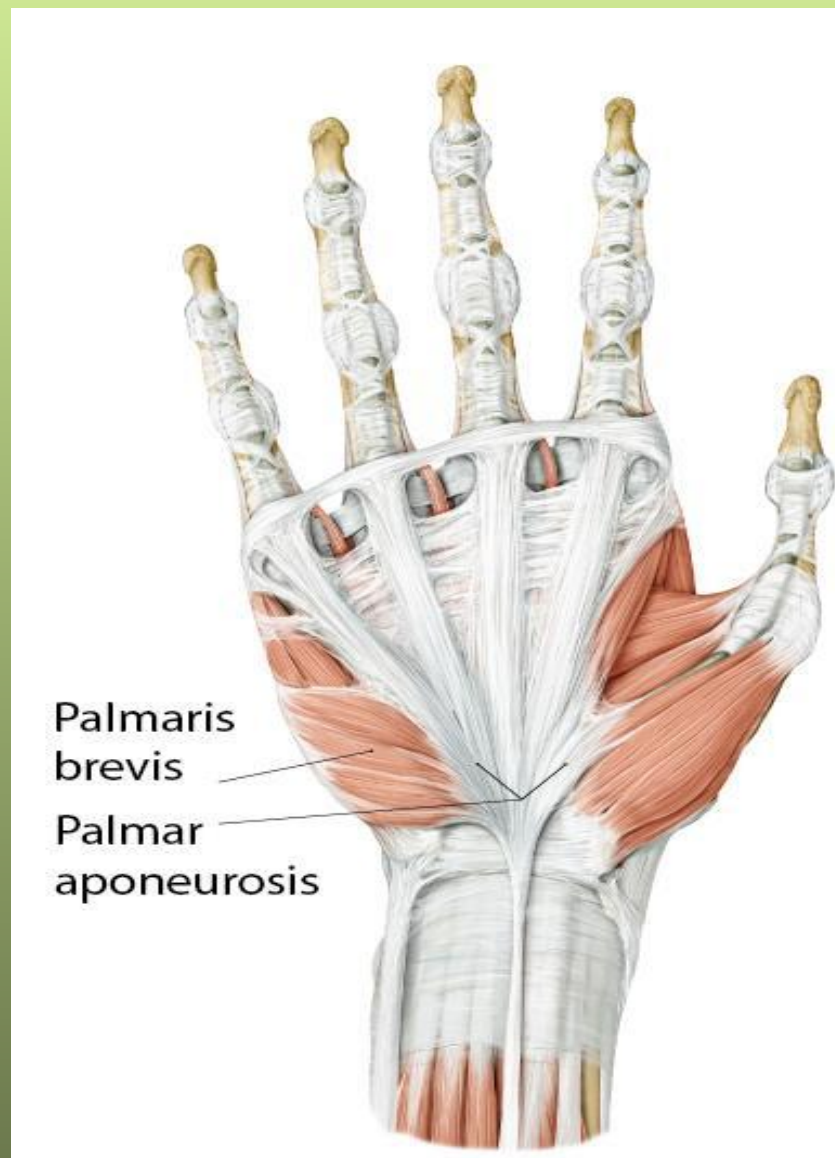
## Короткая ладонная мышца

(m. palmaris brevis)

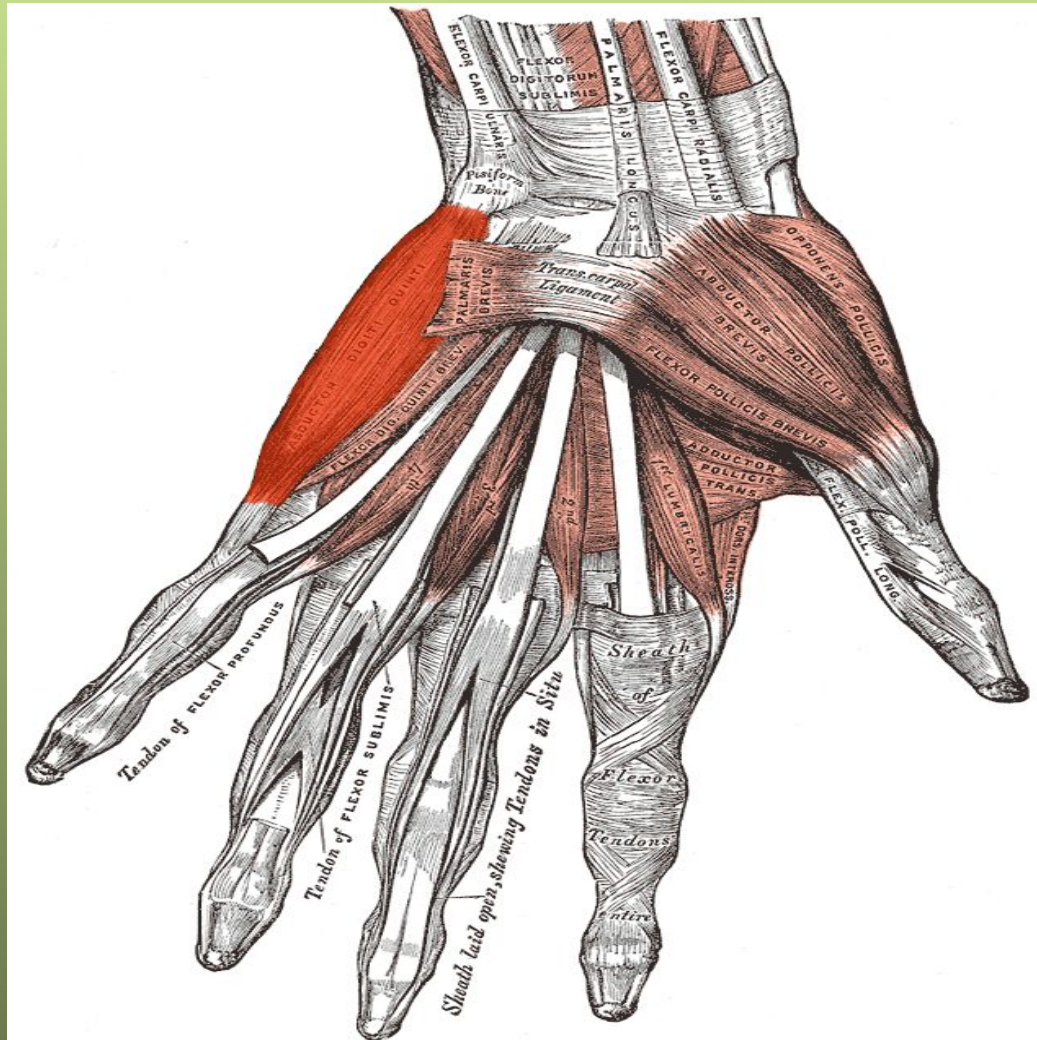
**Начало:** от удерживателя сгибателей

**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.

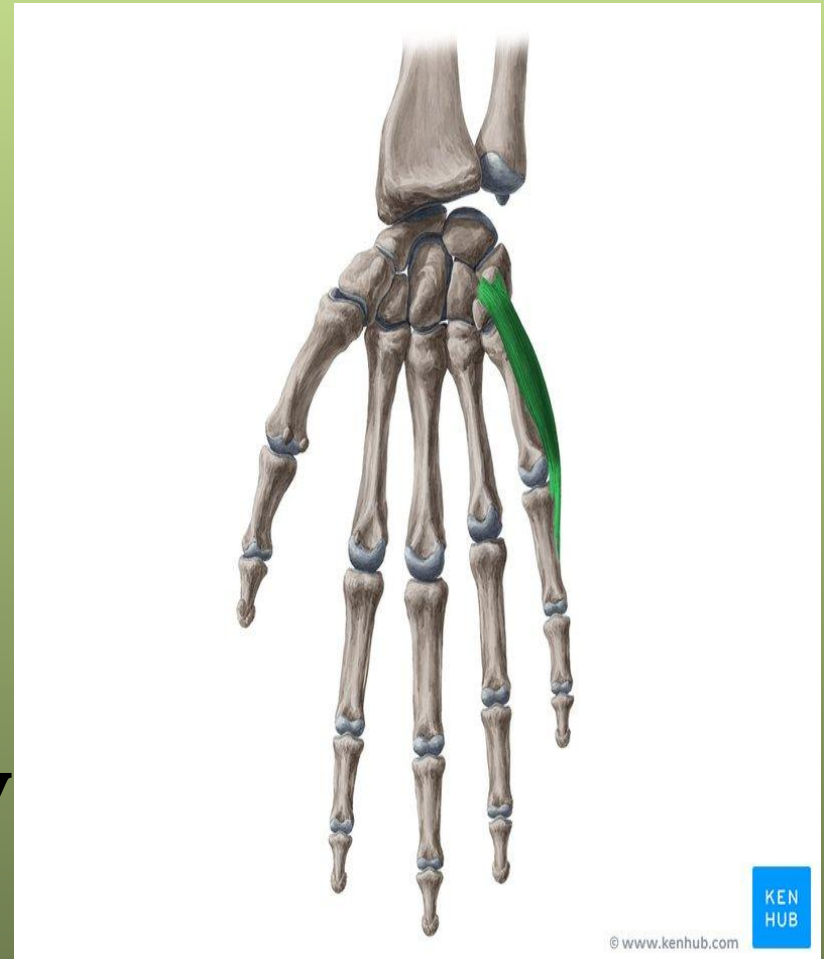
**Функция:** ОТВОДИТ мизинец

# Мышца, противопоставляющая мизинец (m. opponens digiti minimi)

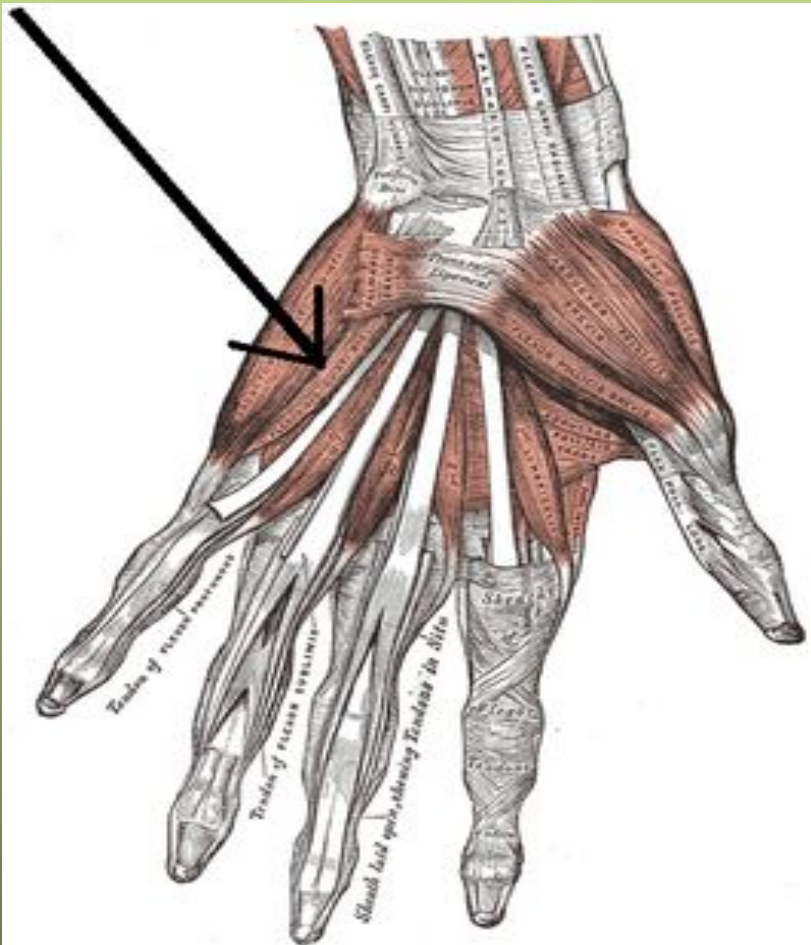
**Начало:** от крючковидной кости и удерживателя сгибателей

**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

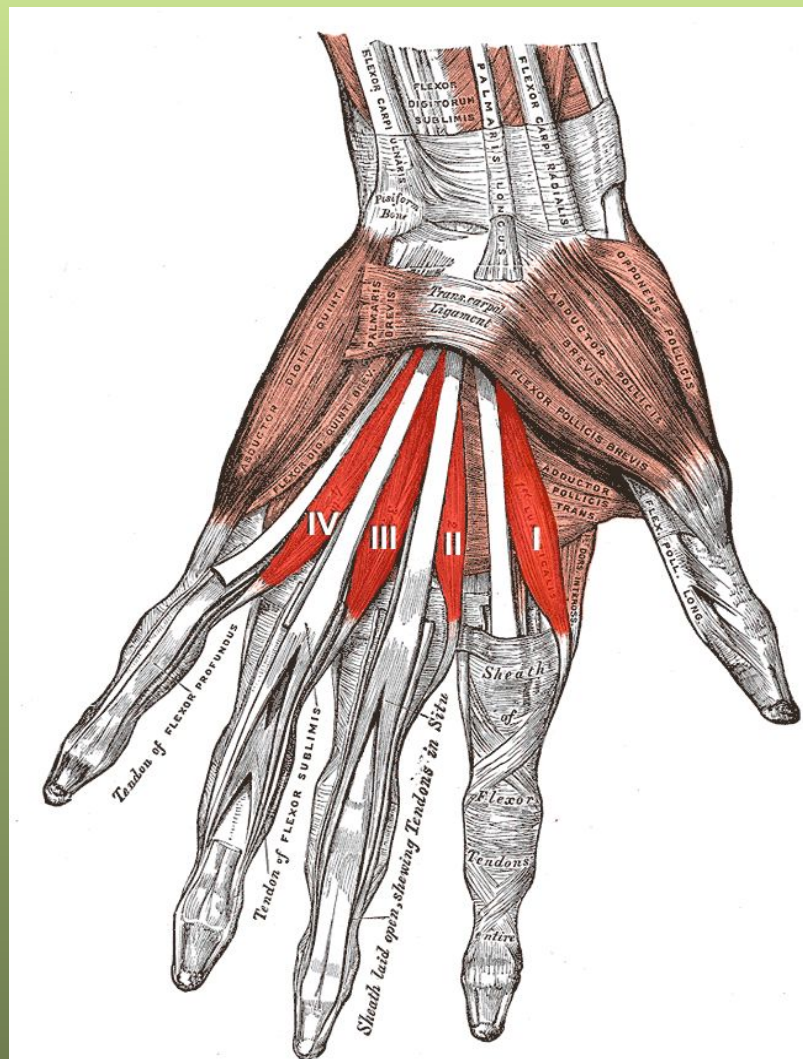
## Червеобразные мышцы

(mm. lumbricales)

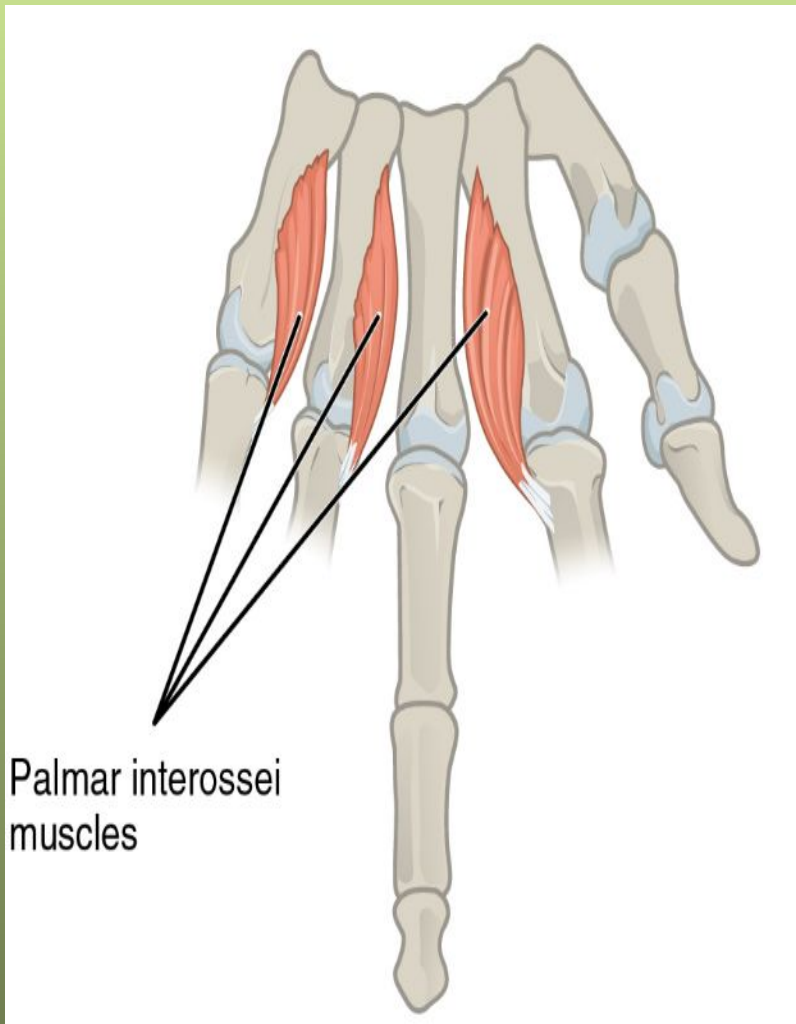
в количестве четырех берут начало от сухожилий глубокого сгибателя пальцев

**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).

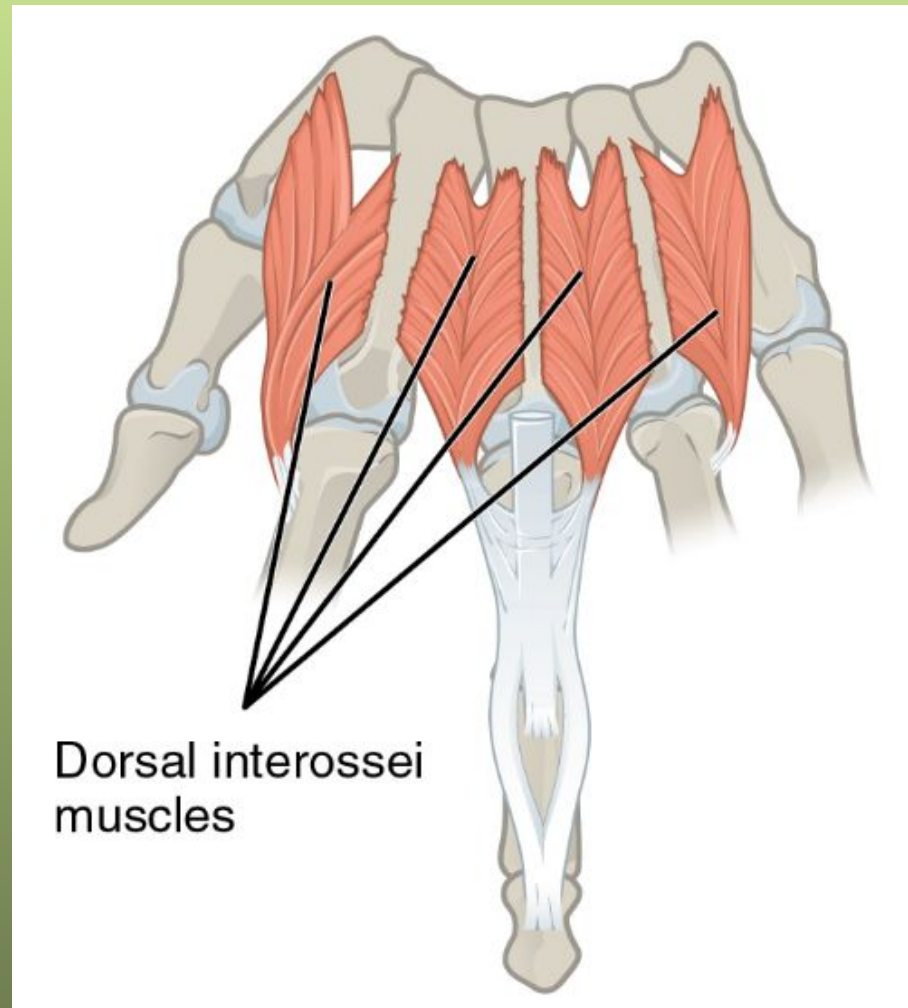


# Тыльные межкостные мышцы (mm. interossei dorsales)

**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.

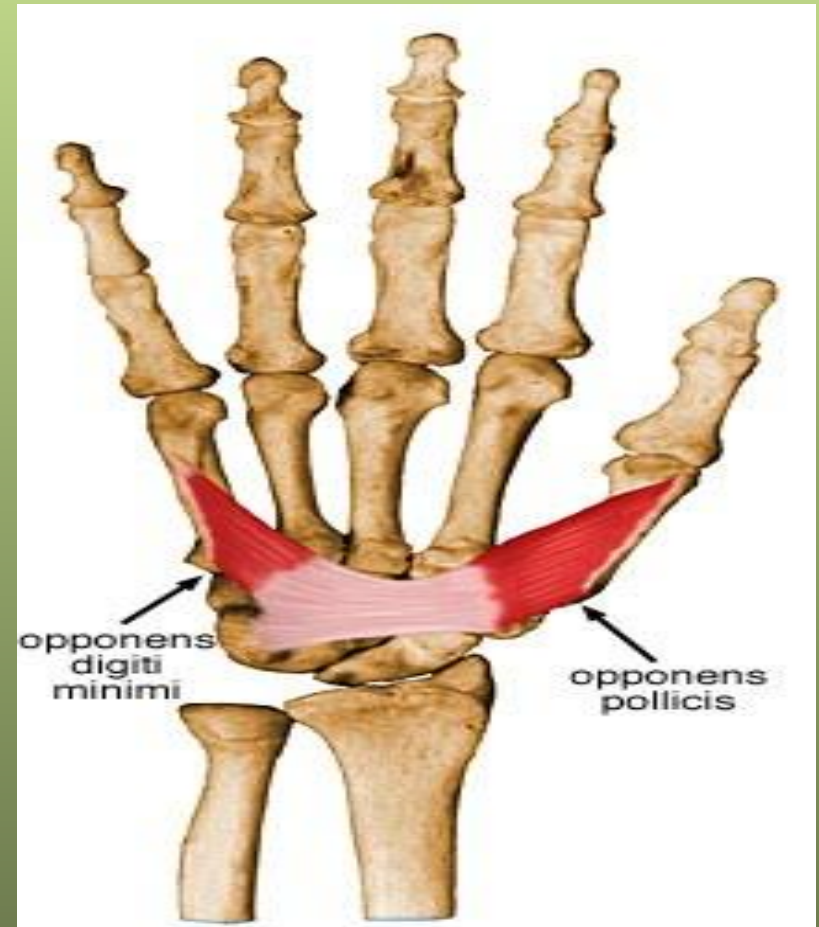
# Мышца, противопоставляющая большой палец кисти (m. opponens pollicis)

**Начало:** от кости-трапеции, удерживателя сгибателей

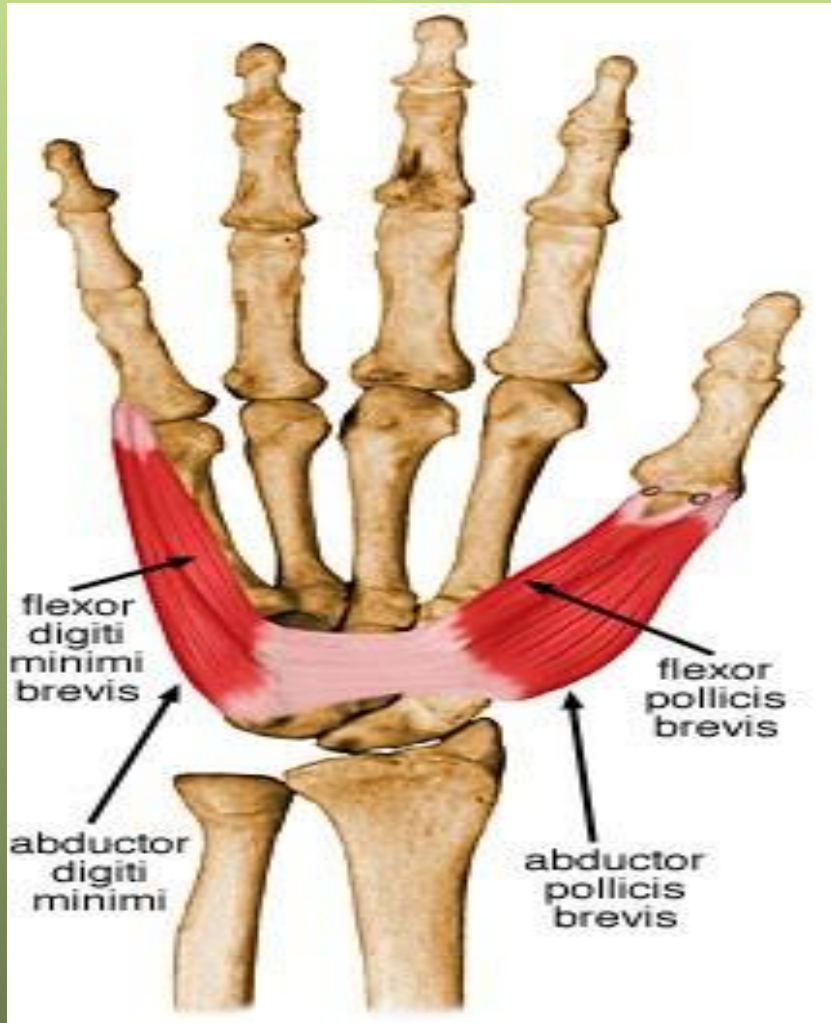
**Прикрепление:** к I пястной кости.

**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

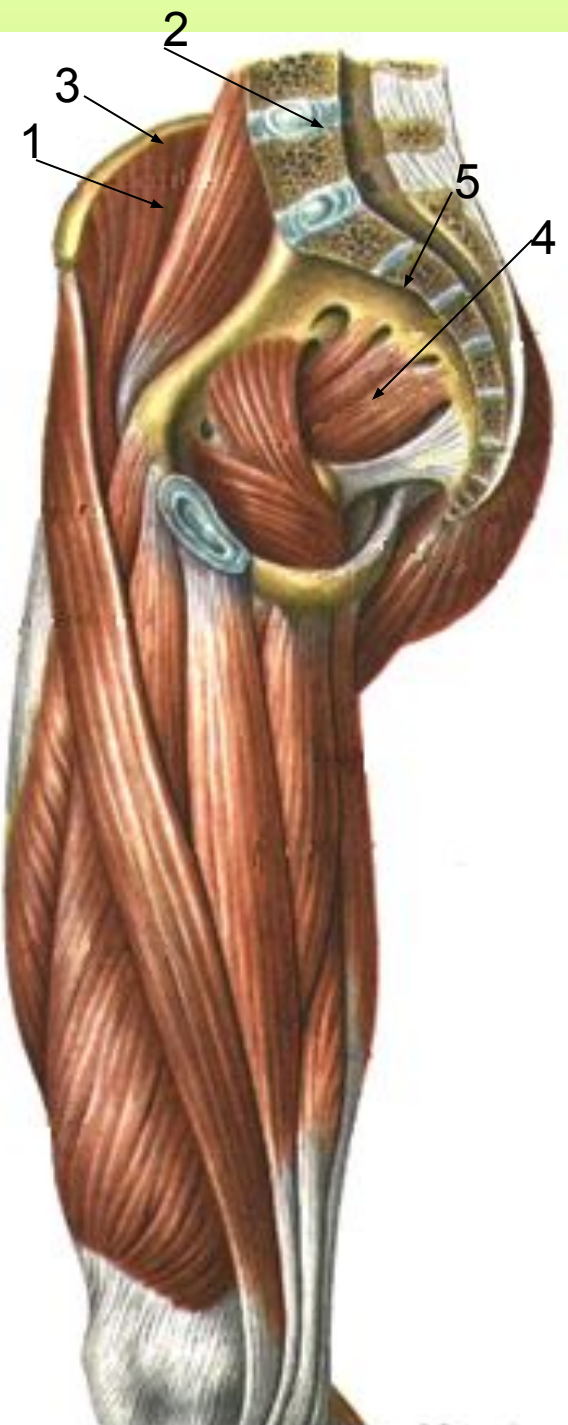


## Подвздошно-поясничная мышца(1).

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

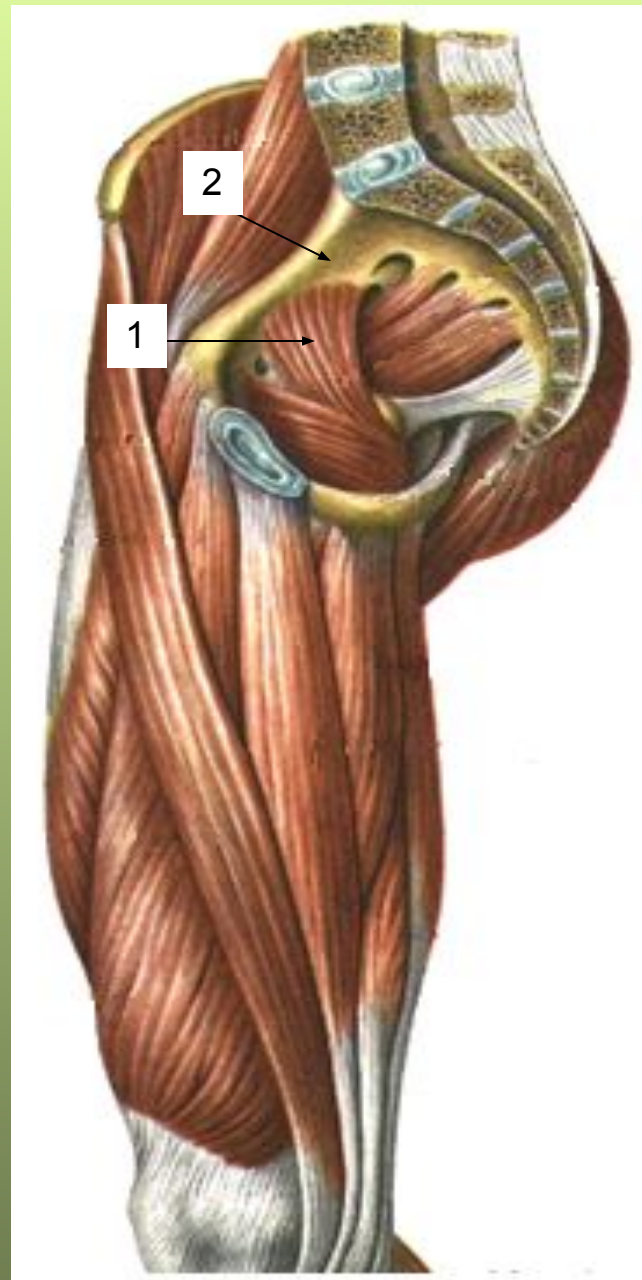
## Грушевидная мышца(4).

- 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

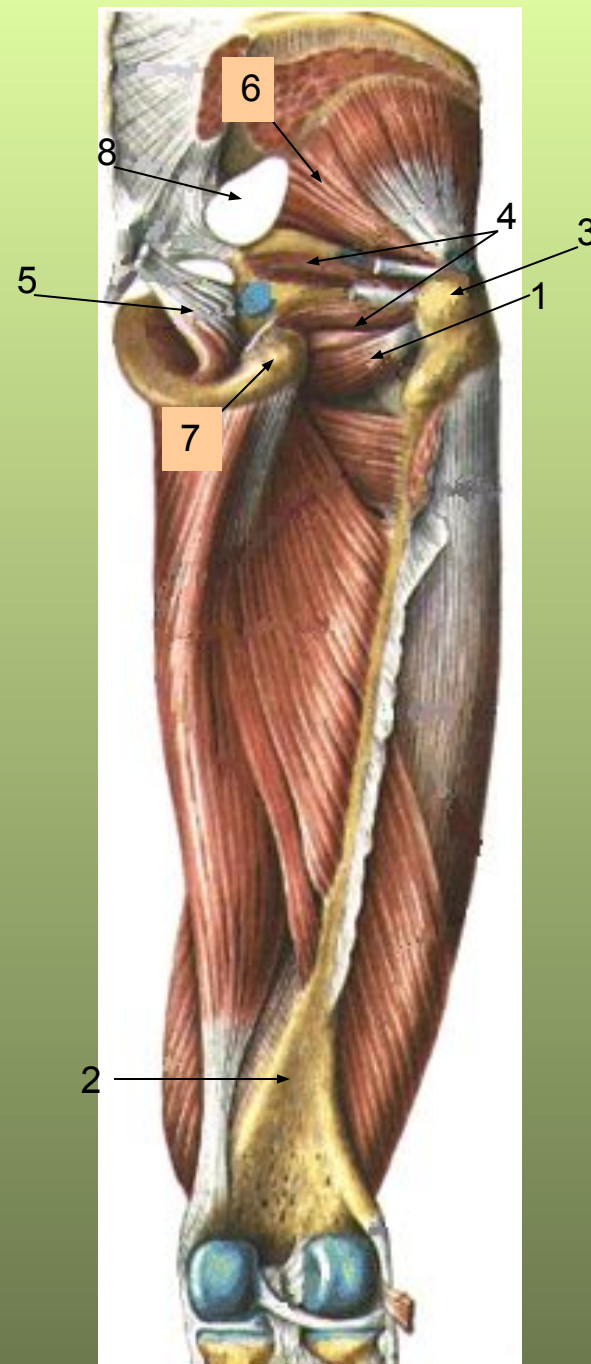
4 – близнецовые мышцы

5 – внутренняя запирательная мышца

6 – грушевидная мышца

7 – седалишный бугор

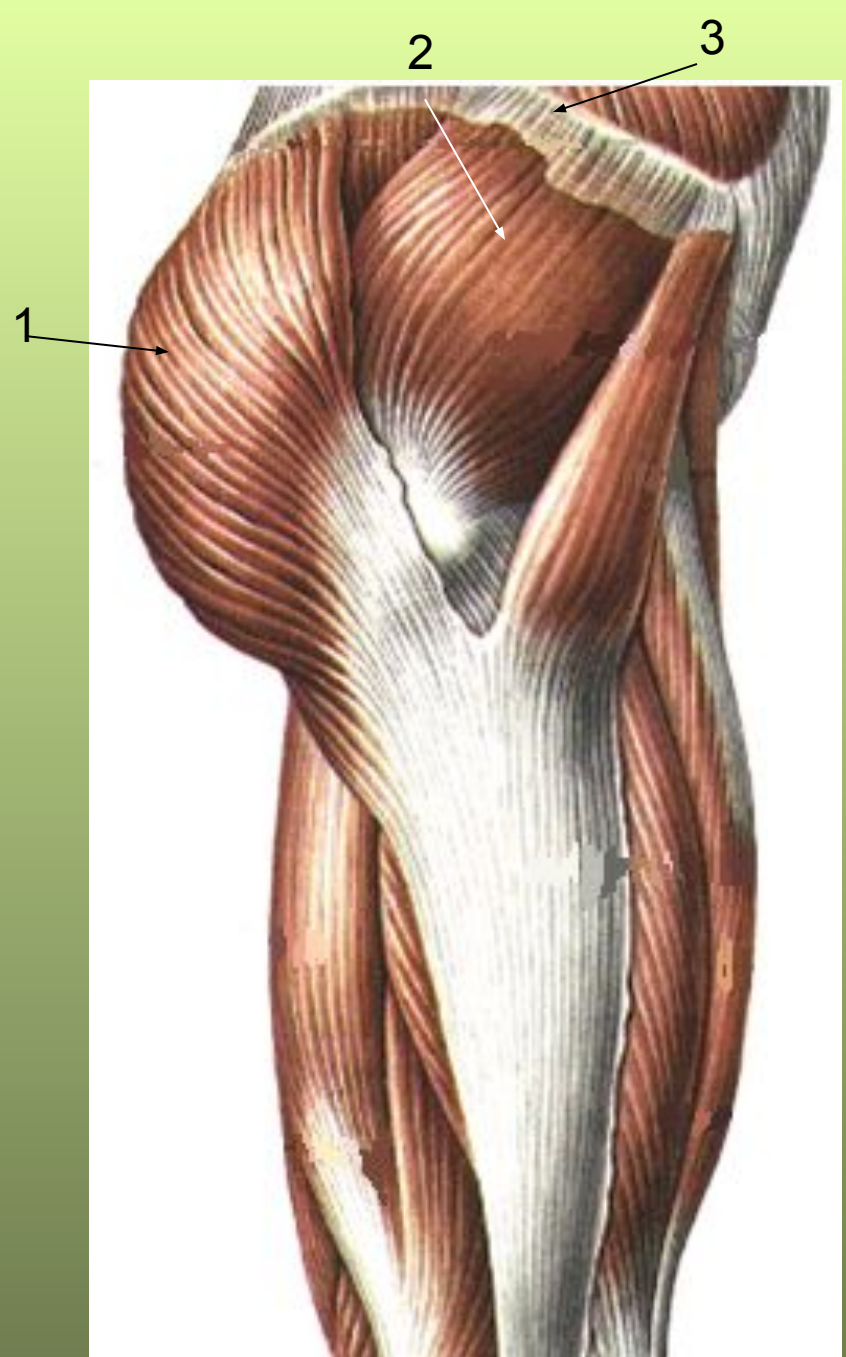
8 – седалищное отверстие



# Наружная группа мышц таза

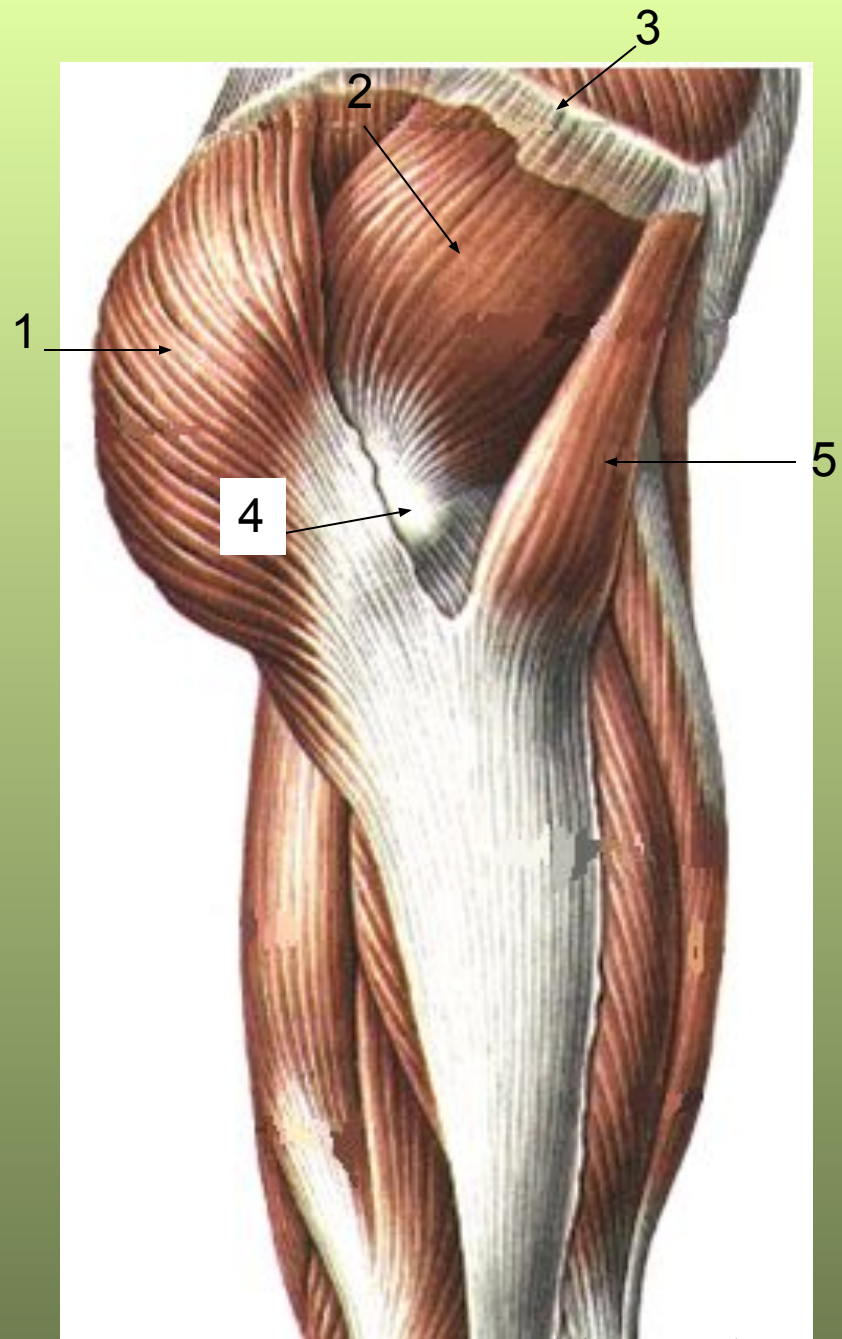
## Большая ягодичная мышца(1).

- 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.



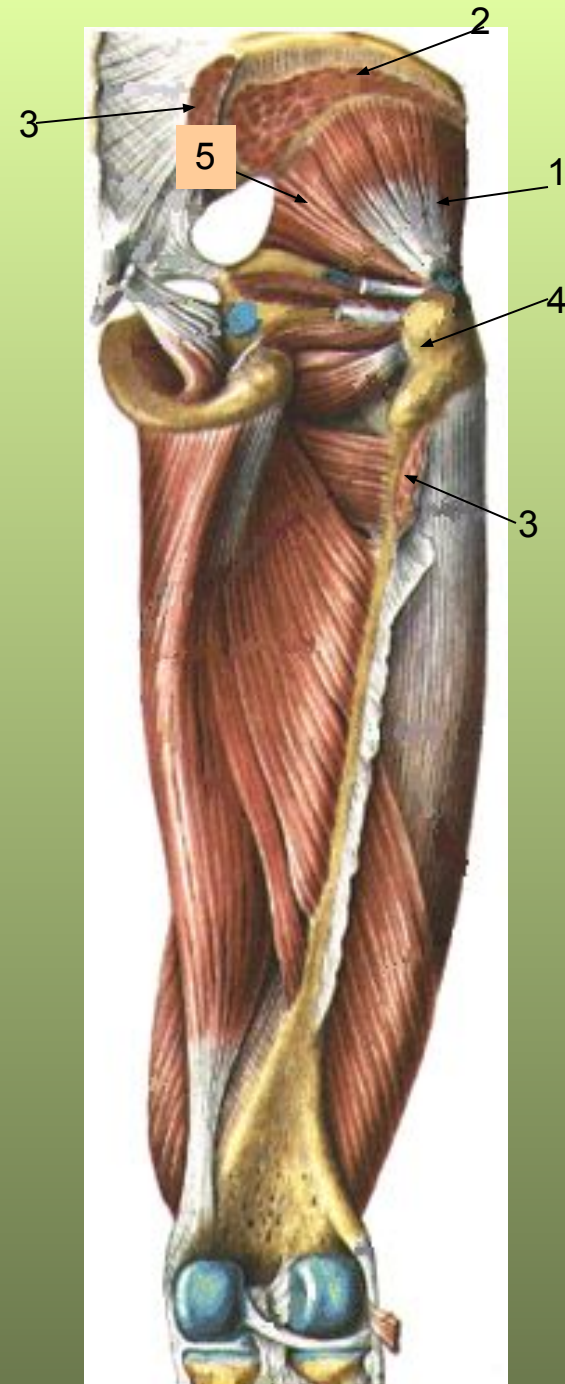
5 - напрягатель широкой фасции бедра

# 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

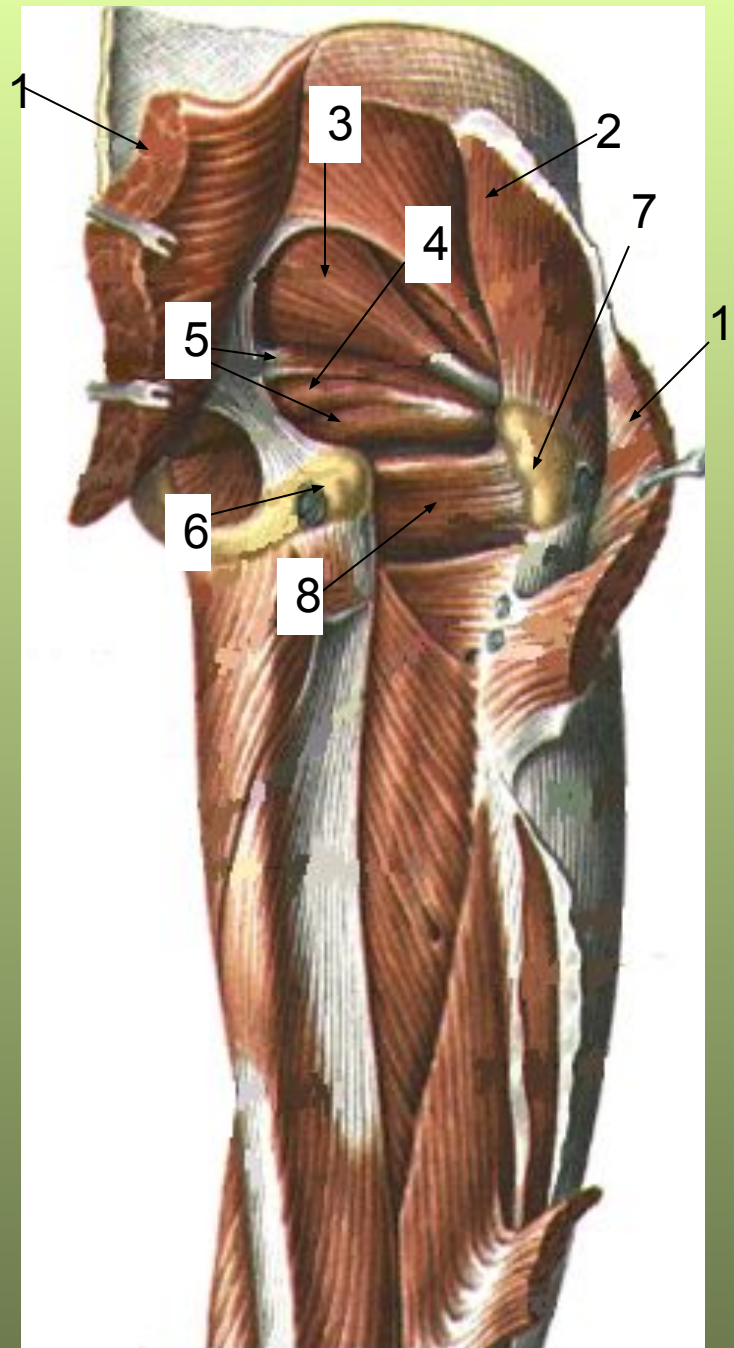


## Квадратная мышца бедра (8).

- 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

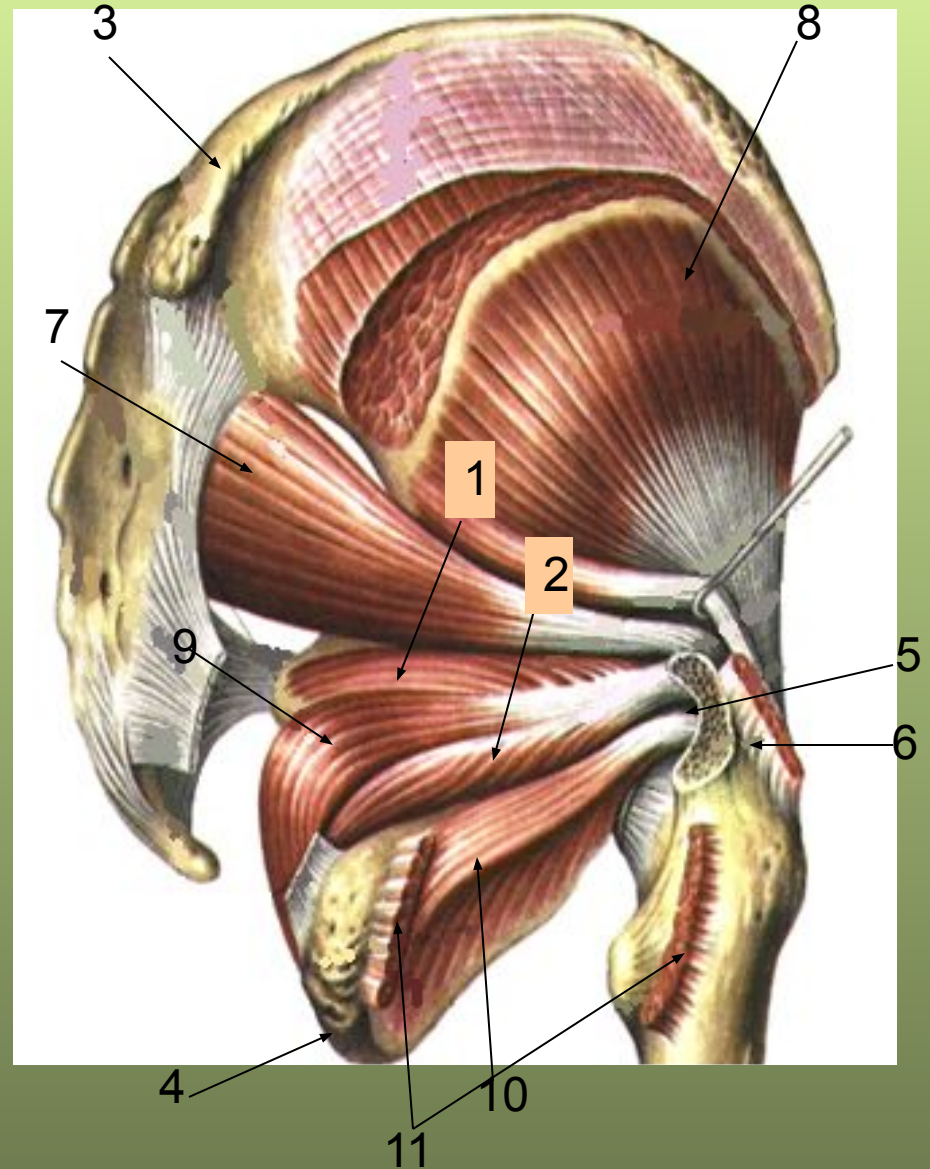




## Верхняя(1) и нижняя(2) близнецовые мышцы.

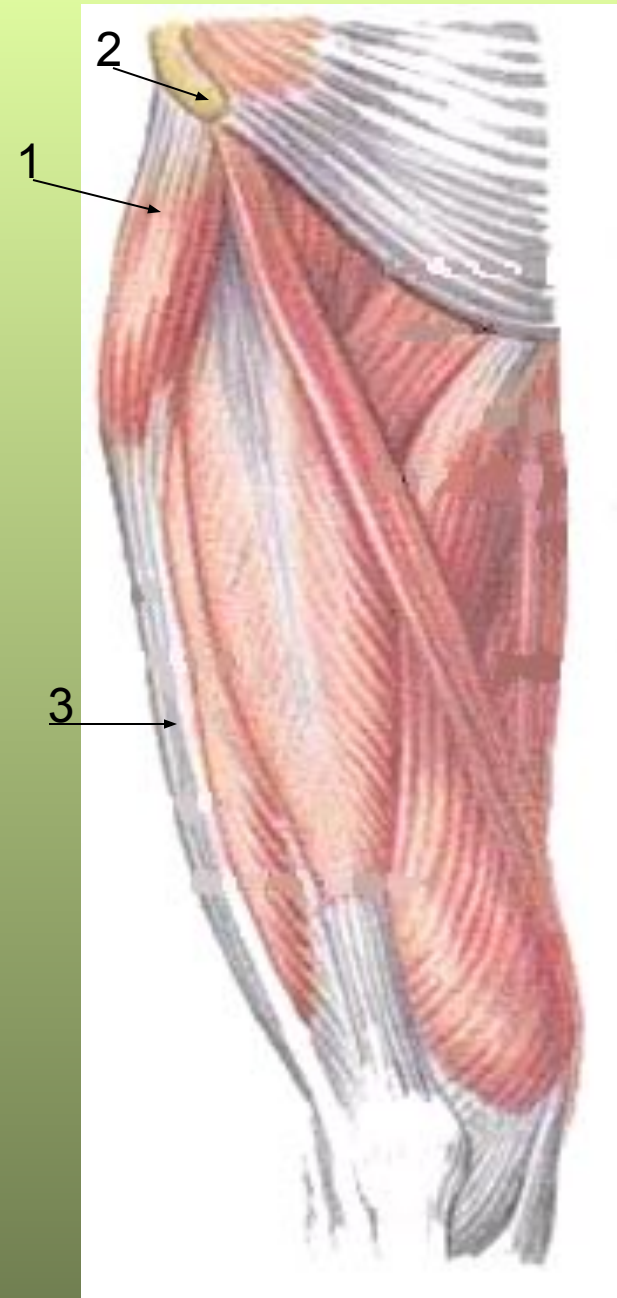
- Начинаются от седалищной ости, от седалищного бугра.
- Прикрепляются к вертельной ямке.
- Вращают бедро наружу.

- 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

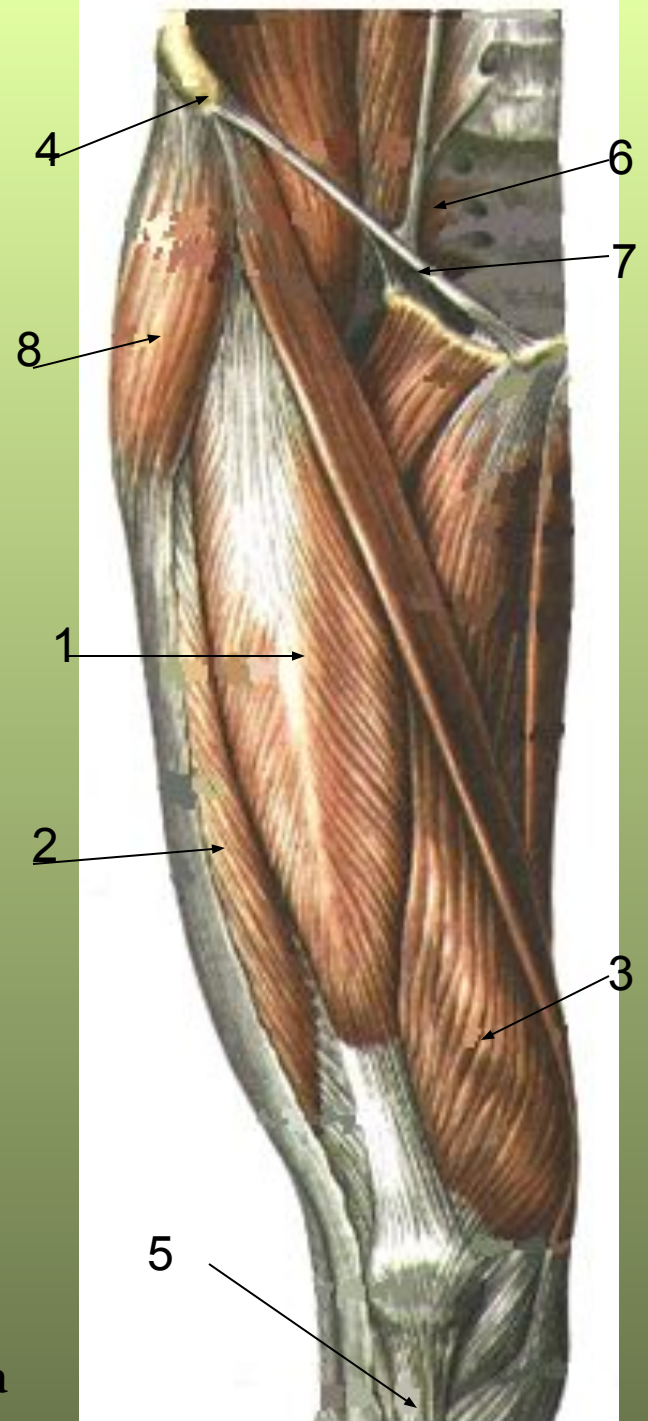
## Четырёхглавая мышца бедра:

- **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

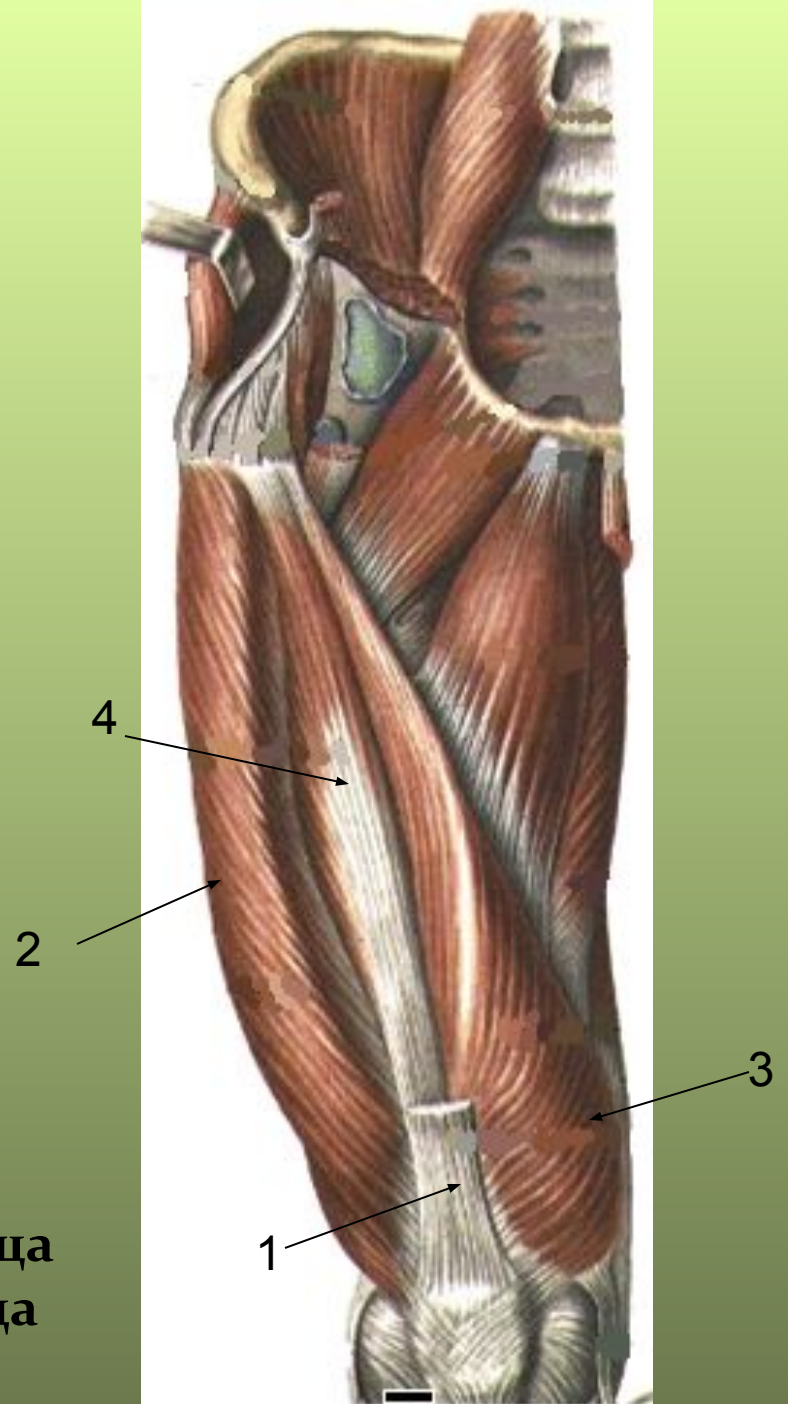
7 – паховая связка

8 – напрягатель широкой фасции бедра



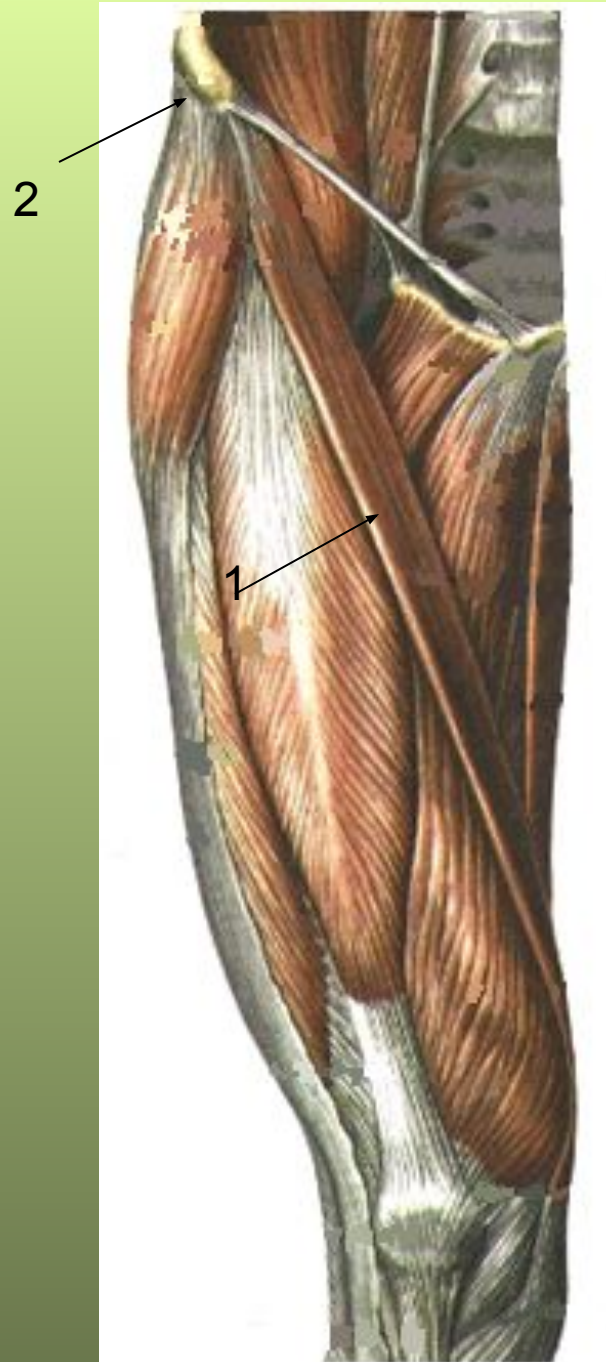
**Промежуточная  
головка  
четырёхглавой  
мышцы бедра(4).**

- 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.





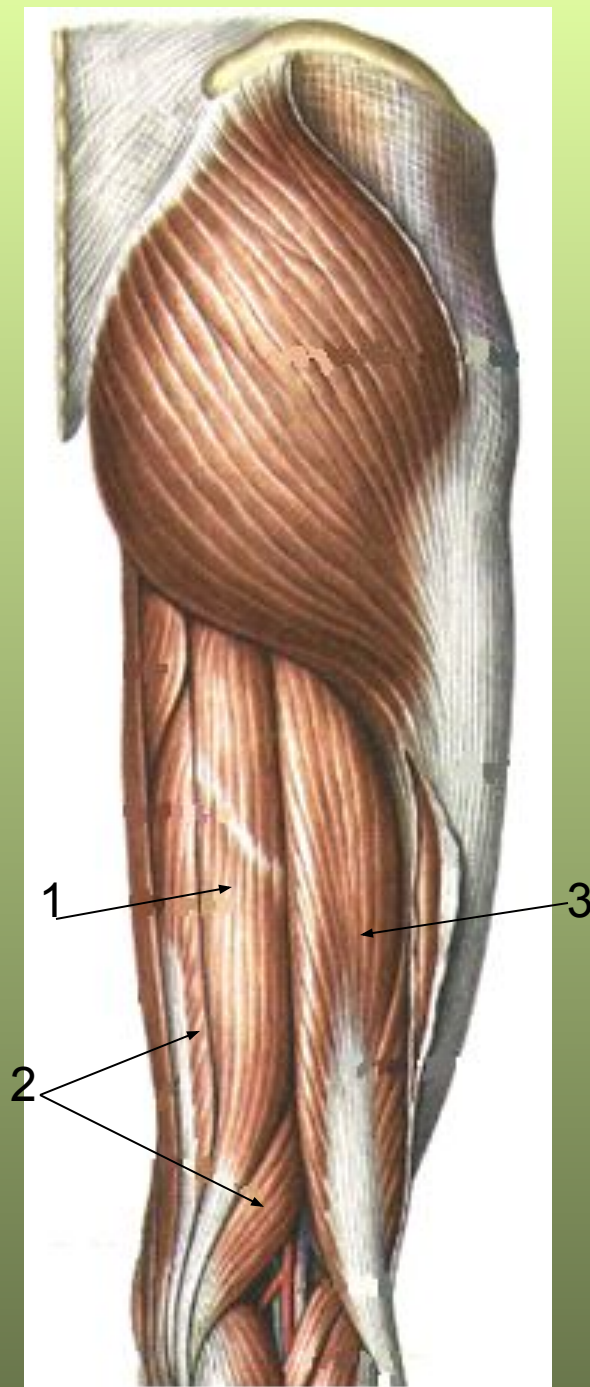
# Задняя группа мышц бедра

## 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

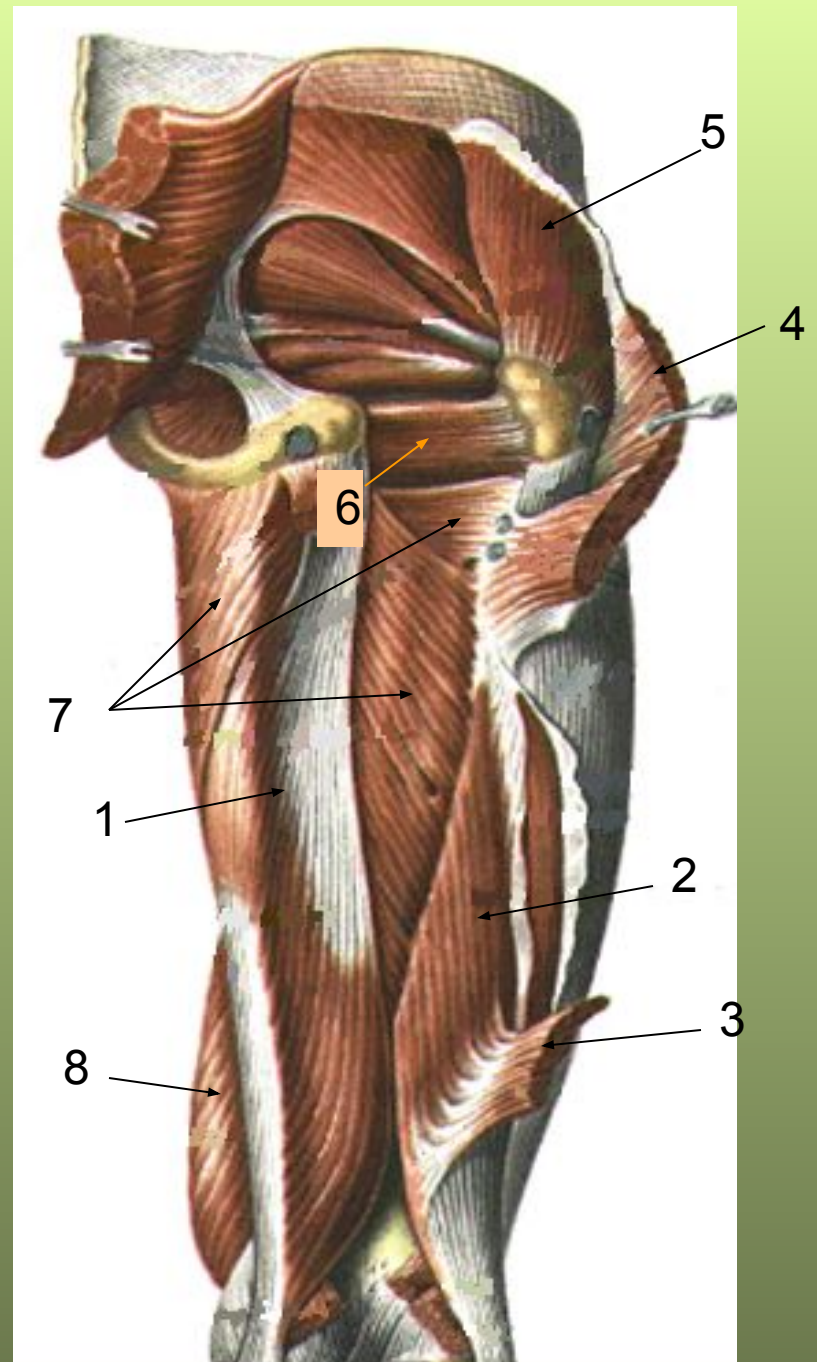


# Полуперепончатая мышца (1).

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

Бедро, вид сзади

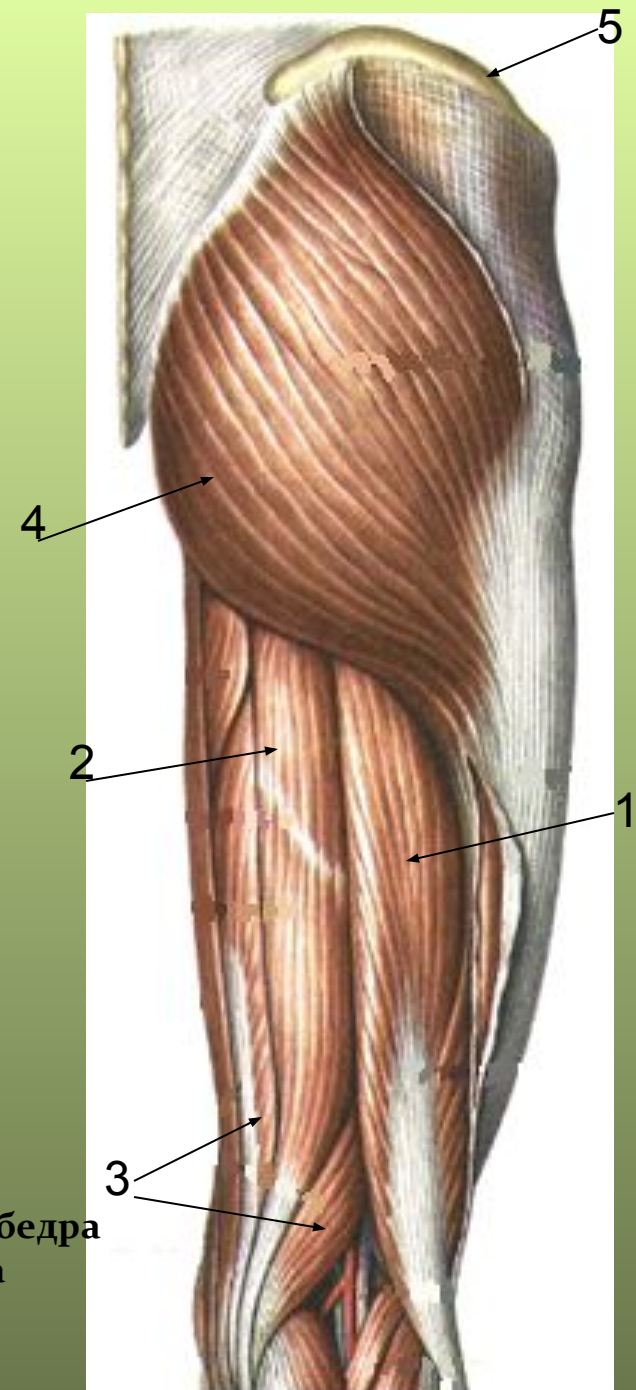
- 2 – короткая головка двуглавой мышцы бедра
- 3 – длинная головка двуглавой мышцы бедра
- 4 – большая ягодичная мышца
- 5 – средняя ягодичная мышца
- 6 – квадратная мышца бедра
- 7 – большая приводящая мышца бедра
- 8 – медиальная головка четырёхглавой мышцы бедра



## 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

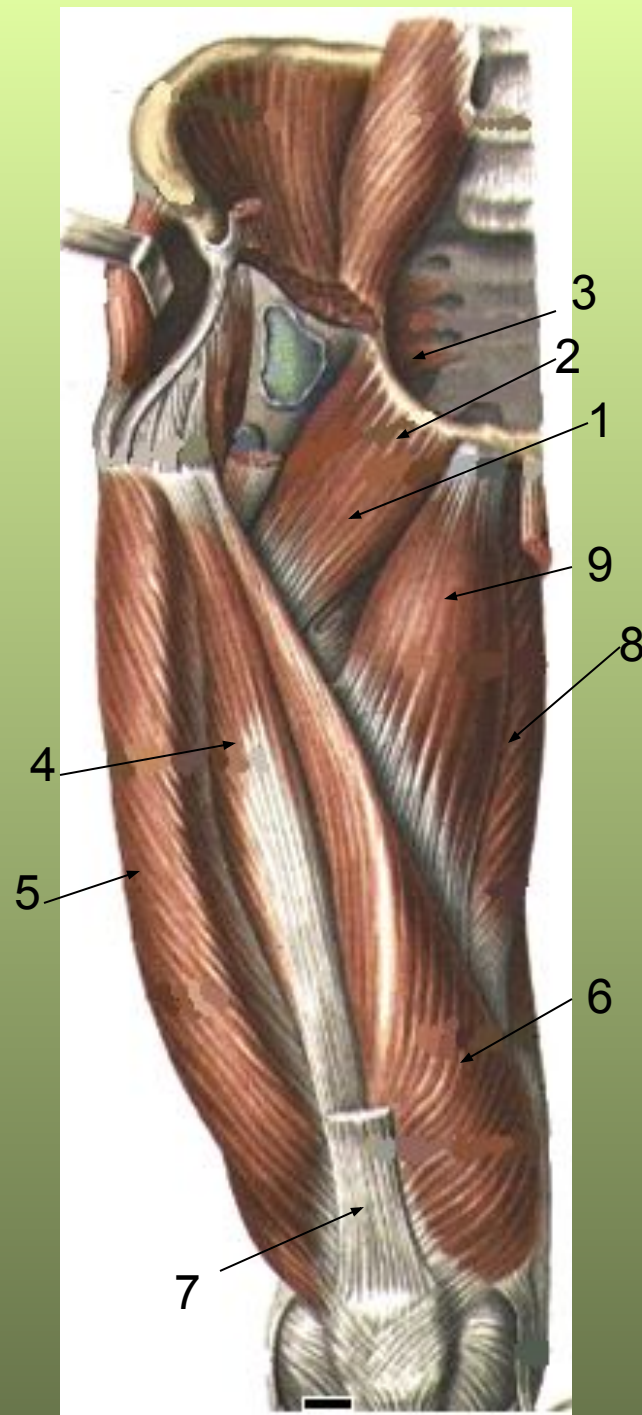
5 – латеральная головка четырёхглавой мышцы бедра

6 – медиальная головка четырёхглавой мышцы бедра

7- сухожилие прямой головки четырёхглавой мышцы бедра

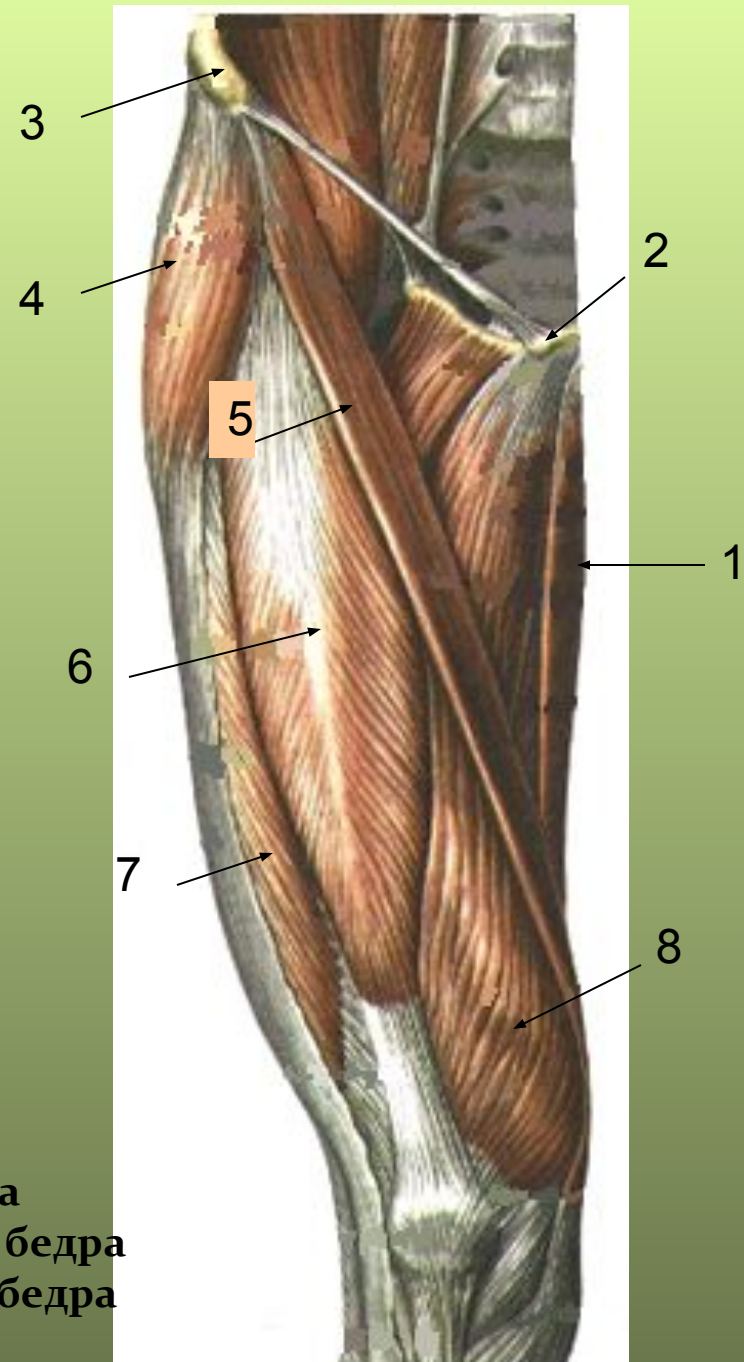
8 – большая приводящая мышца бедра

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

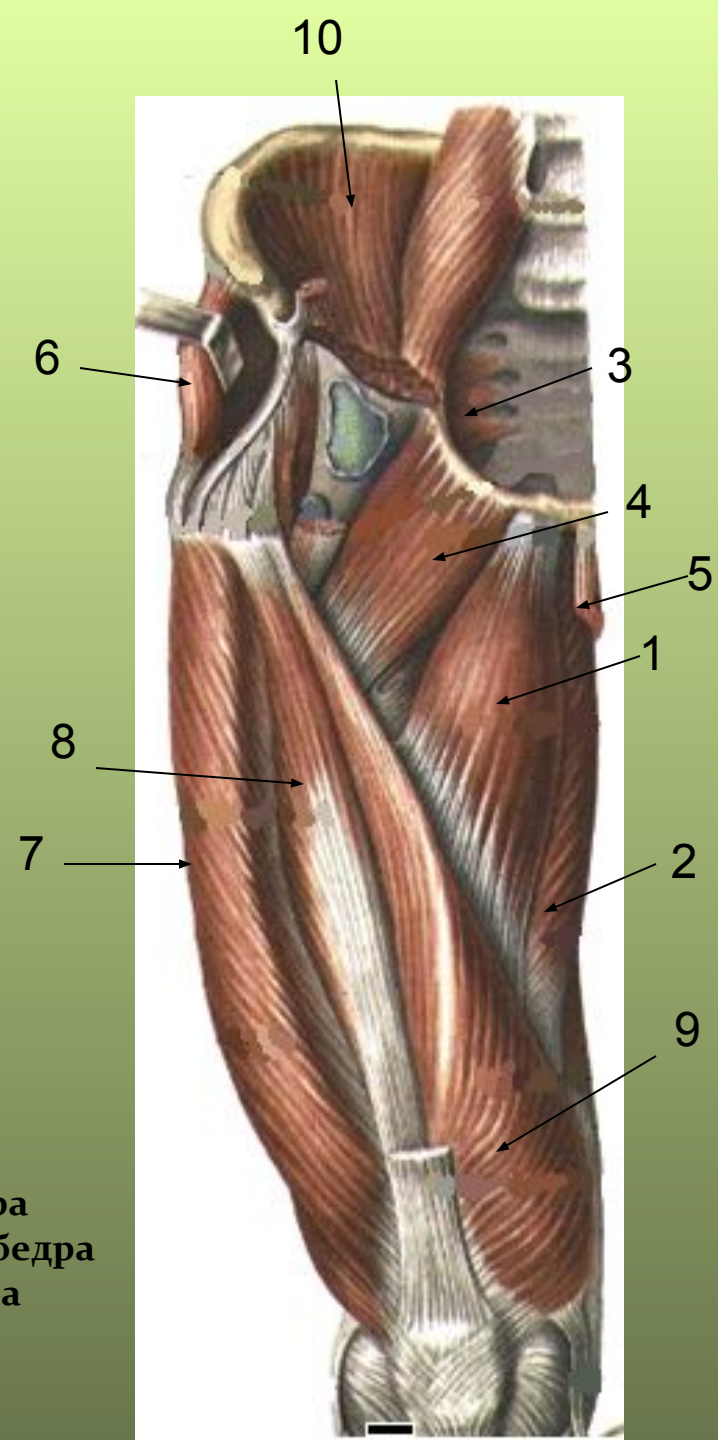
6 – средняя ягодичная мышца

7 – латеральная головка четырёхглавой мышцы бедра

8 – промежуточная головка четырёхглавой мышцы бедра

9 – медиальная головка четырёхглавой мышцы бедра

10 – подвздошно-поясничная мышца





# Мышцы голени

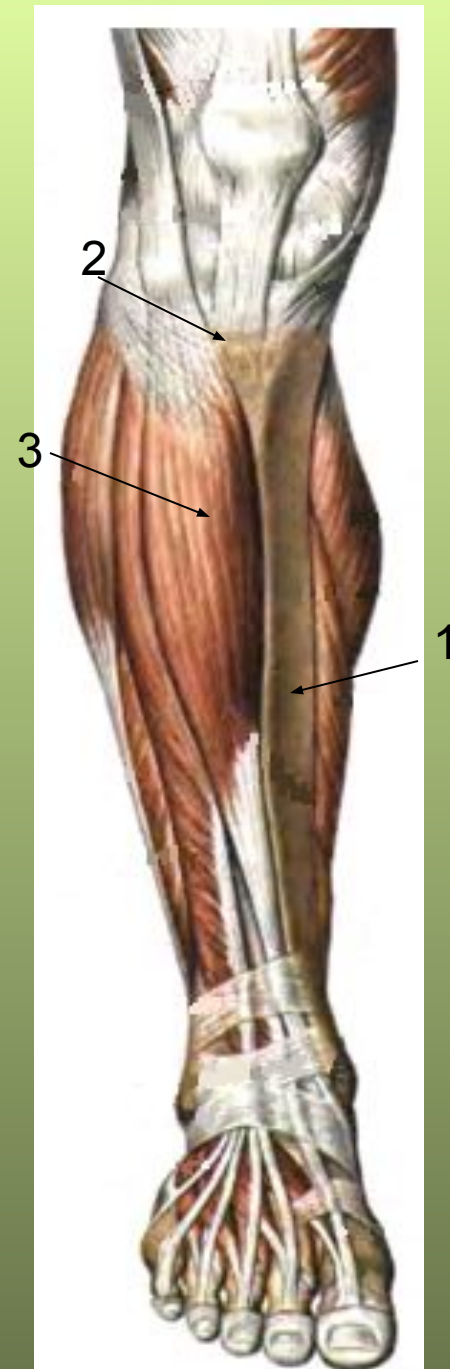


# Передняя группа мышц голени

## 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.

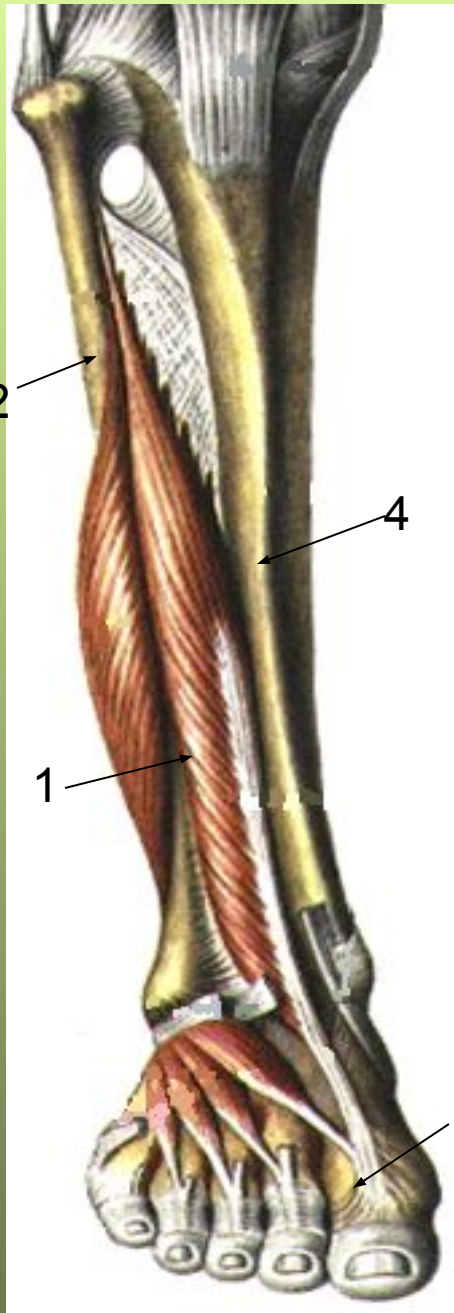
1 – большеберцовая кость



## 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).

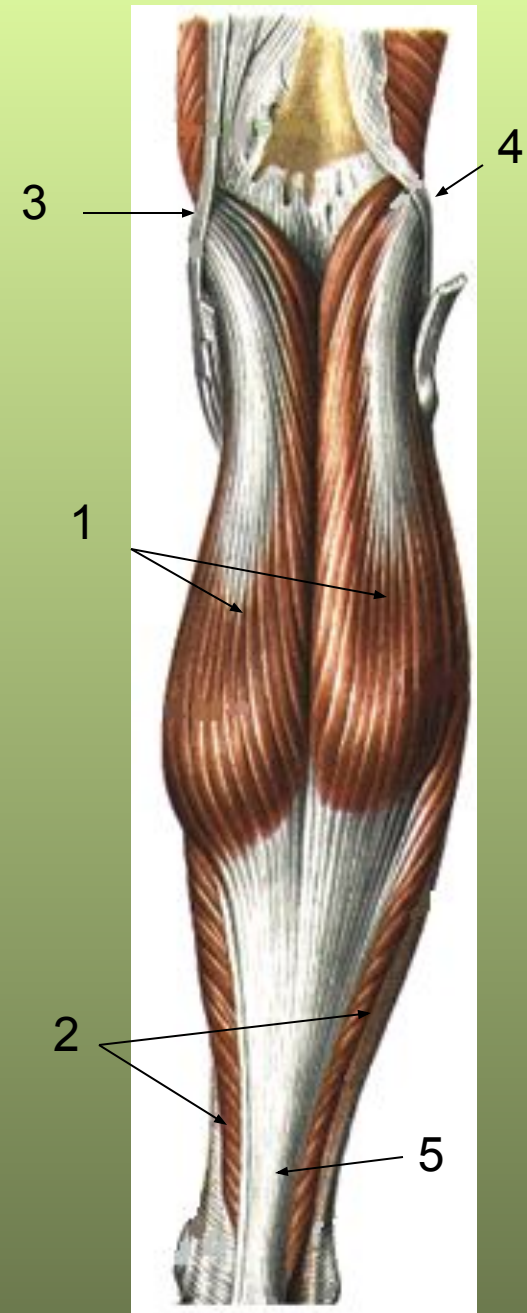
- Начинается от малоберцовой кости (2).
- Прикрепляется к средней фаланге большого пальца стопы(3).
- Разгибает большой палец стопы.

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)

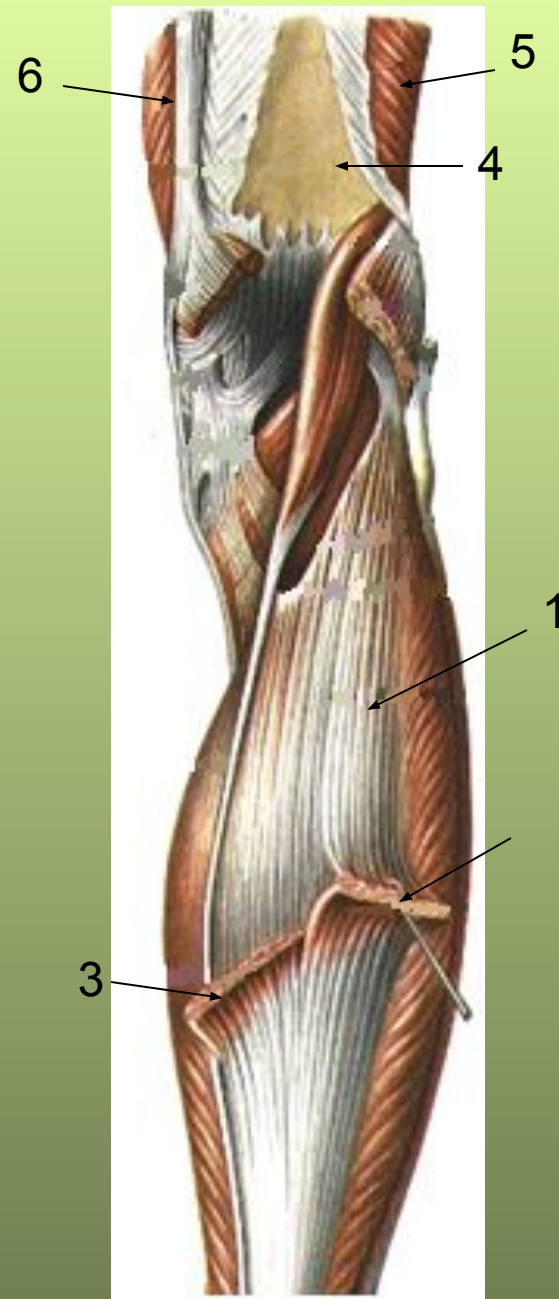
2 – икроножная мышца, латеральное брюшко

3 - икроножная мышца, медиальное брюшко

4 – бедренная кость

5 – латеральное брюшко четырёхглавой мышцы бедра

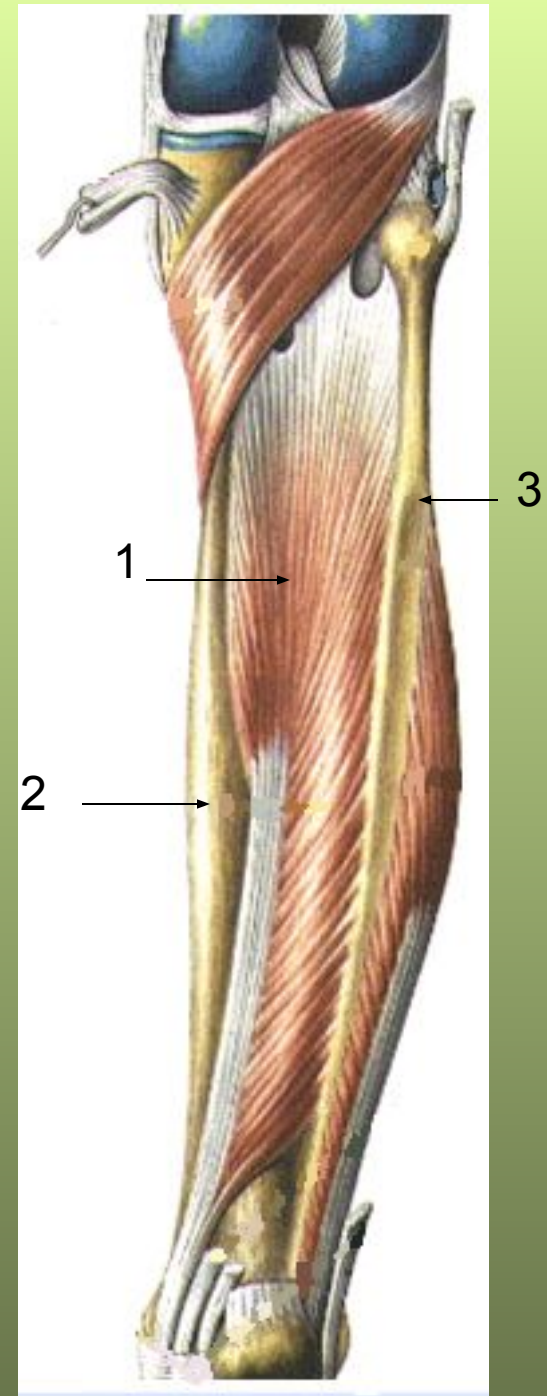
6 – медиальное брюшко четырёхглавой мышцы бедра





## **Задняя большеберцовая мышца(1).**

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

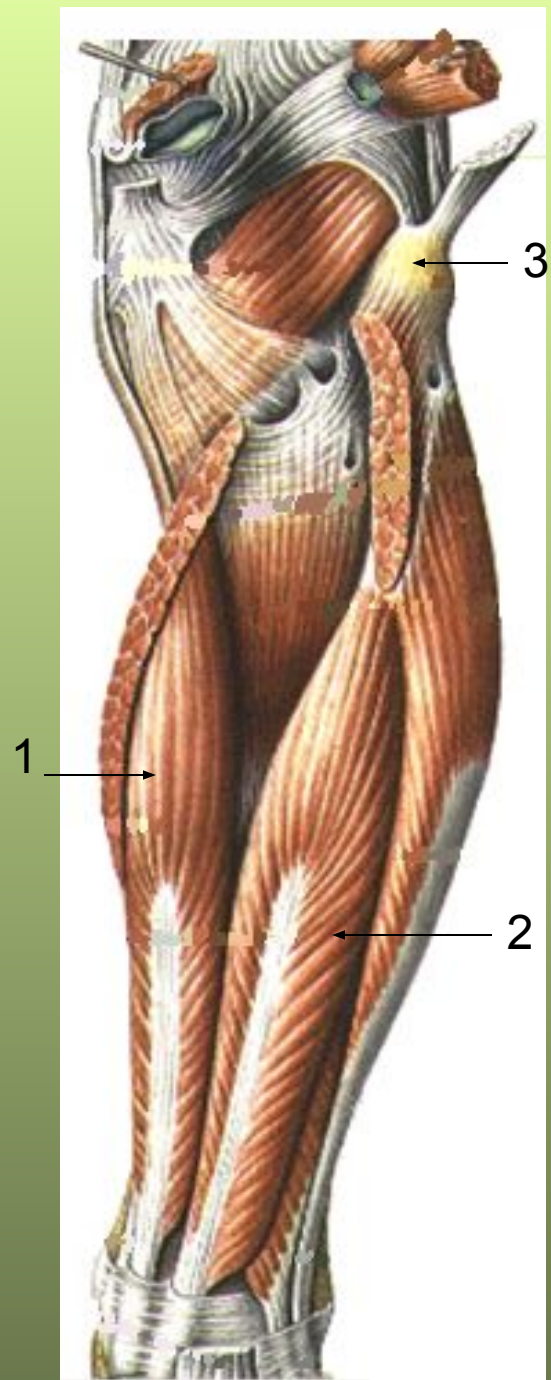


## Длинный сгибатель пальцев стопы(1).

- 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

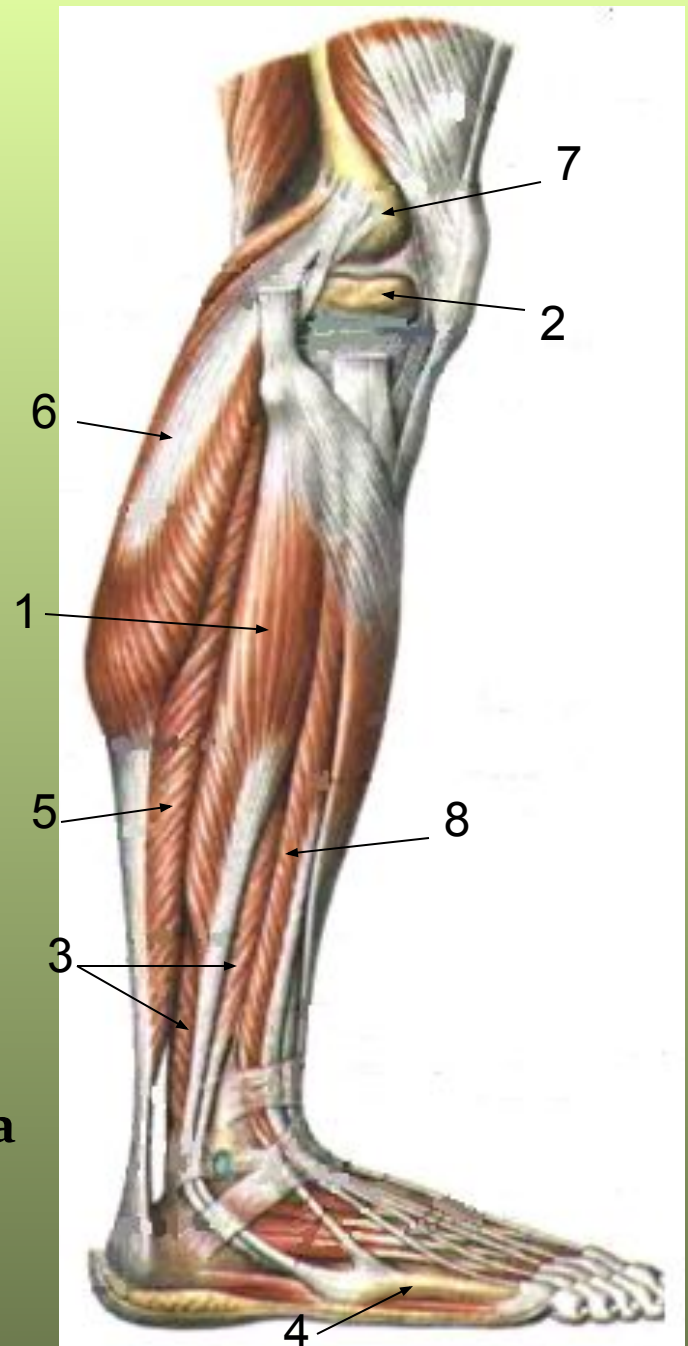
# Латеральная группа мышц голени

## Длинная малоберцовая мышца(1).

- Начинается от головки малоберцовой кости(2) и латерального мышцелка 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

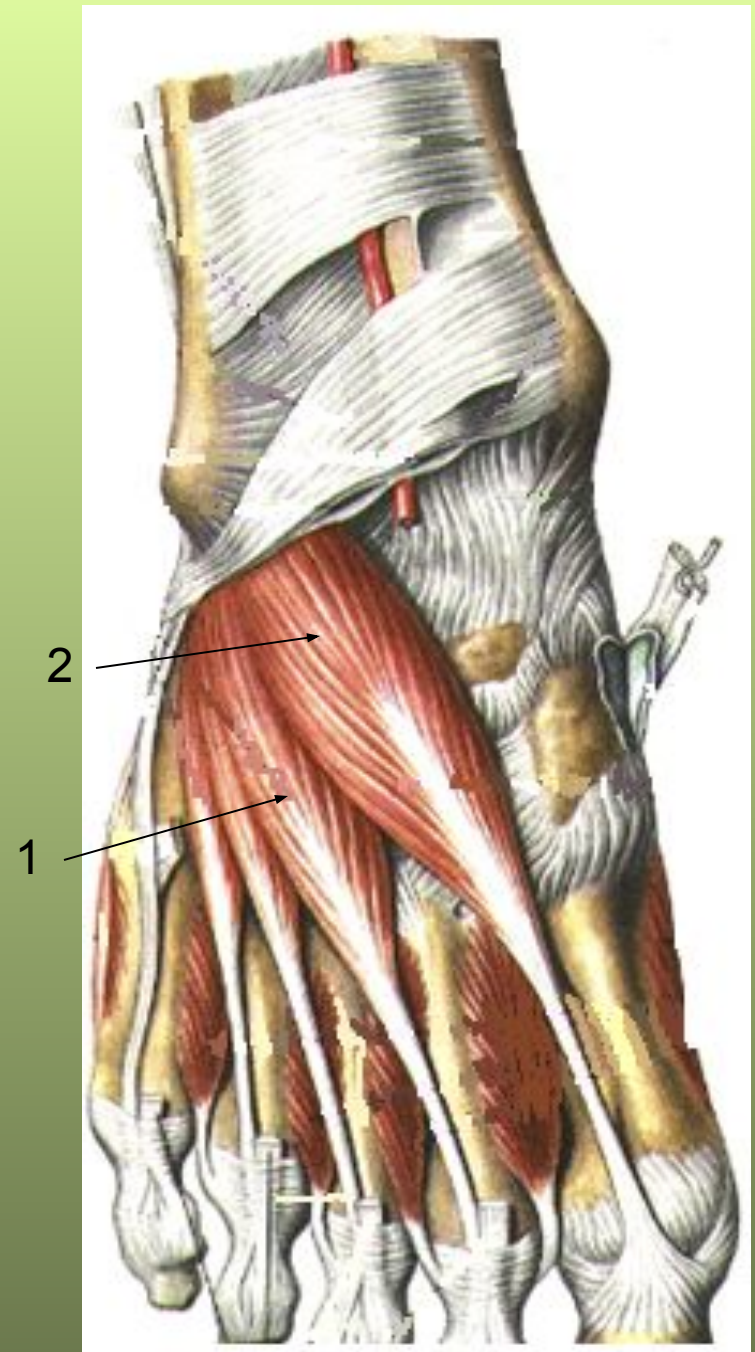
Мышцы  
стопы

Тыльные

Подожвенные

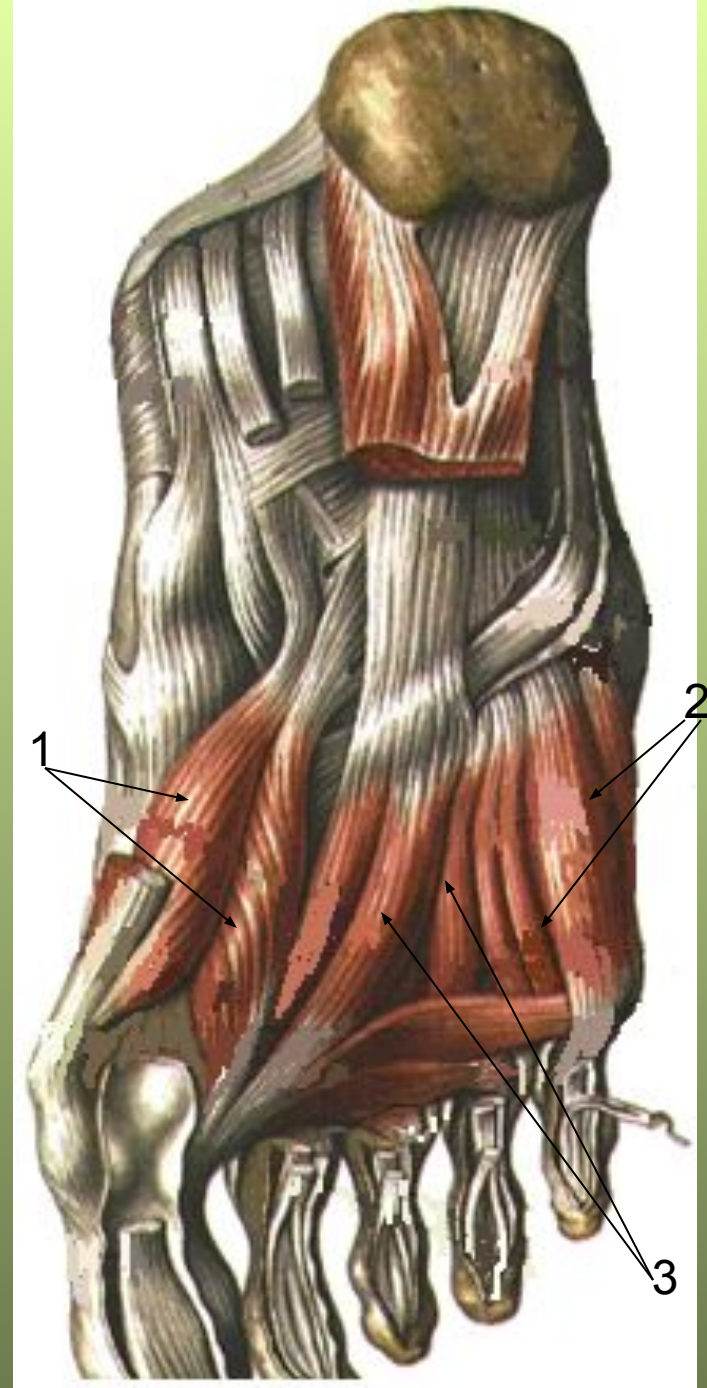
## Тыльные мышцы стопы:

- 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).



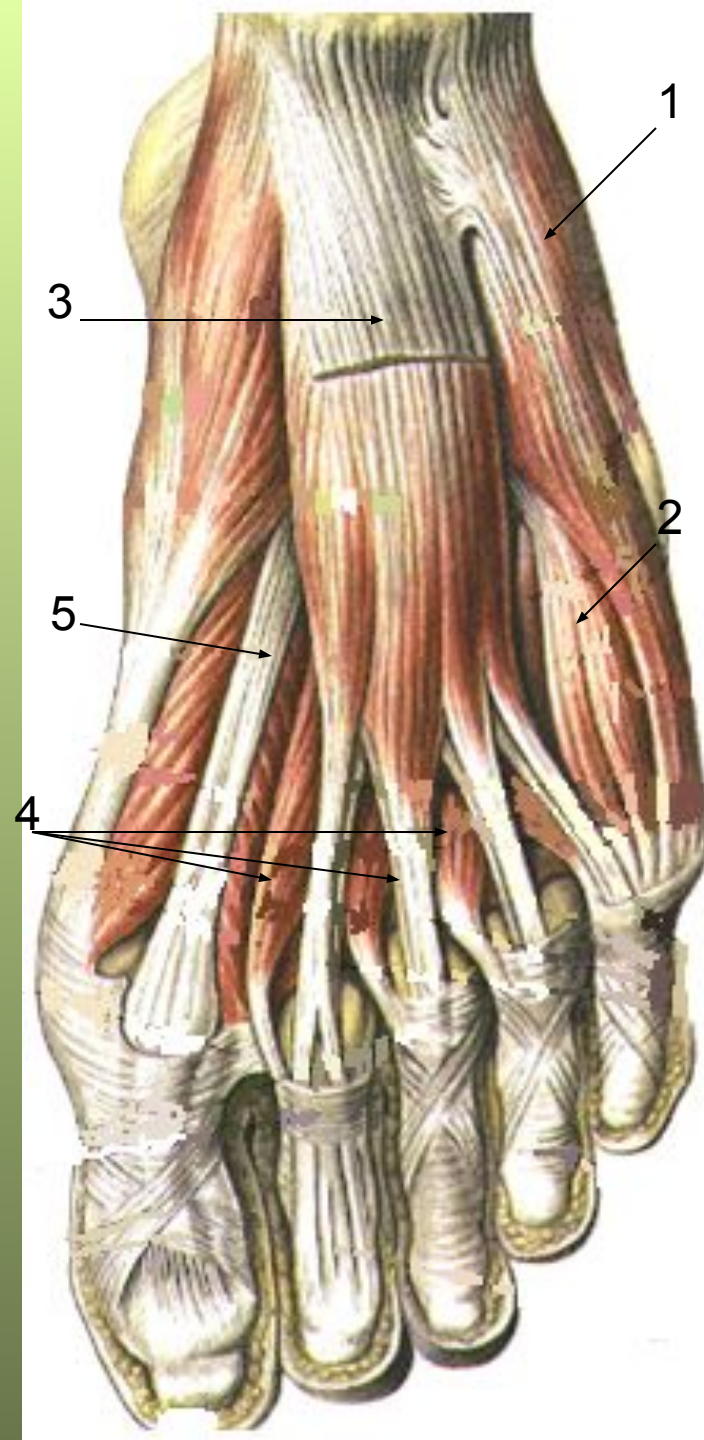


## Мышцы, лежащие в углублении подошвы:

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

**Все мышцы участвуют в сгибании пальцев.**

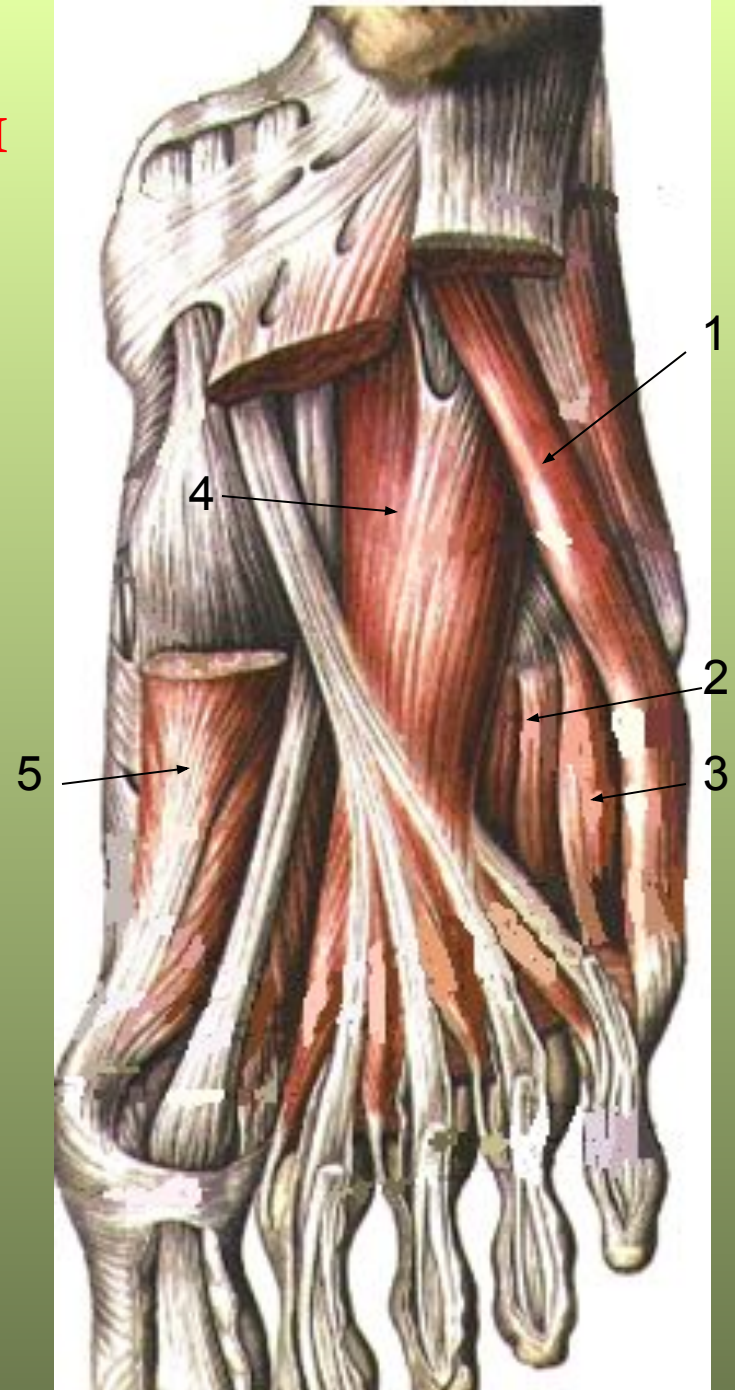
- 1 – мышца, отводящая мизинец  
2 – сгибатель мизинца  
5 – сухожилие мышцы, сгибателя большого пальца



# 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

