

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11–12

**Тема.** М'язи нижньої кінцівки.

**Мета** – вивчити топографію та функції м'язів нижньої кінцівки.

**Матеріали:** муляжі, таблиці, підручники, атласи.

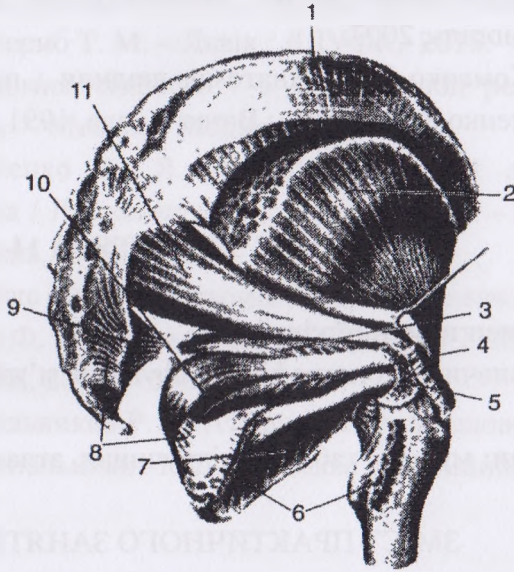
### ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Залежно від розміщення, м'язи нижньої кінцівки поділяють на такі *топографічні групи*: *м'язи таза* (зовнішні та внутрішні), *м'язи стегна* (передня, задня та присередня групи), *м'язи гомілки* (передня, задня і бічна групи) і *м'язи стопи* (тильні та підшовні).

**Завдання 1.** Розгляньте місця прикріплення і проаналізуйте функції таких *м'язів таза* (рис. 1):

*зовнішні* – великий, середній та малий сідничні м'язи, зовнішній затульний м'яз, квадратний м'яз стегна, м'яз-натягувач широкої фасції;

*внутрішні* – грушоподібний м'яз, клубово-поперековий м'яз, внутрішній затульний м'яз, верхній і нижній близнюкові м'язи.



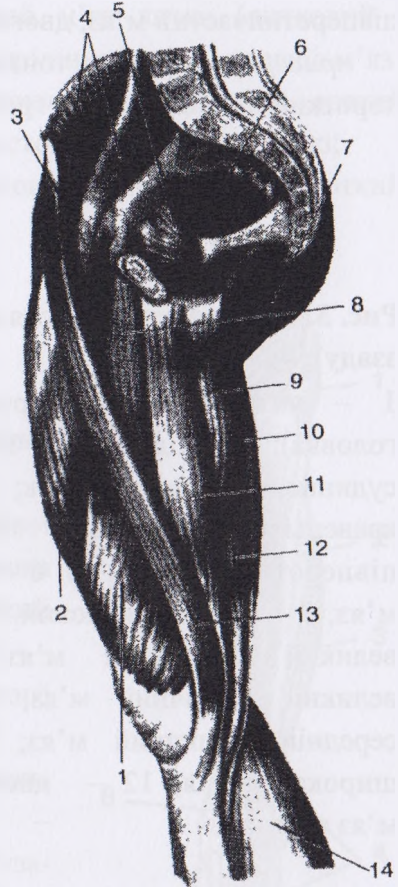
**Рис. 1. М'язи таза (вигляд ззаду):**

1 – середній сідничний м'яз; 2 – малий сідничний м'яз; 3 – верхній близнюковий м'яз; 4 – нижній близнюковий м'яз; 5 – великий вертлюг (відпиляний); 6 – квадратний м'яз стегна (відрізаний); 7 – зовнішній затульний м'яз; 8 – крижово-горбова зв'язка; 9 – крижово-остьова зв'язка; 10 – внутрішній затульний м'яз; 11 – грушоподібний м'яз

**Завдання 2.** Ознайомтеся із топографією та функціями м'язів вільної нижньої кінцівки, серед яких виокремлюють м'язи стегна, м'язи гомілки та м'язи стопи (рис. 2, 3).

**Рис. 2. М'язи стегна (передня й присередня поверхні):**

1 – присередній широкий м'яз; 2 – прямий м'яз стегна; 3 – гребінний м'яз; 4 – клубово-поперековий м'яз; 5 – внутрішній затульний м'яз; 6 – грушоподібний м'яз; 7 – великий сідничний м'яз; 8 – довгий привідний м'яз; 9 – великий привідний м'яз; 10 – півсухожилковий м'яз; 11 – тонкий м'яз; 12 – півперетинчастий м'яз; 13 – кравецький м'яз; 14 – литковий м'яз (присередня головка)



**М'язи стегна** (див. рис. 2, 3):

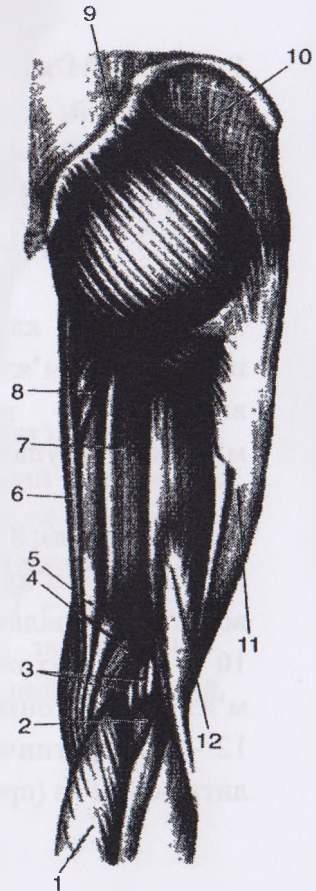
*передня група* – кравецький м'яз і чотириголовий м'яз стегна;

*задня група* – півсухожилковий м'яз, півперетинчастий м'яз, двоголовий м'яз стегна;

*присередня група* – тонкий м'яз, великий, довгий та короткий привідні м'язи, гребінний м'яз.

**Рис. 3. М'язи стегна (вигляд ззаду):**

1 – литковий м'яз (присередня головка); 2 – підошовний м'яз; 3 – судинно-нервовий пучок; 4 – кравецький м'яз; 5 – півперетинчастий м'яз; 6 – тонкий м'яз; 7 – півсухожилковий м'яз; 8 – великий привідний м'яз; 9 – великий сідничний м'яз; 10 – середній сідничний м'яз; 11 – широка фасція; 12 – двоголовий м'яз стегна



**М'язи гомілки** (рис. 4, 5):

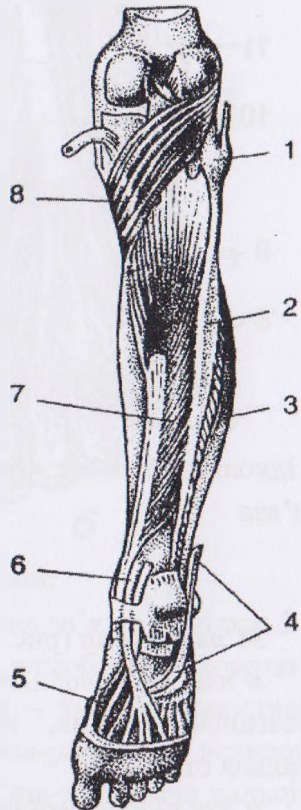
*передня група* – передній великогомілковий м'яз, довгий м'яз-розгинач пальців і довгий м'яз-розгинач великого пальця стопи;

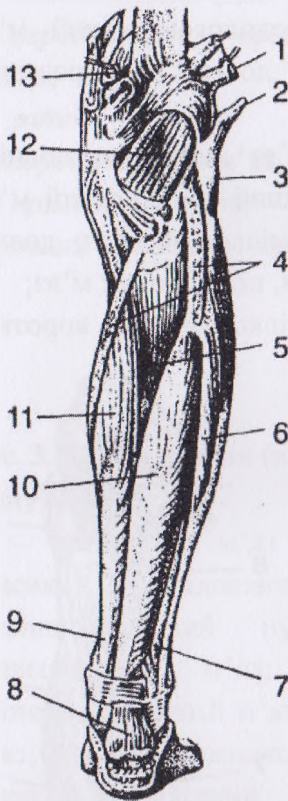
*задня група* – триголовий м'яз литки (литковий і камбалоподібний м'язи), підколінний м'яз, довгий м'яз-згинач пальців, задній великогомілковий м'яз, довгий м'яз-згинач великого пальця стопи, підошовний м'яз;

*бічна група* – довгий малоогомілковий м'яз, короткий малоогомілковий м'яз.

**Рис. 4. Глибокі м'язи гомілки (вигляд ззаду):**

1 – головка малоогомілкової кістки; 2 – малоогомілкова кістка; 3 – короткий малоогомілковий м'яз; 4 – сухожилок довгого малоогомілкового м'яза; 5 – сухожилок довгого м'яза-згинача великого пальця; 6 – сухожилок довгого м'яза-згинача пальців; 7 – задній великогомілковий м'яз; 8 – підколінний м'яз





**Рис. 5. М'язи задньої поверхні гомілки:**

1 – бічна головка литкового м'яза; 2 – сухожилок двоголового м'яза стегна; 3 – головка малогомілкової кістки; 4 – камбалоподібний м'яз (відрізаний); 5 – задній великогомілковий м'яз; 6 – довгий малогомілковий м'яз; 7 – короткий малогомілковий м'яз; 8 – п'ятковий (Ахіллесів) сухожилок (відрізаний); 9 – сухожилок заднього великогомілкового м'яза; 10 – довгий м'яз-згинач великого пальця; 11 – довгий м'яз-згинач пальців; 12 –

підколінний м'яз; 13 – сухожилок півперетинчастого м'яза

***М'язи стопи*** (рис. 6):

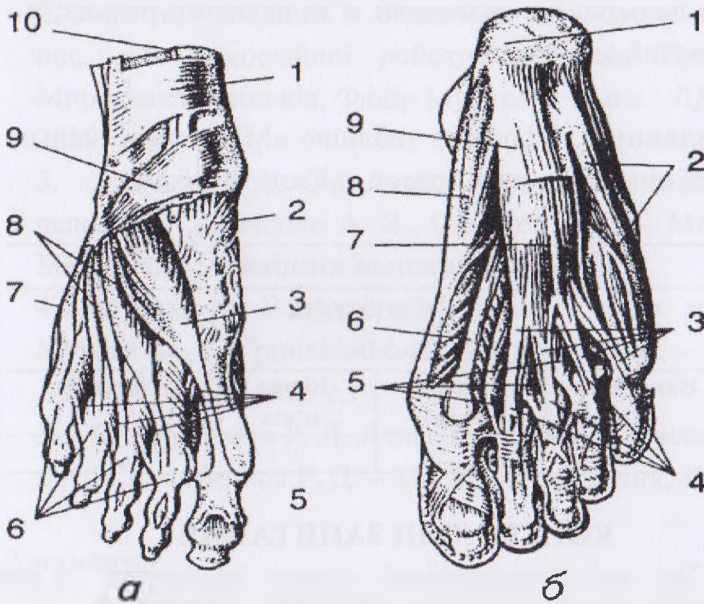
*м'язи тильної поверхні стопи* – короткий м'яз-розгинач пальців, короткий м'яз-розгинач великого пальця стопи;

*м'язи підошовної поверхні стопи:*

– *присередня група*: відвідний м'яз великого пальця стопи, привідний м'яз великого пальця і короткий м'яз-згинач великого пальця стопи;

– *бічна група*: відвідний м'яз мізинця, короткий м'яз-згинач мізинця стопи;

*середня група*: короткий м'яз-згинач пальців, квадратний м'яз підошви, червоподібні м'язи, підошвові і тильні міжкісткові м'язи.



**Рис. 6. М'язи стопи:**

**а – тильна поверхня:** 1 – поперечна зв'язка гомілки; 2 – капсула над'ятково-гомілкового суглоба; 3 – короткий м'яз-розгинач великого пальця; 4 – тильні міжкісткові м'язи; 5 – сухожилок довгого м'яза-розгинача великого пальця; 6 – сухожилки довгого м'яза-розгинача пальців;

7 – сухожилок короткого малоомілкового м'яза; 8 – короткий м'яз-розгинач пальців; 9 – хрестоподібна зв'язка гомілки; 10 – передня великогомілкова артерія;  
**б – підошвова поверхня:** 1 – п'ятковий горб; 2 – відвідний м'яз мізинця; 3 – сухожилки довгого м'яза-згинача пальців; 4 – сухожилки короткого м'яза-згинача пальців; 5 – червоподібні м'язи; 6 – сухожилок довгого м'яза-згинача великого пальця; 7 – короткий м'яз-згинач пальців; 8 – відвідний м'яз великого пальця; 9 – підошвовий апоневроз

**Завдання 3.** Оформіть таблицю «М'язи таза і вільної нижньої кінцівки» (див. зразок «М'язи тулуба»)

М'язи нижньої кінцівки				
М'язи таза				
<i>зовнішні:</i>				
№ з/п	Назва м'яза	Початок м'яза	Кінець м'яза	Функція

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. На які топографічні групи поділяють м'язи нижньої кінцівки?
2. Назвіть м'язи таза, вказати місця їх прикріплення і функції.
3. Опишіть м'язи стегна (передню, задню та присередню групи), їх розміщення та функції.
4. Покажіть та опишіть м'язи гомілки (передню, задню і бічну групи).



5. Назвіть і покажіть основні групи м'язів стопи. Які м'язи до них належать?

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

### *Основні:*

1. Анатомія людини : навч. посіб. для лабораторних занять / Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 128 с.
2. Анатомія людини з основами морфології : навч. пос. для самостійної роботи / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 84 с.
3. Липченко А. Я. Атлас нормальной анатомии человека / Липченко А. Я., Самусев Р. П. – Москва : Медицина, 1989.
4. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
5. Синельников Р. Д. Атлас анатомии человека : в 3-х т. / Синельников Р. Д. – Москва : Медицина, 1978.

### *Допоміжні:*

1. Анатомия человека : учебник / под ред. Гладышевой А. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1977.
2. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека : учебник / Иваницкий М. Ф. – Москва : Физкультура и спорт, 1985.

3. Міжнародна анатомічна номенклатура. Український стандарт / за ред. Бобрика І. І., Ковешнікова В. Г. – Київ : Здоров'я, 2001.
4. Очкуренко О. М. Анатомія людини : підручник / Очкуренко О. М., Федотов О. В. – Київ : Вища школа, 1992.
5. Свиридов О. І. Анатомія людини : підручник / Свиридов О. І. – Київ : Вища школа, 2001.
6. Функціональна анатомія : підручник / Федонюк Я. І., Мицкан Б. М., Попель С. Л. [та ін.]. – Тернопіль, 2007.
7. Хоменко Б. Г. Анатомія людини : практикум / Хоменко Б. Г. – Київ : Вища школа, 1991.