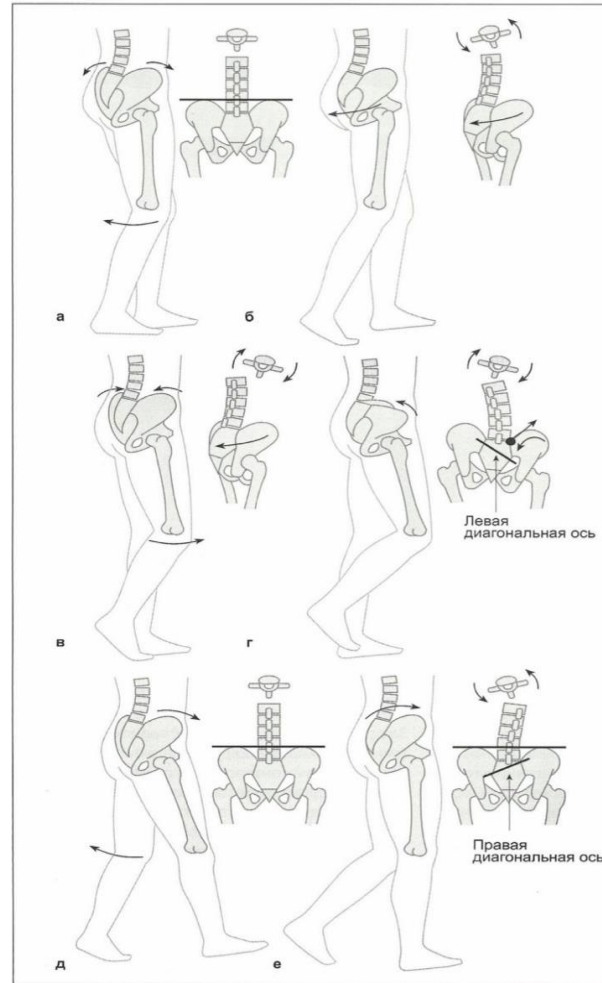


RAUMENYS

Išskiriami skeleto, visceraliniai (vidaus organų) bei širdies raumenys

Mus domina skeleto raumenys, užtikrinantys judesį, kaip vieną būdingiausių organizmo funkcijų. Jusys vyksta raumenų susitraukimo ir atsipalaidavimo dėka.

PILVO ŠOKIS



UŽPAKALINĖ PAVIRŠINĖ LINIJA

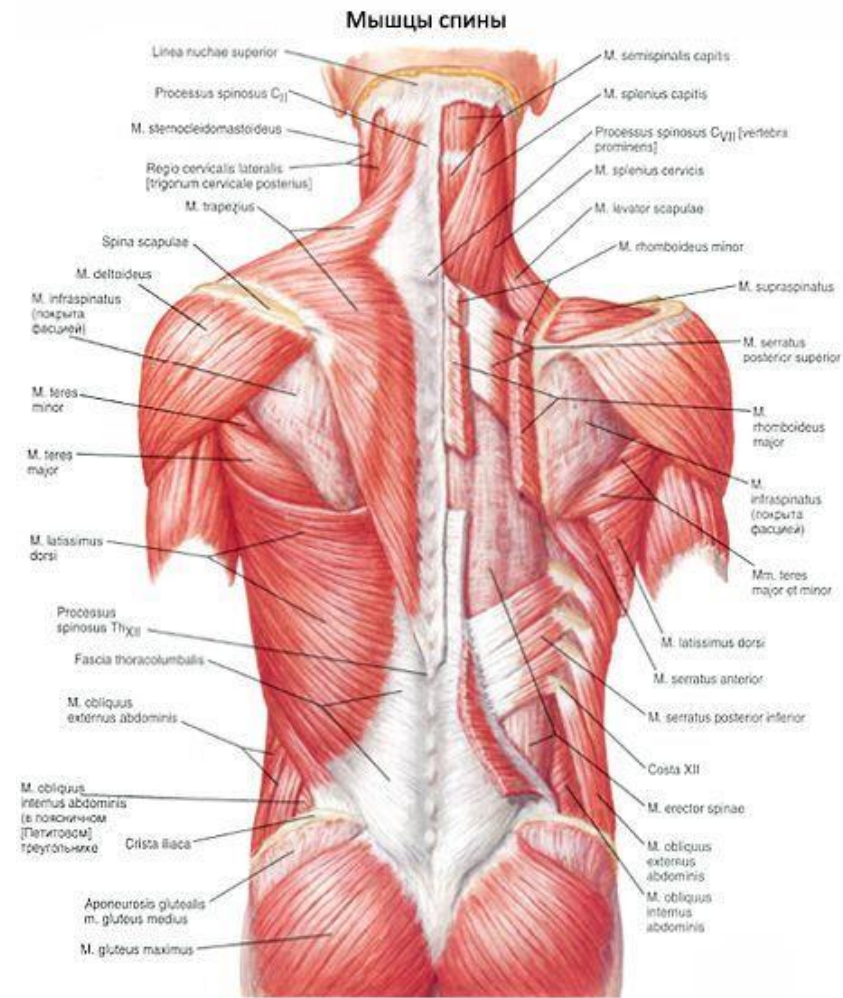
- Miofascijinės grandinės – tai išilginės ar skersinės linijos, kuriomis paskirstoma traukos jėga. Ištempimas, įtampa, fiksacija, kompensacijos ir dauguma judesių vyksta per šias grandines.



RAUMENYS

- Liemens –nugaros, krūtinės, pilvo;
- Galvos;
- Kaklo;
- Viršutinės galūnės –pečių lanko, rankos (žasto, dilbio, plaštakos);
- Apatinės galūnės –dubens, kojos (šlaunies, blauzdos, pėdos).

- Paviršiniai;
- Gilieji–(ilgieji, trumpieji).



NUGAROS PJŪVIS

Fascija- jungiamoji audinio plėvelė. Kalogeninės skaidulos ir fibrocitai. Išsiskverbia ir apsupa kaulus, raumenis, organus, kraujagysles ir kt.

Raumenis dengiančios fascijos – pluoštinis viso kūno tinklas. (Myers, 2009; Myers, 2011).

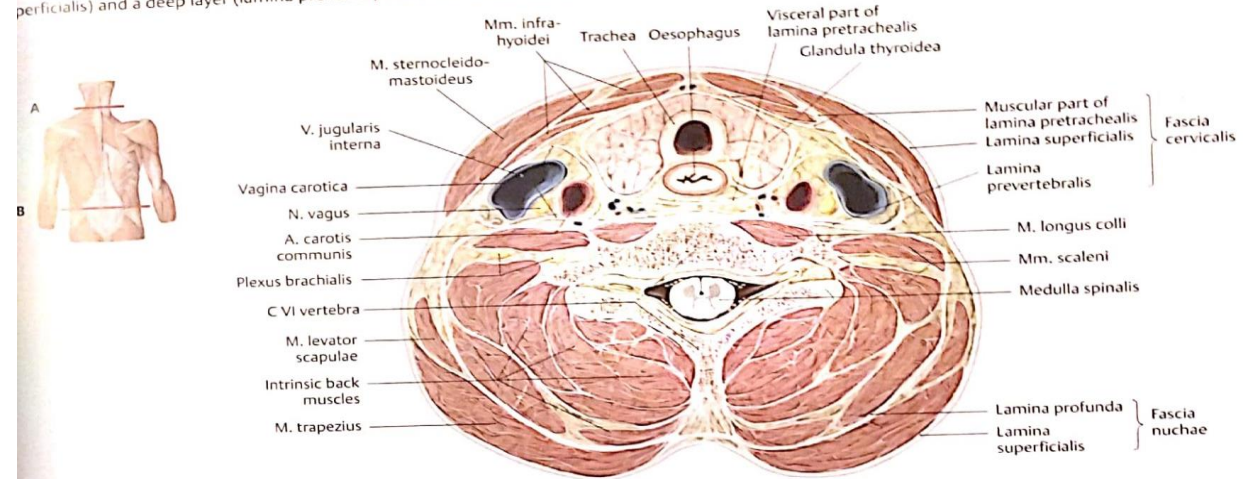
Anatom. vadovėliuose raumenys- atskiri segmentai su savo pradžia ir pabaiga, atliekantys mechaninius judesius. Judesiams skirtos atskiros funkcijos nerodo vientisos judesio integracijos kūno atžvilgiu.

Atliekant judesį vienoje kūno dalyje, kitos kūno dalys taip pat reaguoja. Raumenys dirba ne kaip atskiri segmentai, bet sudaro per visą kūną einančias miofascijines grandines kartu su raumenis dengiančiomis fascijomis (Myers, 2009; Myers, 1997a; Myers, 1997b, Myers, 1998; Myers, 2011).

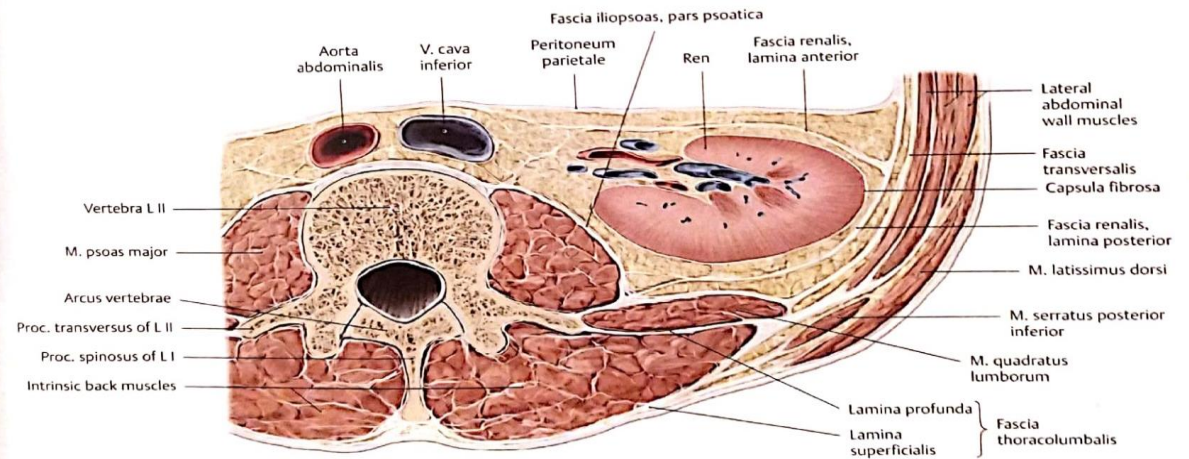
3.2 Fascia thoracolumbalis

Transverse section, superior view. The intrinsic back muscles are clustered in an osseofibrous canal, formed by fascia thoracolumbalis and the archus and processi spinosii and transversii of the associated vertebrae. Fascia thoracolumbalis consists of a superficial layer (lamina superficialis) and a deep layer (lamina profunda) that unite at the lateral

margin of the intrinsic back muscles. In the neck, the superficial layer blends with the deep layer (lamina profunda) of the fascia nuchae, becoming continuous with the prevertebral layer (lamina prevertebralis) of the fascia cervicalis.



A Transverse section at level of vertebra C VI, superior view.



B Transverse section at level of vertebra L II, superior view.
Removed: Cauda equina and anterior trunk wall.

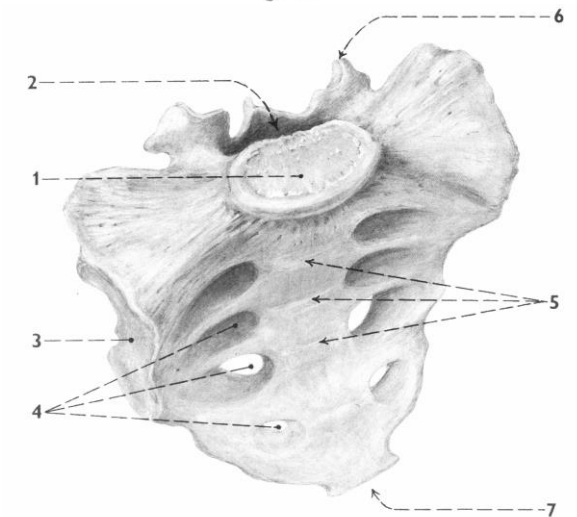
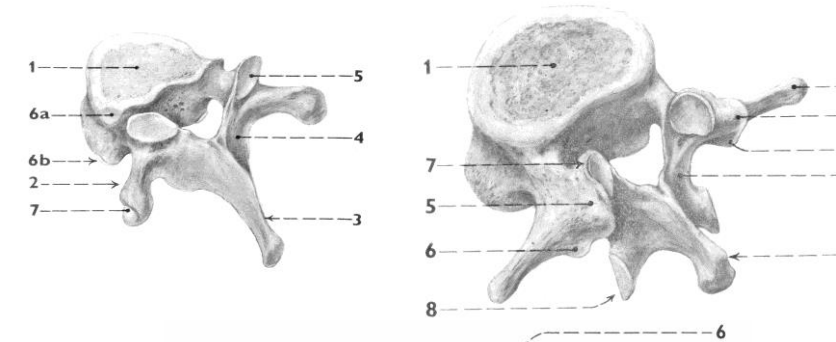
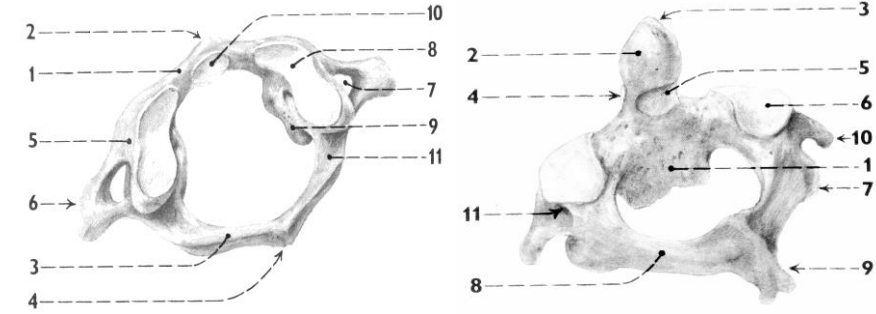
Rekomenduojami veiksmai

- Glostymas.
- Stiprus glostymas.
- Trynimas.
- Voliojimas.
- Maigymas.
- Lipdymas, perskyrimas.
- Nustūmimas.
- Išgrėžimas.
- Suspaudimas.
- Minkymas.
- **KAULINIAI ORIENTYRAI**
- Slankstelių keterinės ataugos
- Šonkauliai
- Kryžkaulis
- klubakaulis

- Nugaros tiesiamasis raumuo (*m. erector s pintie*):
- klubinis šonkaulių raumuo (*m. iliocostalis*),
- ilgiausias raumuo (*m. longissimus*).
- Trapecinis raumuo (*m. trapezius*).
- Rombiniai raumenys (*mm. rhomboidei*).
- Pav
- Plačiausias nugaros raumuo (*m. latissimus dorsi*).
- Tarpšonkauliniai raumenys (*mm. intercostalis*).
- Kvadratinis juosmens raumuo (*m. quadratus lumborum*).
- Užpakalinis apatinis dantytasis raumuo (*m. senatus posterior inferior*).
- Krūtininė - juosmeninė fascija (*fascia thoraco - lumbalis*).

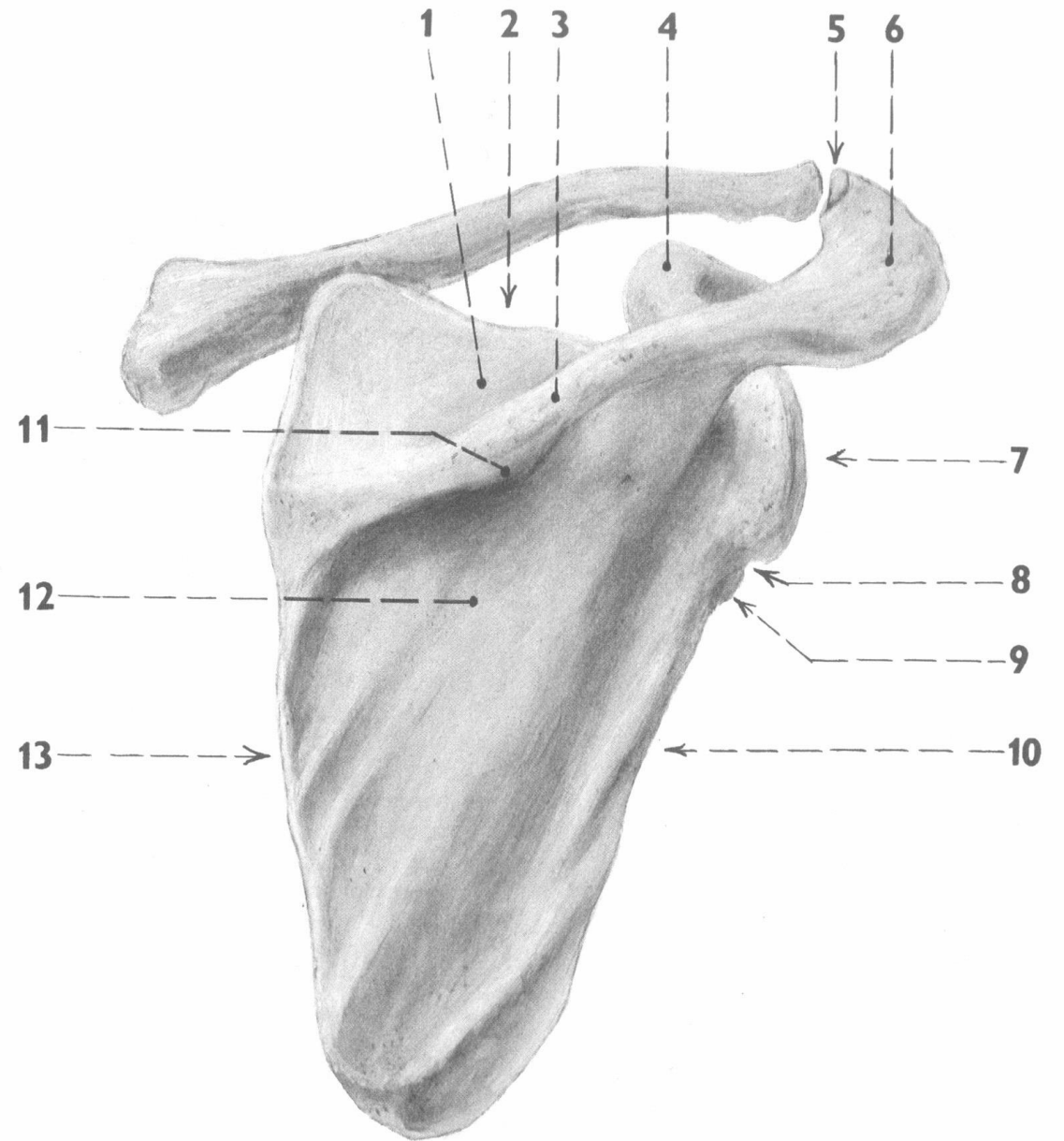
STUBURAS

- atraminė ašis iš 33 (kartais 34) slankstelių.
- Apsaugo nugaros smegenis, palaiko galvą.
- Kaklinė dalis (C) 7 slanksteliai
- Krūtininė dalis (T) 12 slankstelių
- Juosmens dalis (L) 5 slanksteliai
- Apatinė dalis (S) 5 slanksteliai suaugę į vientisą kietą kaulą
- Žemiau jų esti 3, 4 arba 5 maži slanksteliai- uodegikaulis.



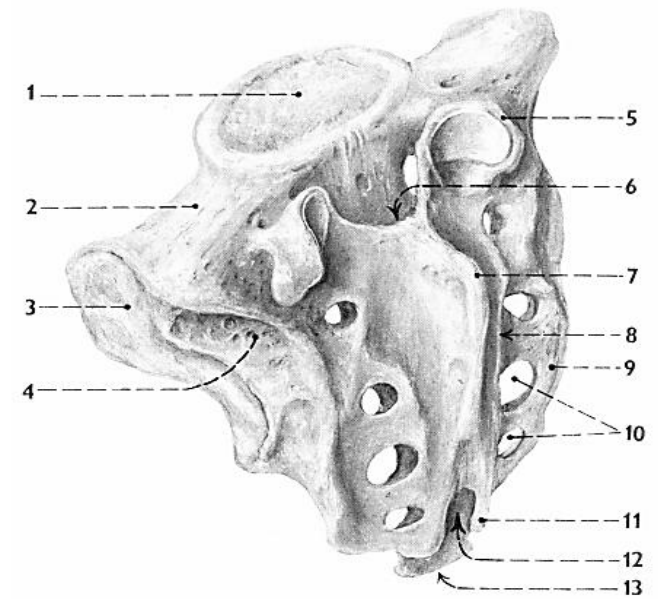
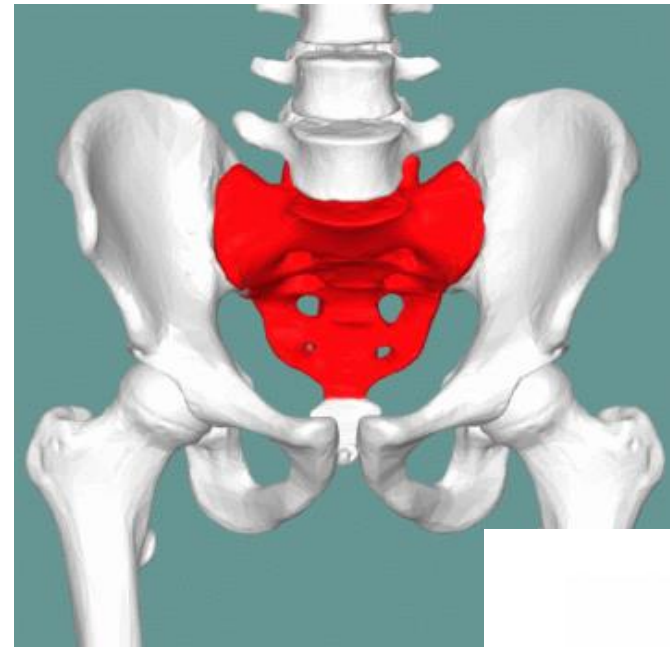
KAULAI Raktikaulis ir mentė , vaizdas iš nugaros

- 1 - *fossa supraspinata/antdyglinė duobė*
2 - *margo superior/viršutinis kraštas*
3 - *spina scapulae/mentės dyglys*
- 4 - *processus coracoideus/snartinė atauga*
5 - *facies articularis clavicularis*
- 6 – *acromion/petys*
7 - *cavitas glenoidalis/sartinė duobė*
8 - *collum scapulae/mentės kraštas*
9 - *tuberculum infraglenoidale/sartinis gumburėlis*
- 10 - *margo lateralis/išorinis kraštas*
11 - *tuberositas triangularis spinae/spyglys*
- 12 - *fossa infraspinata/podyglinė duobė*
13 - *margo medialis/vidinis kraštas*

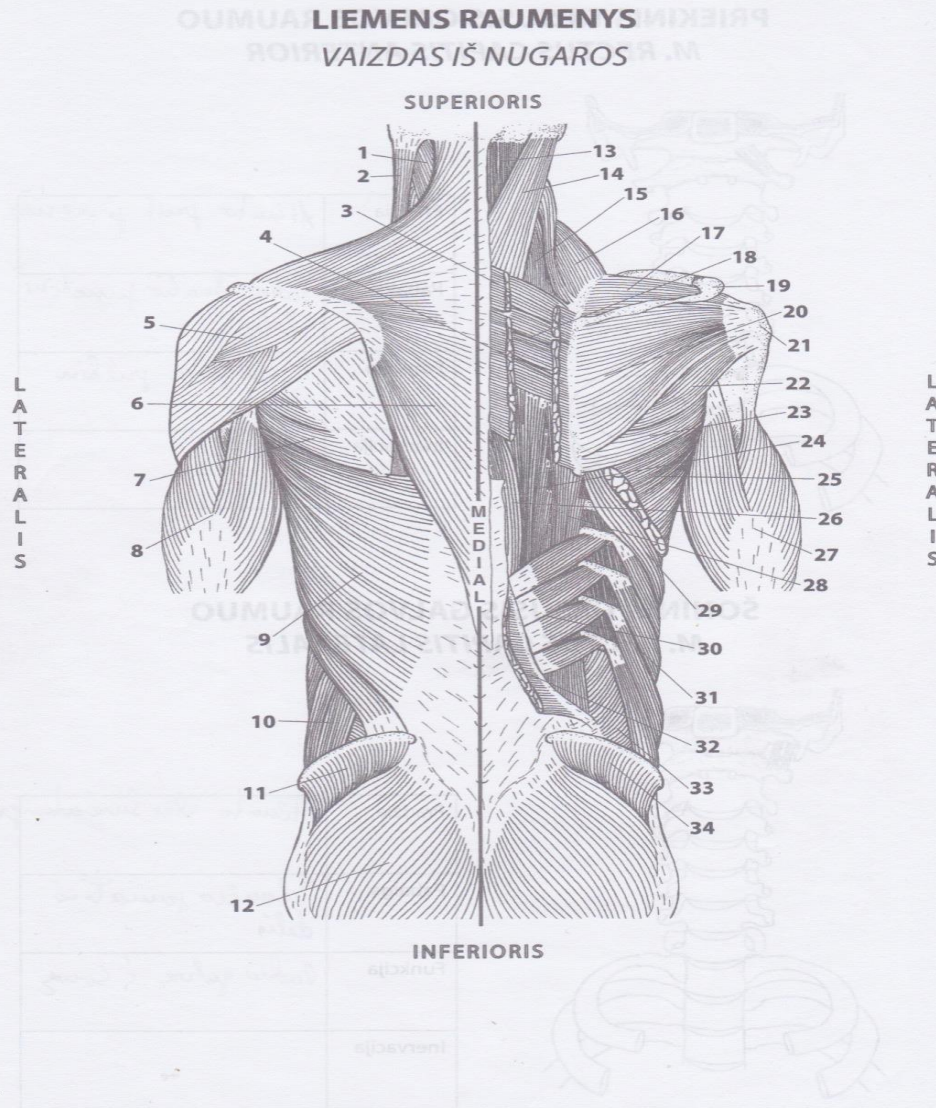


KRYŽKAULIS

1. basis ossis sacri //kryžkaulio pamatas
2. pars lateralis //šoninė dalis
3. facies auricularis //ausinis paviršius
4. tuberositas ossis sacri//kryžkaulio šiurkštuma
5. processus articularis superior//viršutinė sąvarinė atauga
6. canalis sacralis //kryžkaulio kanalas
7. crista sacralis mediana/vidurinė kryžkaulio skiauterė
8. crista sacralis medialis//vidinė kryžkaulio skiauterė
9. crista sacralis lateralis //šoninė kryžkaulio skiauterė
10. foramina sacralia dorsalia //užpakalinės kryžkaulio ertmės
11. cornu sacrale//kryžkaulio ragas
12. hiatus sacralis //kryžkaulio žiotys
13. apex ossis sacri//kryžkaulio viršūnė



NUGARA



3. Mažasis rombinis raumuo
4. Didysis rombinis raumuo
5. Deltinis raumuo
6. Trapecinis raumuo
7. Didysis apvalusis raumuo
9. Plačiausias nugaros raumuo
11. Didysis sėdmens raumuo
12. Vudurinysis sėdmens raumuo
13. Pusketerinis galvos raumuo
14. Diržinis galvos raumuo
15. Diržinis kaklo raumuo
16. Keliamasis mentės raumuo
17. Antdyglinis raumuo
20. Podyglinis raumuo
24. Ilgiausias raumuo
25. Plačiausias raumuo

Nugaros raumenys – paviršiniai

–*trapezinis raumuo*

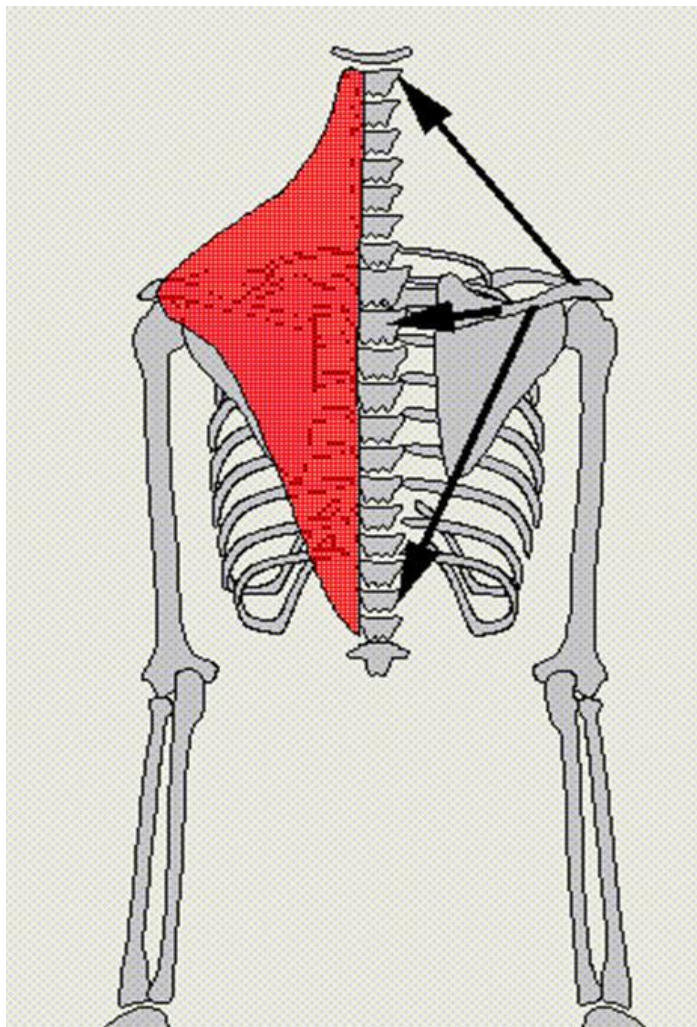
plokščias trikampis raumuo, dengiantis viršutinę ir užpakalinę kaklo ir pečių dalį.

Tai vientisas raumuo, tačiau pagal įvairiomis kryptimis einančias skaidulas skiriamos 3 dalys:

Nusileidžiančioji (viršutinė) dalis – *pars descendens*

Skersinė (vidurinė) dalis – *pars transversa*

Kylančioji (apatinė) dalis – *pars ascendens*



VIETA, FUNKCIJOS

- Visas trapecinis raumuo traukia pečių lanką atgal, pritraukia mentę prie stuburo, tiesia stuburo krūtininę dalį, atstato į priekį krūtinę.
- Kai pečių lankas fiksuotas, susitraukdamas vienoje pusėje, lenkia galvą į savo pusę, o susitraukdamas abipus, atlošia galvą ir kaklą atgal.
- Kai stuburas fiksuotas, viršutinė trapecinio raumens dalis kelia pečių lanką aukštyn, fiksuoja pečių lanką judant rankai, rankoje laikant svorį.
- Šoniniam deltiniam raumeniui pakėlus ranką stačiu kampu į liemenį, vidurinė ir apatinė dalys kartu su priekiniu dantytuoju raumeniu, sukdamos mentę apie šoninę ašį, iškelia žastą beveik į vertikalią padėtį.
- Apatinė trapecinio raumens dalis padeda nuleisti mentę ir traukia pečių lanką žemyn
- Nusileidžiančioji dalis
- *Pr.* Pakauškaulio virš. sprando linija – *linea nuchalis superior*
- Sprando raištis – *ligamentum nuchae*
- C7 keterinė atauga – *process.spinosi vertebrae cervicalis VII*
- *Pab.* Mentės dyglys ir petis – *spina et acromion scapulae*
- Skersinė dalis
- *Pr.* T1-T5 keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum thoracicarum T1-T5*
- Kylančioji dalis
- *Pr.* T6-T12 keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum thoracicarum T6-T12*
- *Pab.* (Skersinė ir kylančioji dalys)
- Mentės dyglys – *spina scapulae*
- Motorinė inervacija- XI priedinis nervas – *nervus accessorius*
- Sensorinė inervacija- C3–C4 kaklinių nervų priekinės šakos – *rami ventrales nervorum cervicalium*

PLAČIAUSIAS (M.LATISSIMUS DORSI)

plokščias trikampis raumuo, iš nugaros dengia juosmenį, iš šonų apatinę krūtinės ląstos dalį.

Funkc. Nuleidžia, traukia atgal pakeltą žastą, suka jį vidų (kertant, traukiant). Prie liemens pritraukia atitrauktą žastą. Kai žastas fiksuotas, kelia liemenį aukštyn (prisitraukiant prie skersinio, žiedų, kopiant virve). Kelia apatinius šonkaulius ir padeda forsuočiai iškvėpti

Pr. Kryžkaulio nugarinis paviršius – *facies dorsalis ossis sacralis*

Klubakaulio skiauterė – *crista iliaca*

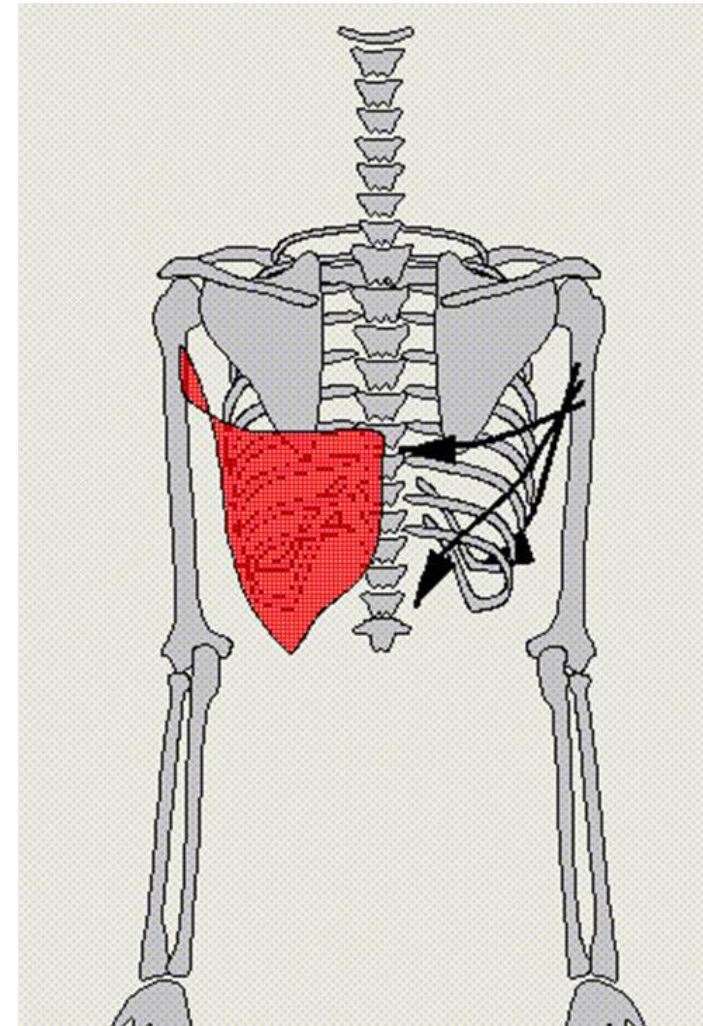
Visų juosmens slankstelių keturinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum lumbalium L1-L5*

Pusės apatinių krūtinės slankstelių keturinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum thoracicarum T7-T12*

Trys apatiniai šonkauliai – *costae X-XII*

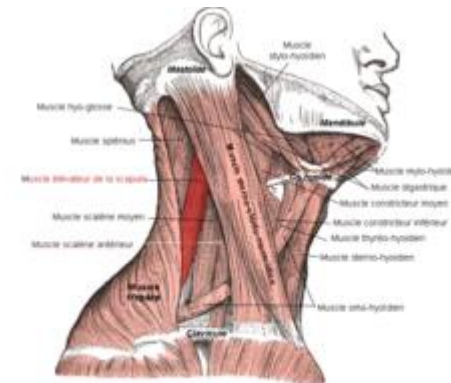
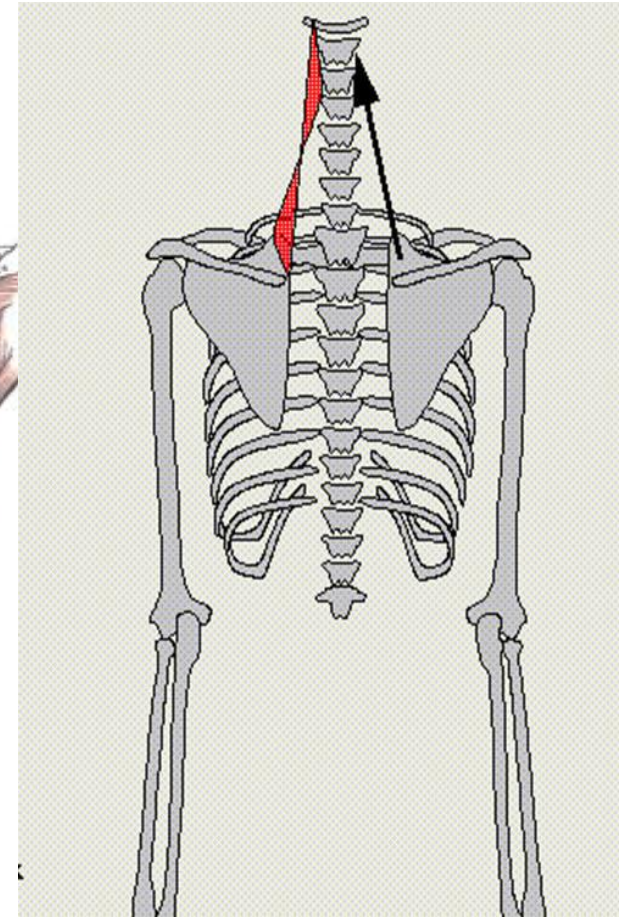
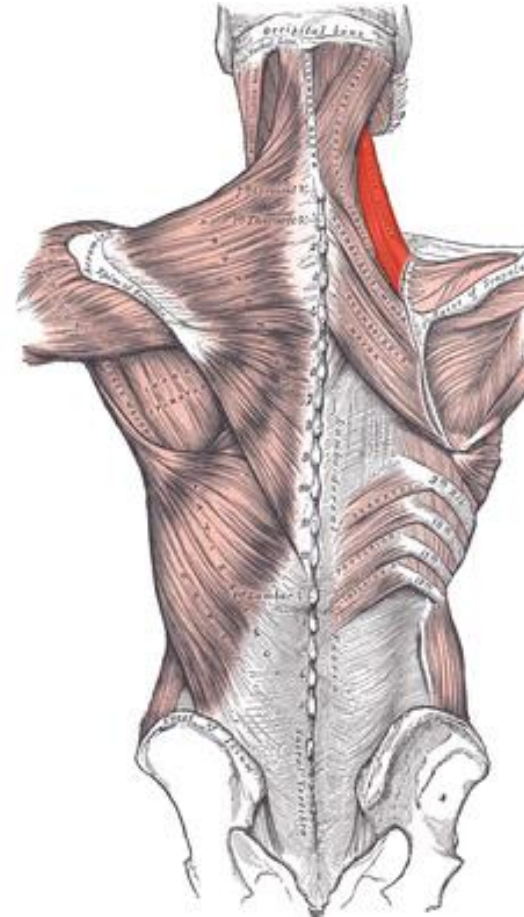
Pab. Žastikaulio mažojo gumburėlio skiauterė – *crista tuberculi minoris humeri*

Inervacija- petinio rezginio C6-C8 krūtininis nugaros nervas – *nervus thoracodorsalis*



MENTĖS KELIAMASIS(m. levator scapulae)

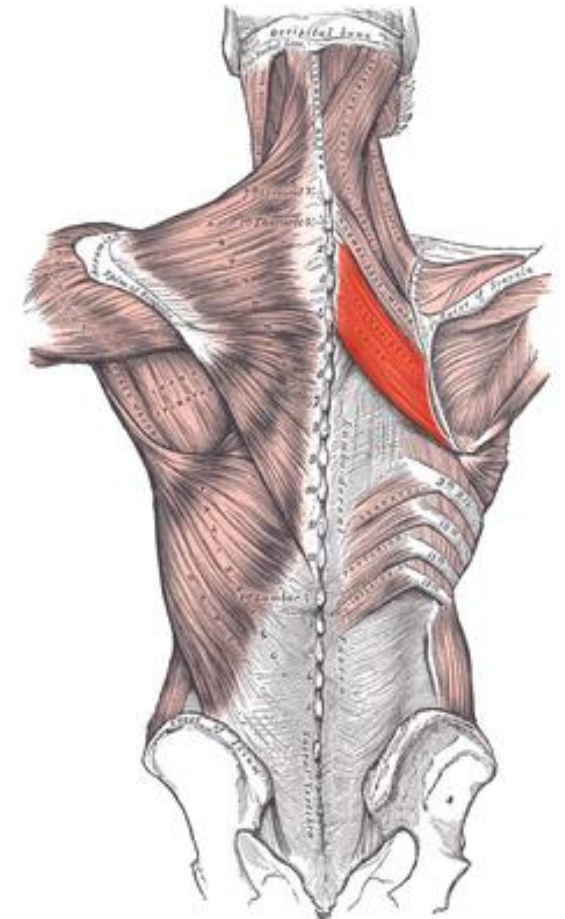
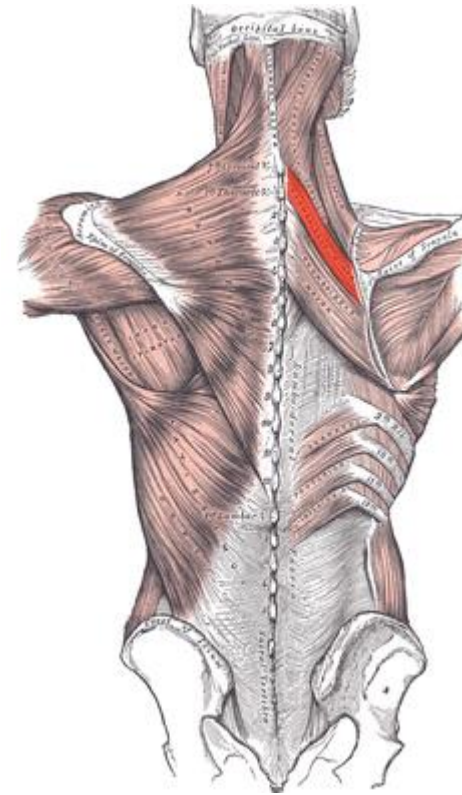
- Funkcija
- Kai fiksuota galva, kelia vidinį mentės kampą.
- Kai fiksuotas pečių lankas, veikdamas abipus tiesia kaklą, o veikdamas vienoje pusėje lenkia ir suka kaklą į savo pusę.
-
- **Pr.** Keturių viršutinių kaklo slankstelių skersinės ataugos – *processus transversi vertebrarum cervicalium C1-C4*
- **Pab.** Mentės viršutinis kampas – *angulus superior scapulae*; mentės vidinis kraštas – *margo medialis scapulae*
- Inervacija- nugarinis mentės nervas – *nervus dorsalis scapulae*
- C3–C4 kaklinio rezginio šakos – *rami plexus cervicalis*



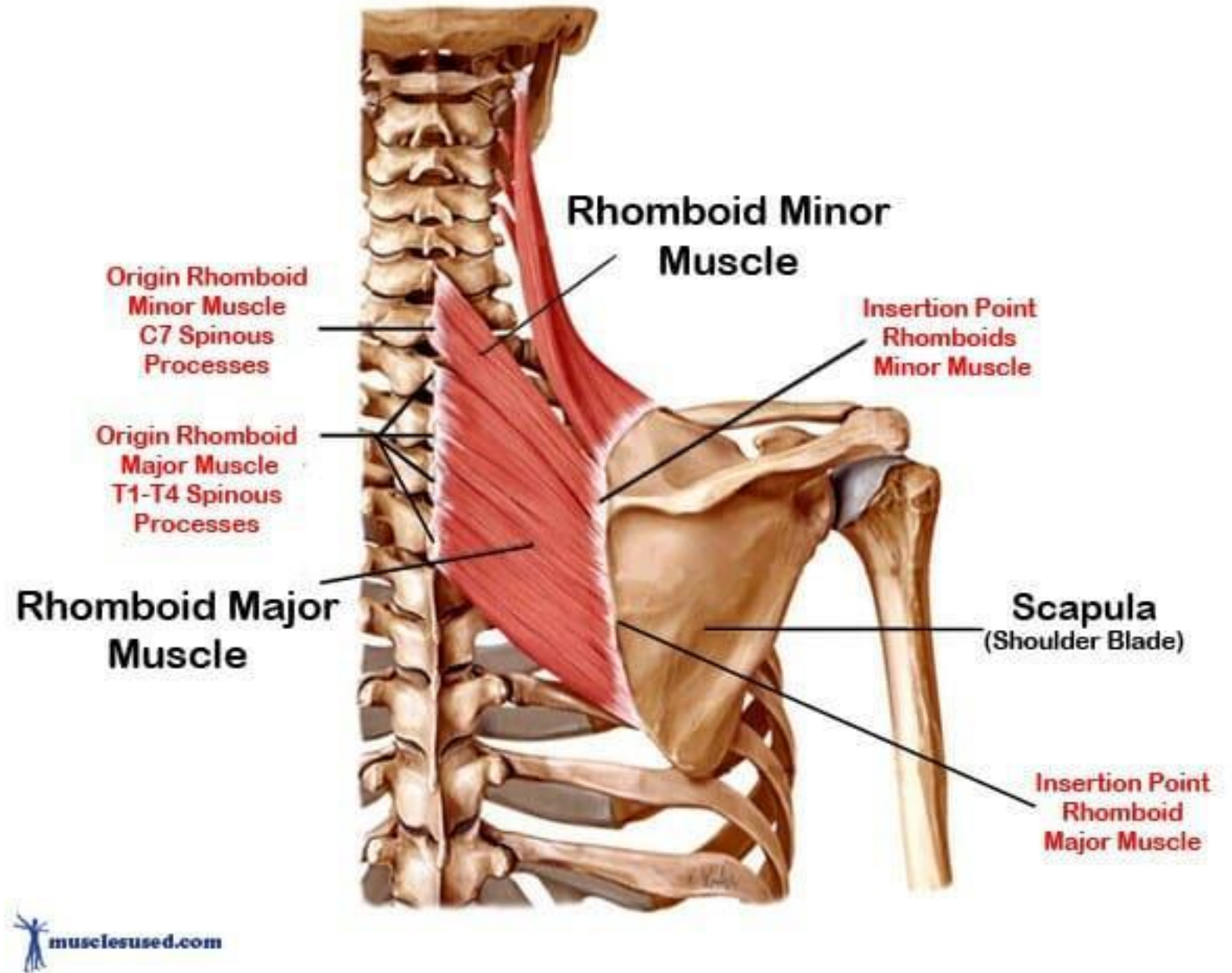
Muscles du cou

DIDYSIS/ MAŽASIS ROMBINIAI (m. romboidei major et minor)

- **Funkcija- Did.-** esant fiksuotai mentei, tiesia krūtininę stuburo dalį.
- **Abu** - kelia mentės apatinį kampą aukštyn, sukdami mentę apie strėlinę ašį ir nukreipdami sąnarinę žasto duobę žemyn.
- **Maž.-** traukia mentę atgal.
- **Abu** -pritraukia mentę prie stuburo.
-
- **Pr.- Did.** - Keturių pirmųjų krūtinės slankstelių keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum thoracicarum T1-T4*; **Maž-** dviejų apatinių kaklo slankstelių keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum cervicalium C6-C7*
- **Pab. Did.-** vidinis mentės kraštas – *margo medialis scapulae* – žemiau mažojo rombinio raumens; **Maž.-** vidinis mentės kraštas – *margo medialis scapulae*
- Inervacija- Petinio rezginio C5 nugarinis mentės nervas – *nervus dorsalis scapulae*



Mentés keliavirus, rombiniai su kaulin mis struktūromis

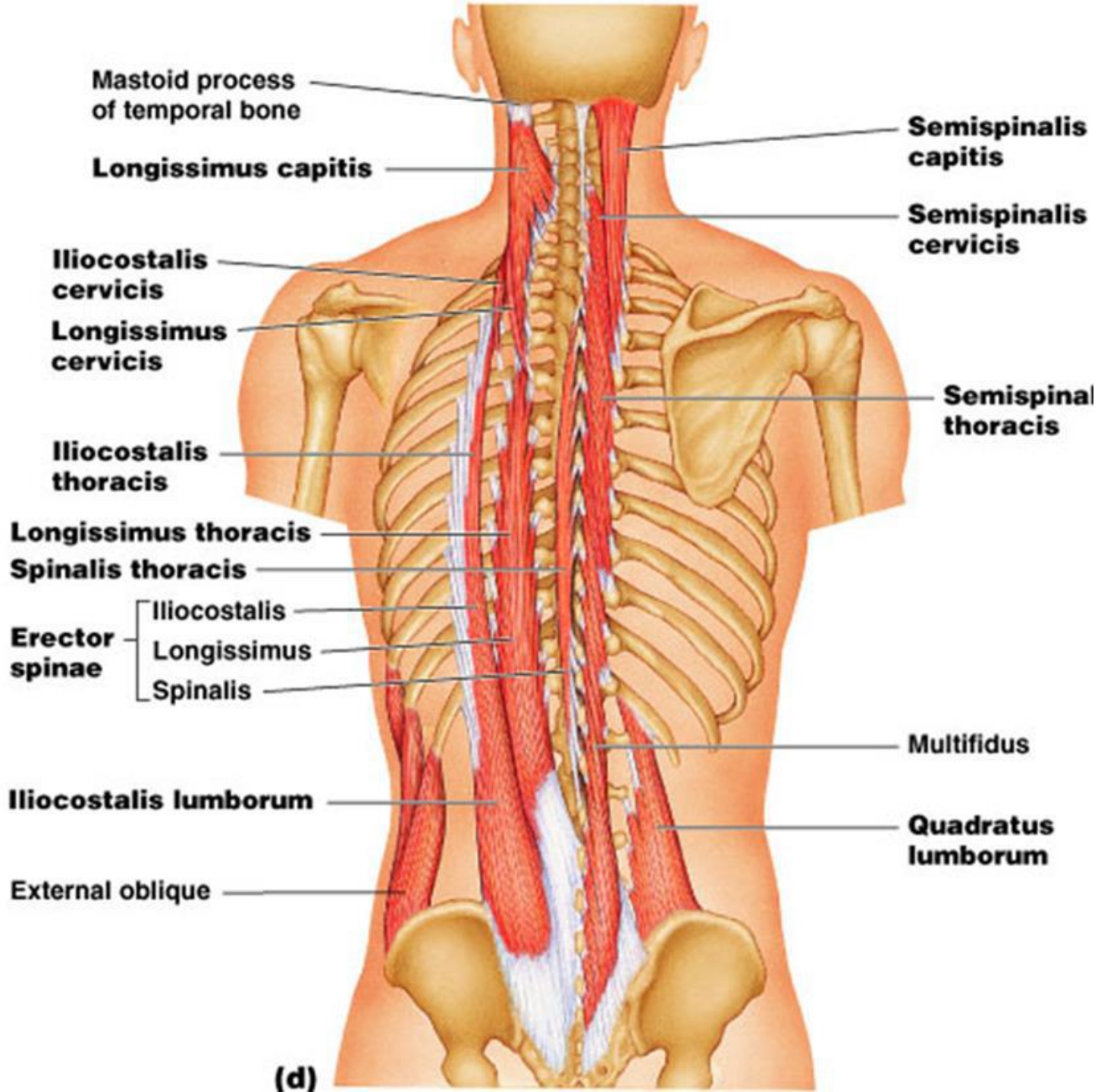


Tiesiamasis nugaros raumuo

Tiesiamasis nugaros raumuo-tai pluoštas raumenų ir sausgyslių vertikaliųjų. tęsiasi išilgai palei visą stuburo ilgį kaklo, krūtinės, juosmens ir kryžkaulio srityse. jungia stuburą su šonkauliais ir pakaušiu. Tai vienas iš svarbiausių stuburo statikai ir dinamikai raumenų.

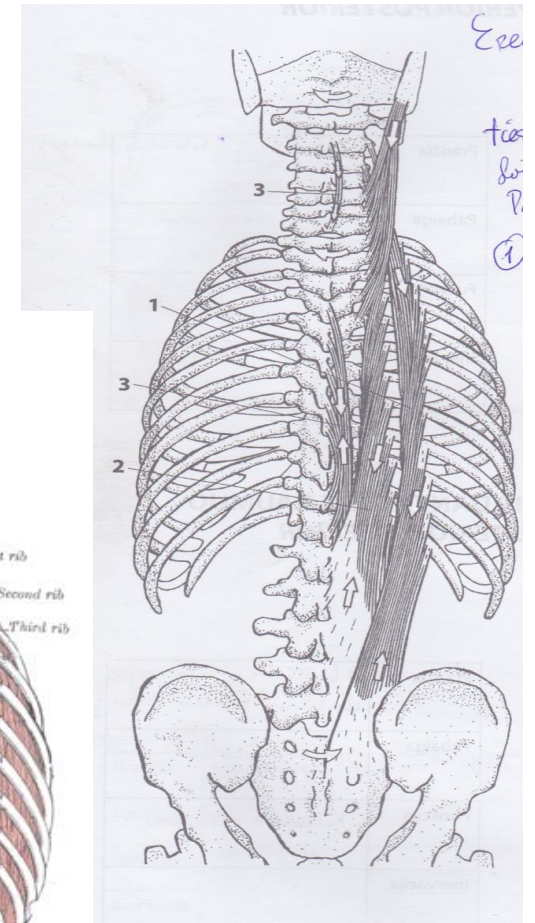
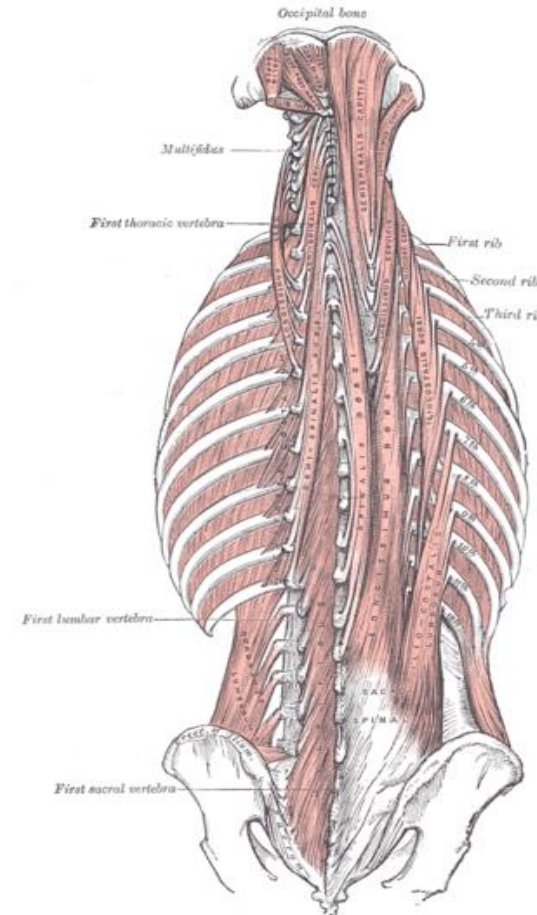
Jį sudaro trys raumenys:

- Klubinis šonkaulių raumuo (m. iliocostalis);
- Keterinis raumuo (m. spinalis)
- Ilgiausias raumuo (m. longissimus)



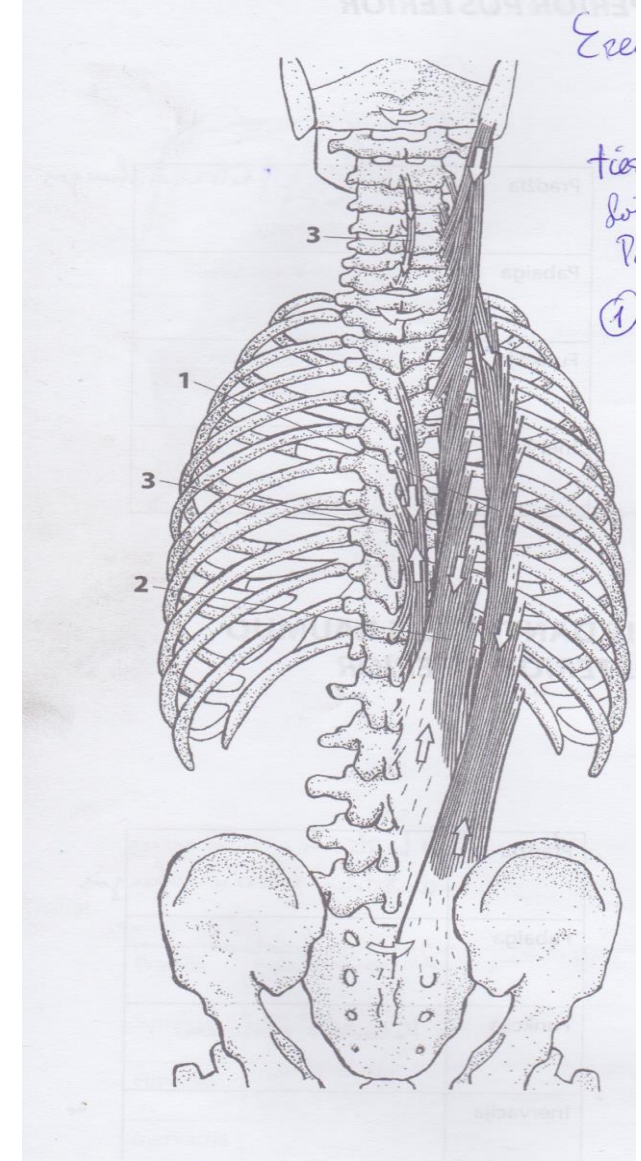
Tiesiamasis nugaros raumuo (erector spinae)

- 1. Klubinis šonkaulių raumuo
- **Pr.** Kaklinis klubinis -III-VI šonkauliai – *costae III-VI*, **Pab.** C4-C6 kaklo slankstelių skersinės ataugos – *processus transversi vertebrae cervicalium C4-C6*
- **Pr.** Krūtininis klubinis - apatiniai šeši šonkauliai – *costae VII-XII*, **Pab.** Viršutiniai šeši šonkauliai – *costae I-VI*; C7 kaklo slankstelio skersinė atauga – *processus transversus vertebrae cervicalis C7*
- **Pr.** Juosmeninis klubinis - Kryžkaulio užpakalinis paviršius – *facies dorsalis ossis sacri*, klubakaulio skiauterė – *crista iliaca*, 2 apatinių krūtinės slankstelių keterinės ataugos, visų juosmens slankstelių keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrae lumbalium L1-L5*; **Pab.** Juosmens slankstelių skersinės ataugos – *processus transversi vertebrae lumbalium L1-L5*; VI-XII šonkauliai – *costae VI-XII*



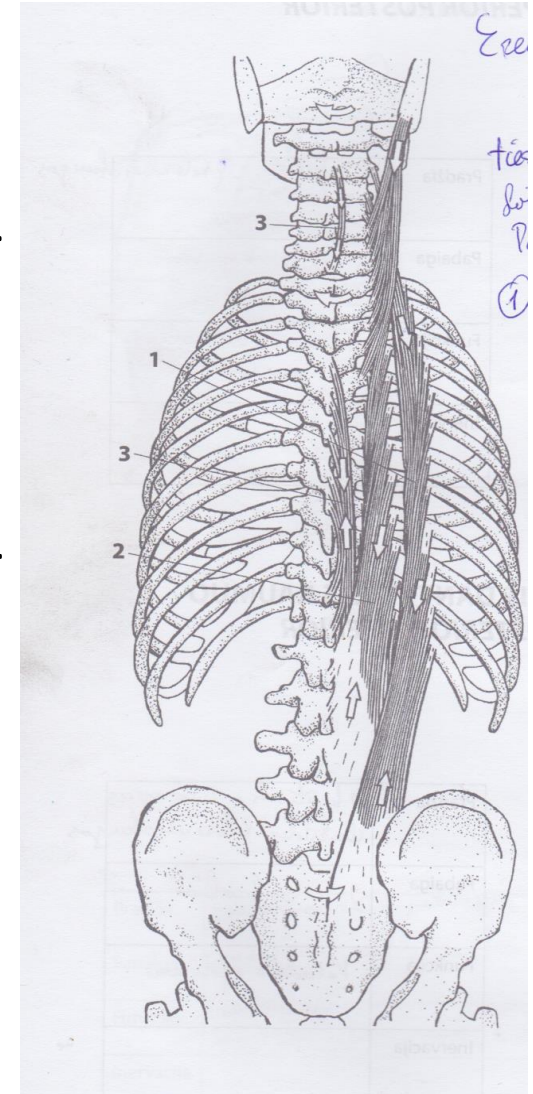
Ilgiausiasis raumuo

- **Pr.** Ilgiausiasis galvos T1-T5 skersinės ataugos – *proc. transversi vertebrarum thoracicarum T1-T5*; C3-C7 skersinės ataugos – *proc. transversi vertebrarum cervicalium C3-C7*. **Pab.** Smilkinkaulio speninė atauga – *processus mastoideus ossis temporalis*
- **Pr.** Ilgiausiasis kaklo- T1-T4 skersinės ataugos – *proc. transversi vertebrarum thoracicarum T1-T4*. **Pab.** C2-C6 kaklo slankstelių skersinės ataugos – *processus transversi vertebrarum cervicalium C2-C6*
- **Pr.** Ilgiausiasis krūtinės- kryžkaulio užpakalinis paviršius – *facies dorsalis ossis sacri*; juosmens slankstelių keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum lumbalium L1-L5*; **Pab.** Juosmens slankstelių skersinės ataugos – *processus transversi vertebrarum lumbalium*; T3-T12 krūtinės slankstelių skersinės ataugos – *processus transversi vertebrarum thoracicarum T3-T12*; šonkauliai – *costae*
- **Pagrindinė funkcija:** tiesia stuburą ir kaklą.
- Lošia atgal liemenį, kaklą, galvą; tiesia stuburą, priešindamasis svoriui kūno priekyje,
- Palaiko liemenį statmenoje padėtyje stovint, vaikstant.
- Klubinis šonkaulių raumuo, susitraukęs abipus, tiesia sulenktą liemenį ir kaklą, susitraukęs vienoje pusėje, traukia šonkaulius žemyn, lenkia stuburą ar kaklą į šoną.
- Keterinis raumuo, susitraukęs abipus, tiesia stuburą ir lošia galvą atgal, palaiko stuburą statmeną.
- Ilgiausiasis raumuo, susitraukęs abipus, tiesia sulenktą liemenį, lošia liemenį, kaklą ir galvą atgal, o susitraukęs vienoje pusėje, suka į savo pusę stuburą, suka į savo pusę veidą ir lenkia į savo pusę galvą.
- Inervacija- C2-C7, T1-T12, L1-L5 nugarinių nervų užpakalinės šakos

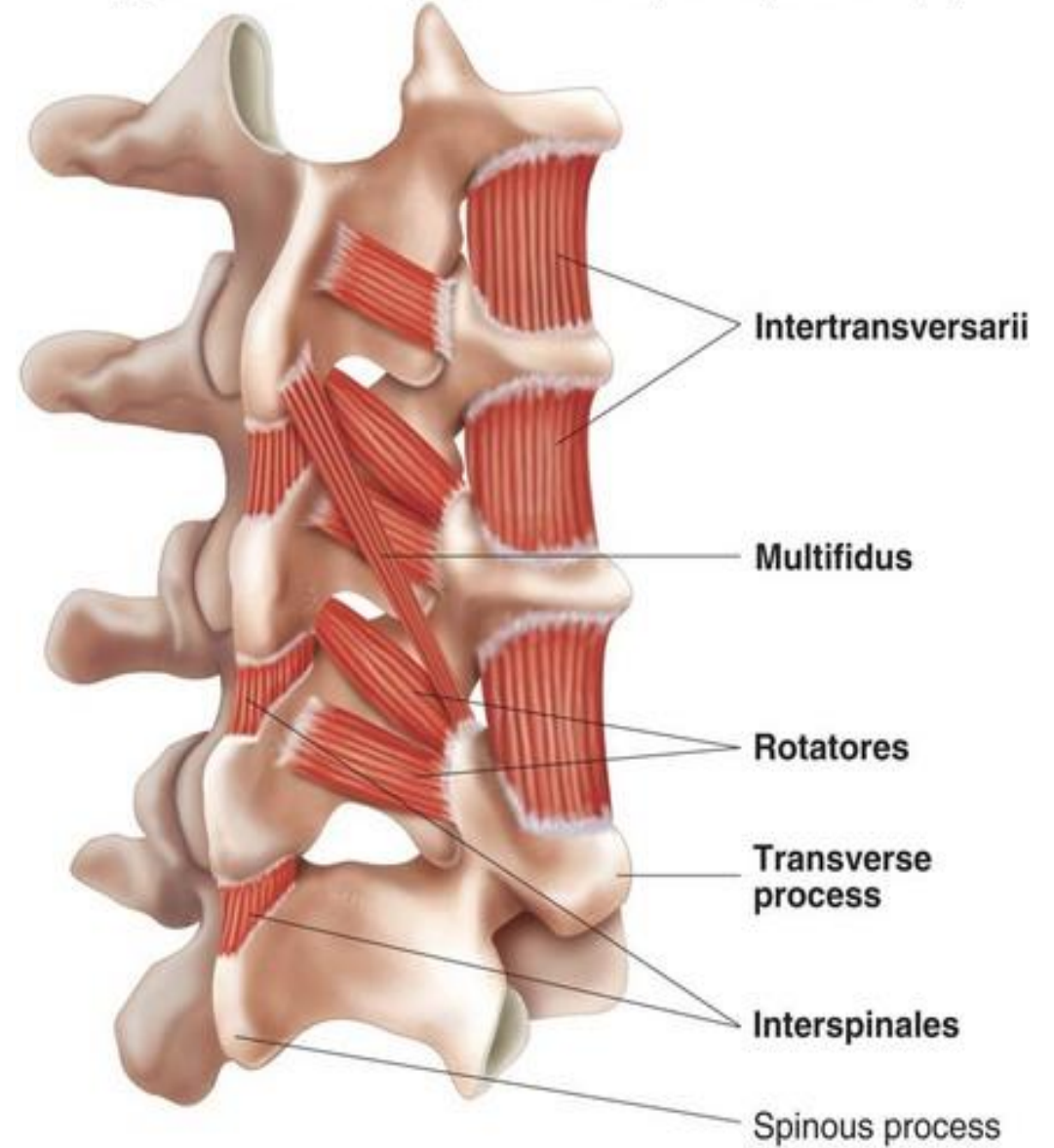
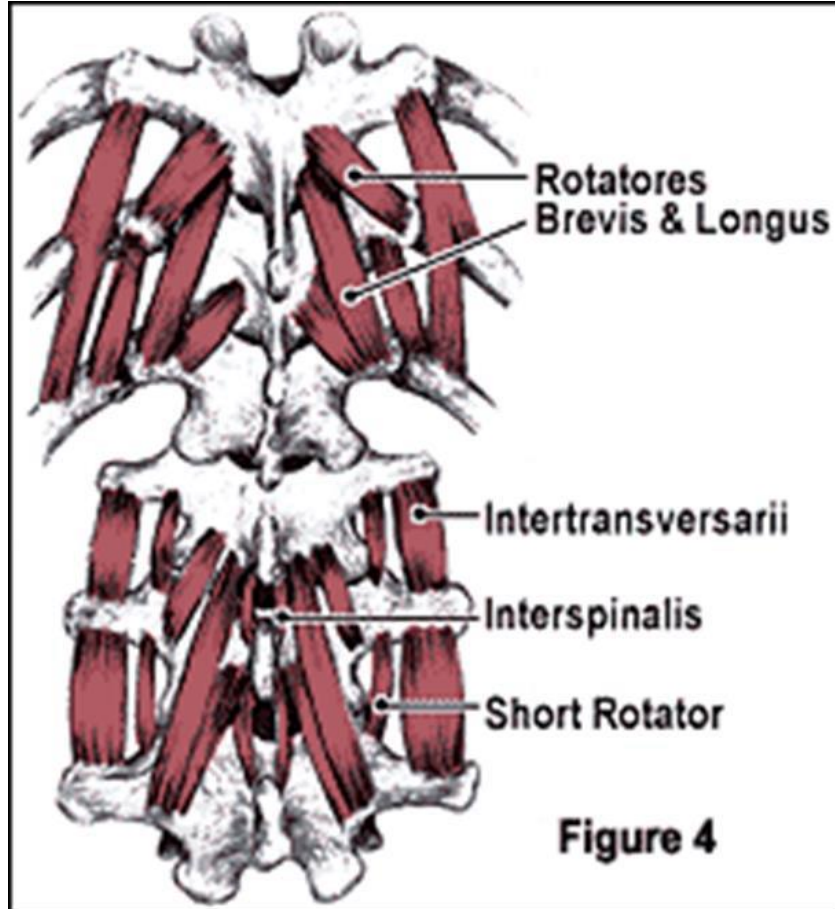


3. Keterinis raumuo

- Keterinis galvos **Pr.** Viršutinių kaklo slankstelių keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum cervicalium*. **Pab.** Pakauškaulio žvynas – *squama occipitalis*
- Keterinis kaklo raumuo **Pr.** T1-T2 keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum thoracicarum T1-T2*; C6-C7 keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum cervicalium C6-C7*. **Pab.** C2-C4 kaklo slankstelių keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum cervicalium C2-C4*
- Keterinis krūtinės raumuo **Pr.** L1-L3 keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum lumbalium L1-L3*; T10-T12 keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum thoracicarum T10-T12*. **Pab.** T2-T8 krūtinės slankstelių keterinės ataugos – *processus spinosi vertebrarum thoracicarum T2-T8*



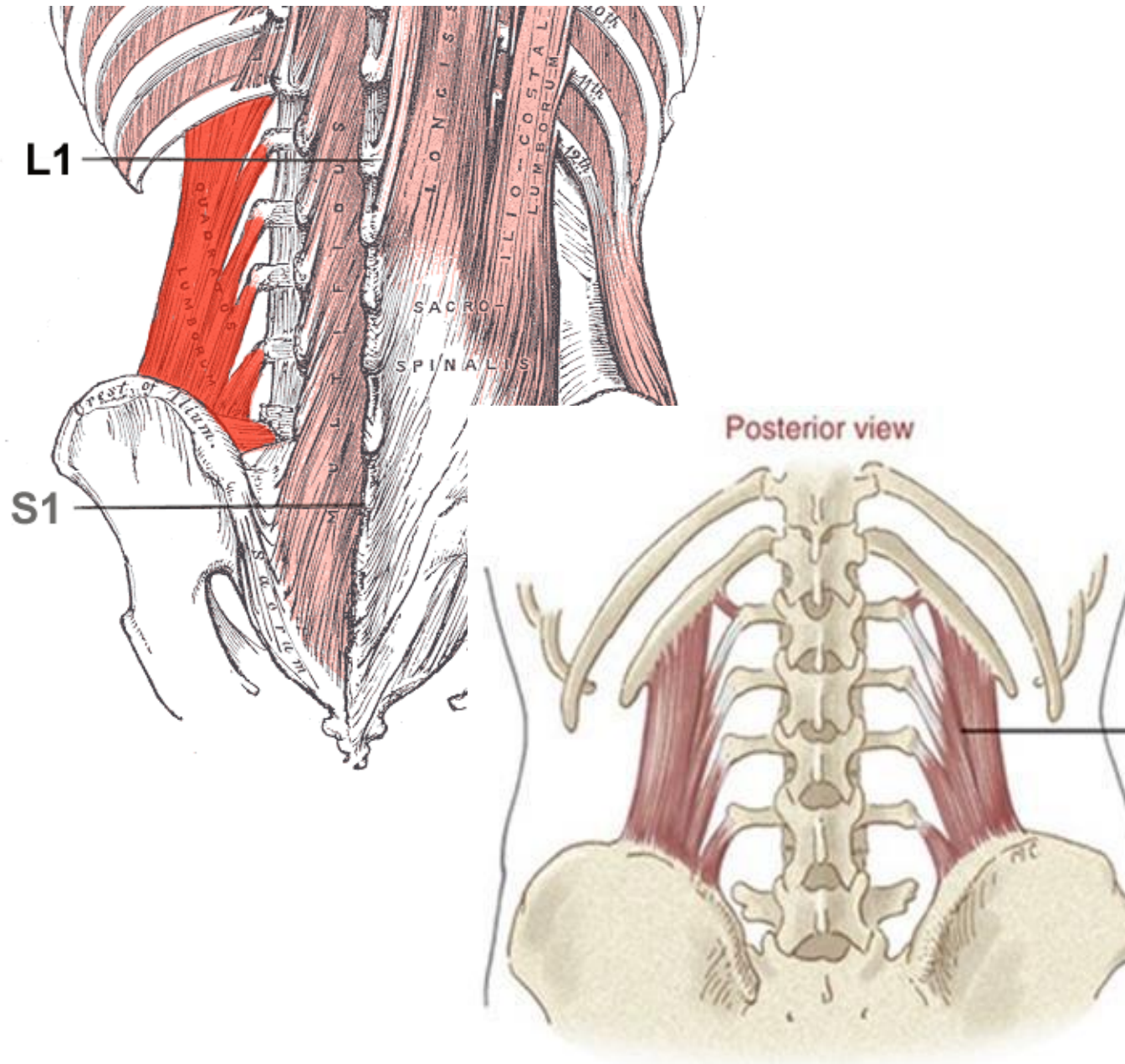
Trumpieji raumenys



Posterolateral view

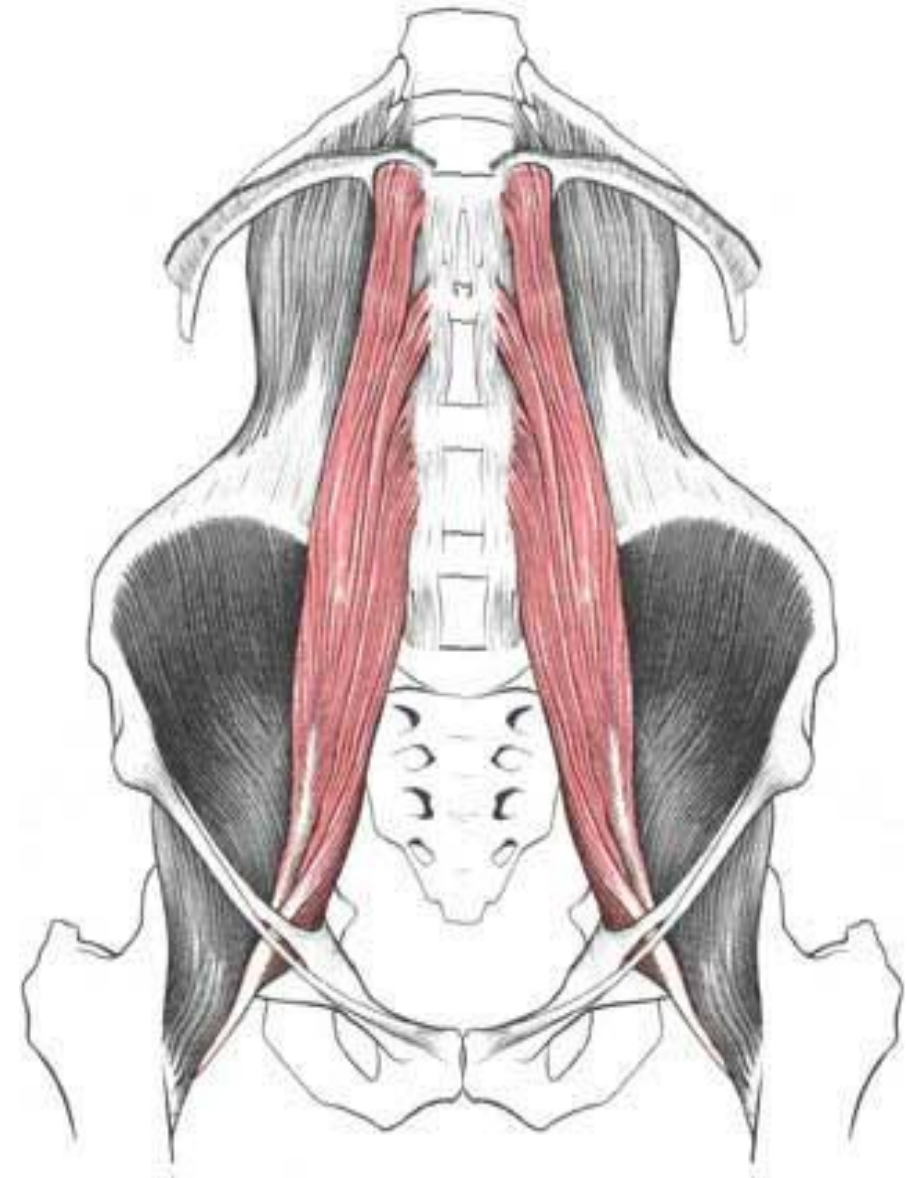
Kvadratinis juosmens raumuo

- keturkampis raumuo, gulintis po tiesiamuoju nugaros raumeniu. Už jo yra inkstai.
- Atliekant visus judesius jis yra pats sinergistas i antagonistas.
- Traukia apatinį šonkaulį žemyn, padeda diafragmai forsutai įkvėpti.
- Esant fiksuotai krūtinei ir stuburui veikdamas vienoje pusėje kelia dubenį į savo pusę, o veikdamas abipus – lenkia liemenį.
- Pr. Klubinis juosmens raištis – *ligamentum iliolumbale*. Klubakaulio skiauterė – *crista iliaca*
- Pab.
- XII šonkaulis – costa XII L1-L4 juosmens slankstelių skersinės ataugos – *processus transversi vertebrarum lumbalium*
- Inervacija- T12 ir L1-L3 juosmeninio rezginio raumeninės šakos – *rami musculares plexus lumbalis*



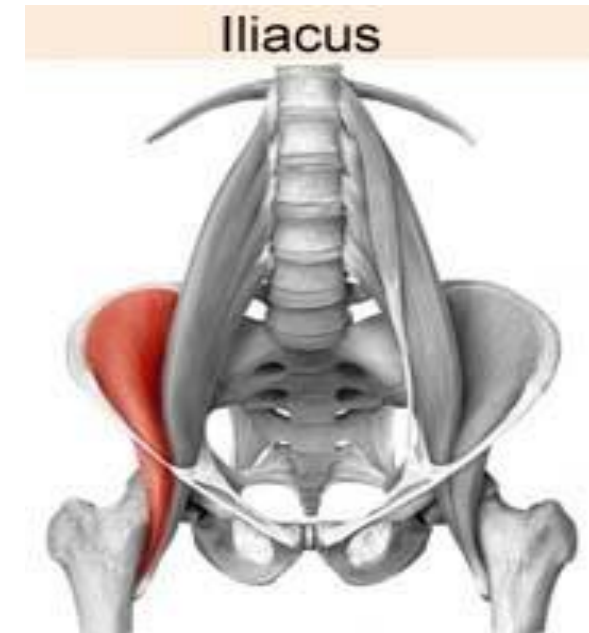
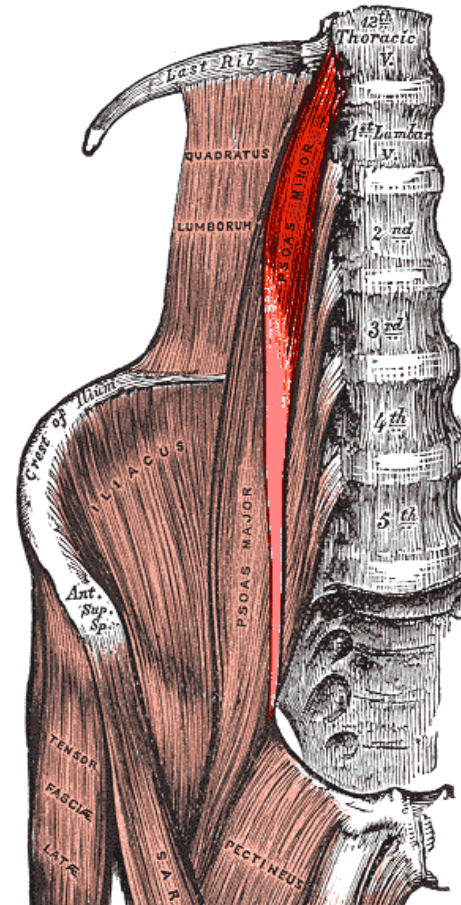
Didysis juosmens raumuo

- ilgas verpstės formos raumuo. Su klubiniu raumenu užpildo klubinę duobę. Su klubiniu, mažuoju juosmens raum. laikomi vienu – *musculus iliopsoas*. Dubens ertmėje susijungia į vieną raumenį, žemyn siaurėja, prisitvirtina prie šlaunikaulio.
- **Funkc.** fiksavus liemenį suka šlaunį į išorę. fiksavus šlaunį pakreipia dubenį pirmyn... fiksavus šlaunį, veikdamas vienoje pusėje lenkia stuburą į savo šoną ir į priekį.... Veikdamas abipus sėdantis iš gulimos padėties lenkia liemenį, o stovint laiko stuburą bei dubenį virš šlaunų ir palaiko statmeną laikyseną Tempia juosmeninę stuburo dalį pirmyn, juosmens srityje sukelia stuburo išlinkimą (lordozę).
- Pr. Paskutinio krūtinės slankstelio kūno šonai – *corpus vertebrae thoracis T12* Paskutinio krūtinės slankstelio skersinės ataugos – *processus transversus vertebrae thoracis T12*. Visų juosmens slankstelių kūnų šonai – *corpora vertebrarum lumbalium L1-L5*. Visų juosmens slankstelių skersinės ataugos – *processus transversi vertebrarum lumbalium L1-L5*
- **Pab.** Šlaunikaulio mažasis gūbrys – *trochanter minor femoris*
- Inervac. L1-L3 juosmeninio rezginio priekinės šakos – *rami ventrales plexus lumbalis*



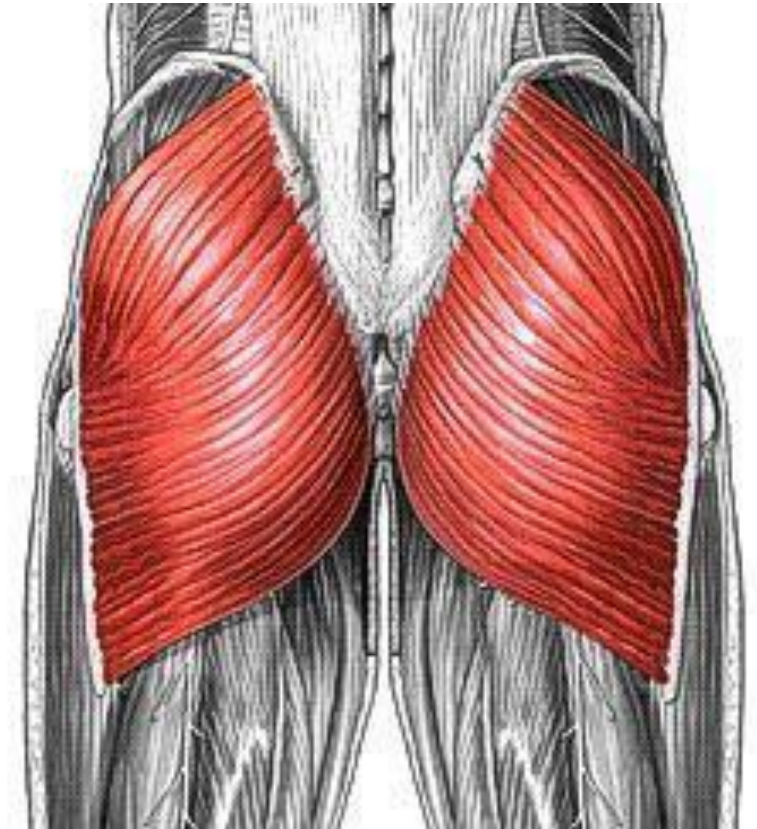
Mažasis juosmens, Klubinis raumuo

- **Funkc.**- Padeda didž. juosmens raumeniui lenkti liemenį.
Pr.- T12 krūtinės slankstelio kūnasL1 juosmens slankstelio kūnas
Pab. Gaktikaulio skiauterinė linija – *pecten ossis pubis*
Klubinė juosmens pakyla –
Inervac. L2-L4 juosmeninio rezginio raumeninės šakos
- **Funkc.** Padeda lenkti šlaunį prie dubens, pritraukti atitrauktą šlaunį, sukti į išorę., šlaunį fiksavus, veikdamas vienoje pusėje suka dubenį į priešingą pusę, o veikdamas abipus lenkia liemenį ir dubenį (pvz, sėdantis iš gulimos padėties)..... Veikdami abipus kartu su didžiuoju juosmens raumeniu laiko stuburą ir dubenį virš šlaunų ir padeda palaikyti stačią laikyseną.
Pr. Klubinė duobė – *fossa iliaca* ...Kryžkaulio dubeninis paviršius – *facies pelvina ossis sacralis*.
Pab. Šlaunikaulio mažasis gūbrys – *trochanter minor femoris*.
Inervac. Juosmeninio rezginio raumeninės šakos – *rami musculares plexus lumbalis* L2-L4 šlauninis nervas – *nervus femoralis*



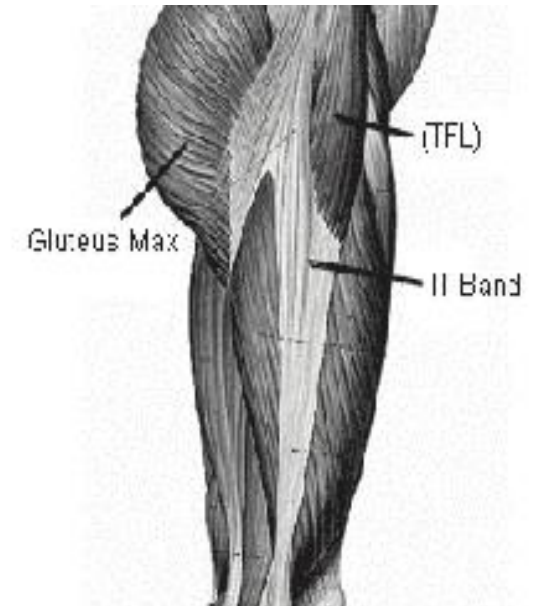
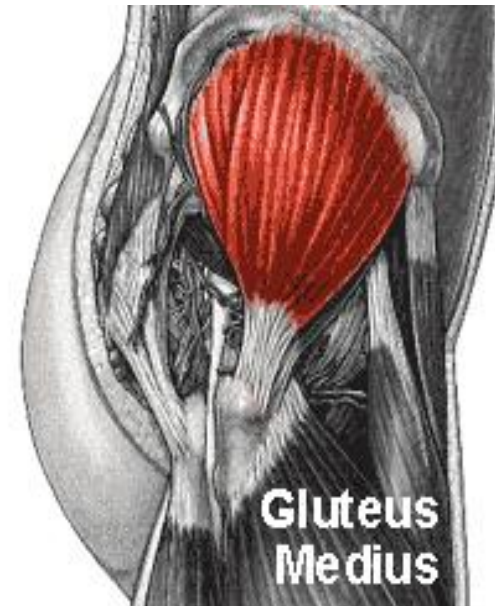
- platus, storas, masyvus, keturkampės formos raumuo, apgaubiantis klubo sąnarį. lemia kūno sugebėjimą išlaikyti kūną stačią, laikoma, kad jis nusako žmogaus raumenų sistemos išsivystymą.
- **Funkc.** fiksavus dubenį tiesia šlaunį. fiksavus šlaunį tiesia dubenį ir liemenį. Neleidžia dubeniui pasvirti laisvosios kojos pusėn (einant, bėgant, stovint ant vienos kojos). Palinkusį liemenį sugrąžina į vertikalią padėtį ir neleidžia jam pernelyg pasvirti į priekį. Apatinė dalis pritraukia ir suka į išorę šlaunį. Stovint įtempia plačiąją šlaunies fasciją, stabilizuodamas šlaunį virš kelio sąnario, Dalyvauja visuose judesiuose, kuriuose yra atsispiriama
- Pr. Klubakaulio sėdmeninis paviršius – už užpakalinės sėdmeninės linijos – *linea glutea posterior*. Kryžkaulio nugarinis paviršius Uodegikaulio nugarinis paviršius –
- Pab. Klubinė blauzdos juosta – *tractus iliotibialis*. Šlaunikaulio sėdmeninė šiurkštuma
- Inervacija L5-S2 apatinis sėdmens nervas – *nervus gluteus inferior*

Didysis sėdmens raumuo



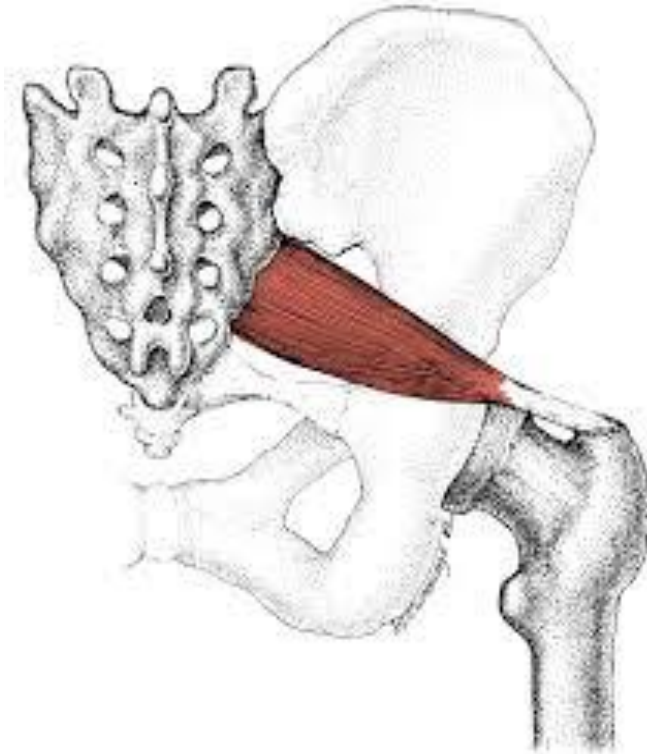
Vidurinis sėdmens raumuo

- platus, storas, trikampis vėduoklinis raumuo. Užpakalinį trečdalį dengia didysis sėdmens raumuo
- Funkc. Atitraukia šlaunį. Priekinė dalis suka šlaunį į vidų, o užpakalinė dalis padeda sukti į išorę. Neleidžia dubeniui pasvirti laisvosios kojos pusėn
- Pr. Klubakaulio sėdmeninis paviršius – *facies glutea ossis ilii* – tarp užpakalinės ir priekinės sėdmeninių linijų – *linea glutea posterior et anterior*
- Pab. Šlaunikaulio didžiojo gūbrio – *trochanter major femoris* – viršus
- Inervacija L5-S2 viršutinis sėdmens nervas – *nervus gluteus superior*



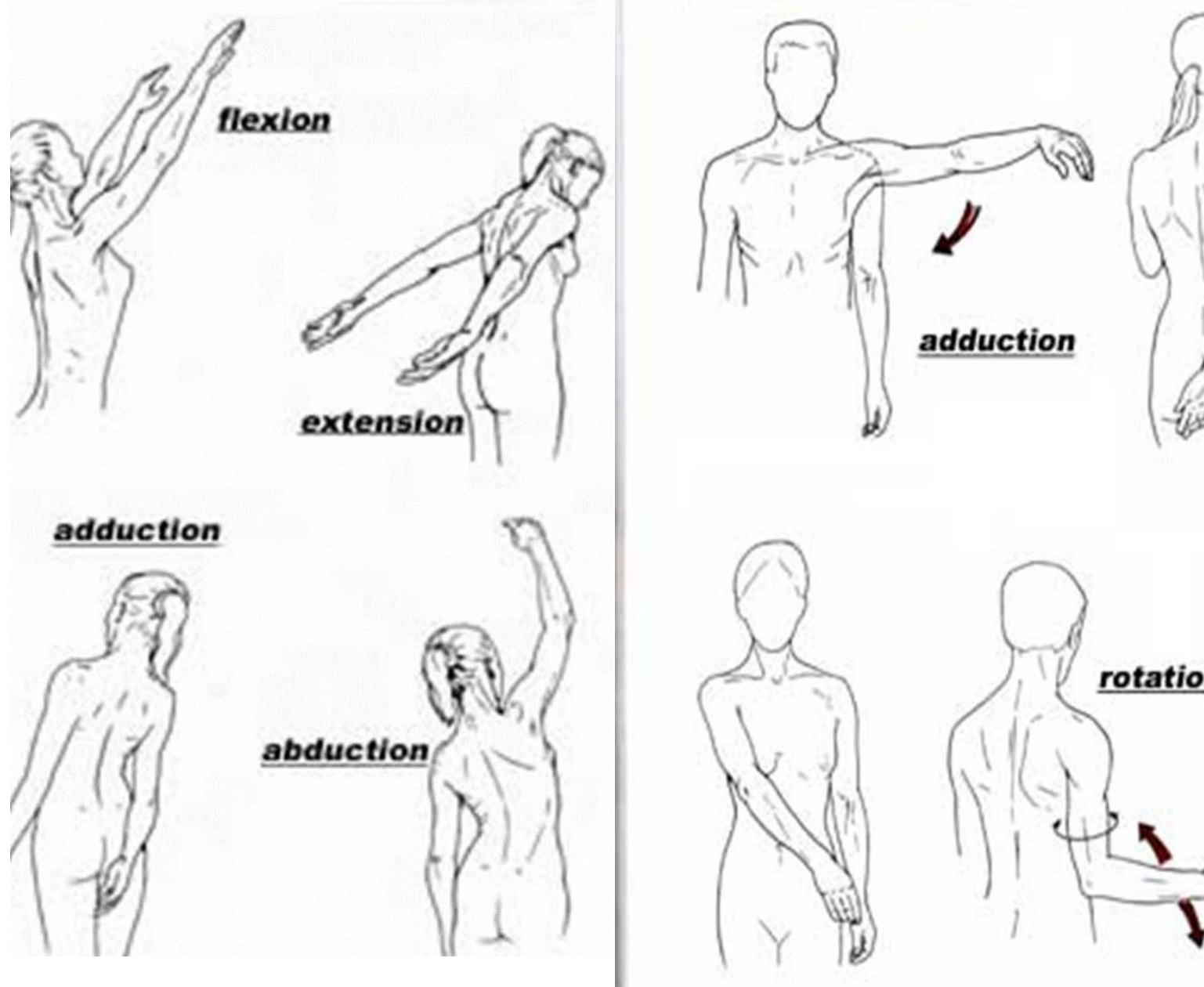
Kriaušinis raumuo

- funkc. kartu su kvadratinio šlaunies, išoriniu ir vidiniu užtvaros raumenimis bei viršutiniu ir apatiniu dvyniniais raumenimis yra stiprūs išoriniai sukamieji šlaunies raumenys. Kai sėdint šlaunis būna sulenкта po dubeniu, šie raumenys tampa atitraukiamaisiais raumenimis, išskyrus išorinį užtvaros raumenį, kuris vis dar suka šlaunį į išorę. Kai šlaunis fiksuota (stovint), kriaušinis raumuo, susitraukęs vienoje pusėje suka dubenį į priešingą pusę, o susitraukęs abipus suka dubenį atgal apie skersinę ašį.
- Pr. Kryžkaulio dubeninis paviršius – *facies pelvina ossis sacralis*
- Pab. Šlaunikaulio didžiojo gūbrio – *trochanter major femoris* – viršus
- Inerv. S1-S3 kryžmeninio rezginio raumeninės šakos – *rami musculares plexus sacralis*



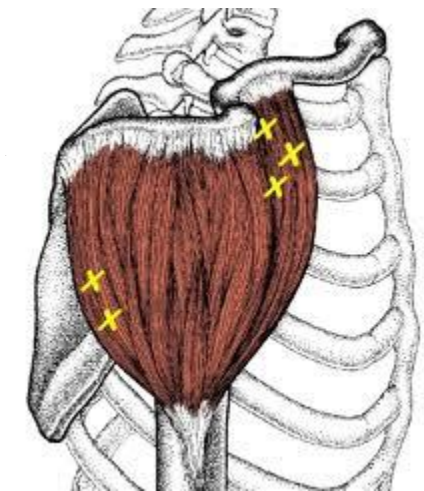
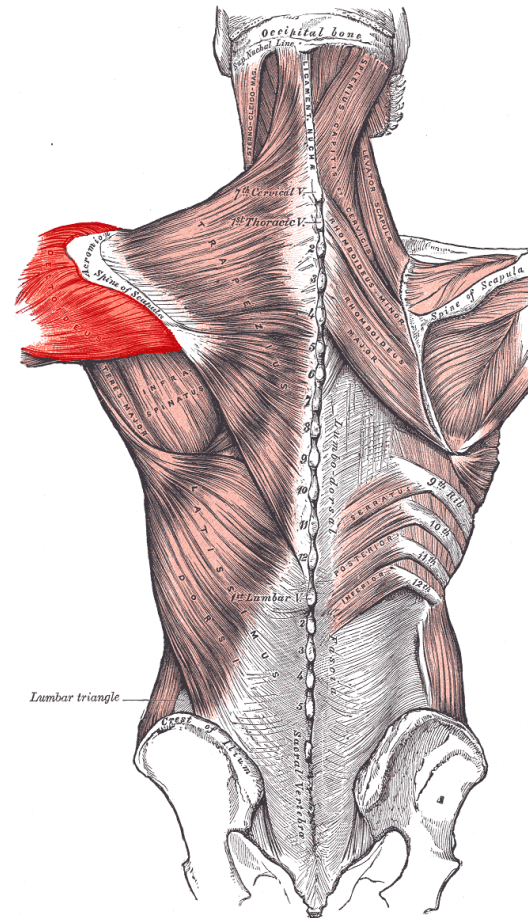
Pečių lanko raumenys

- gaubia peties sąnarį, leidžia atlikti daugybę judesių;
- visi raumenys prasideda nuo pečių lanko kaulų, prisitvirtina prie žastikaulio.



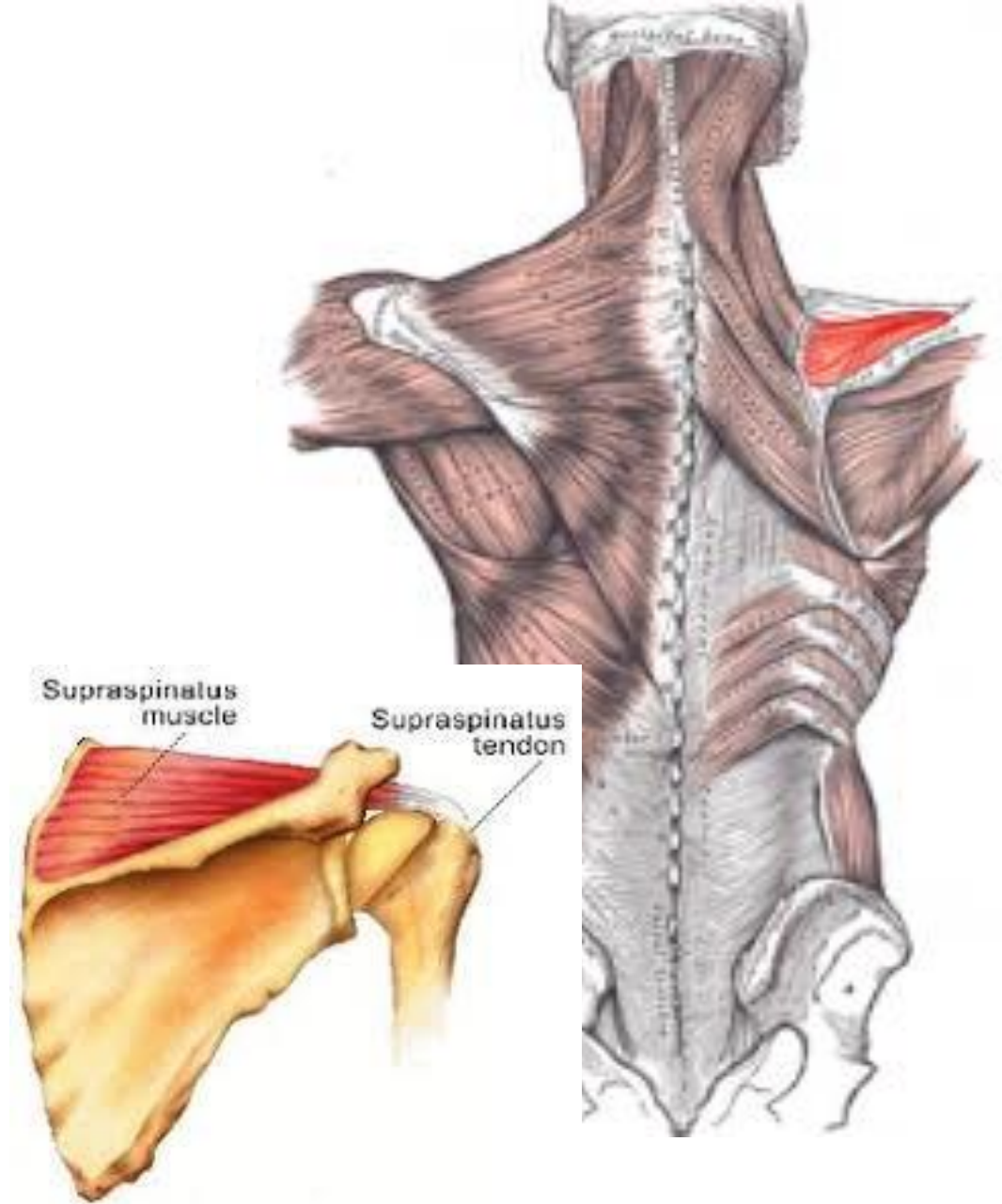
DELTINIS RAUMUO

- Pr. Raktikaulinė dalis; šoninis raktikaulio trečdalis – *extremitas acromialis claviculae*
- Petinė dalis- mentės petis – *acromion scapulae*
- Užpakalinė dalis- mentės dyglys – *spina scapulae*
- Pabaiga-žastikaulio deltinė šiurkštuma – *tuberositas deltoidea humeri*
- **Funkc.**
- Priekinė dalis lenkia žastą į priekį ir suka jį į vidų.
- Priekinė dalis padeda didžiajam krūtinės raumeniui horizontaliai pritraukti žastą, nors ir nestipriai.
- Šoninė deltinio raumens dalis atitraukia žastą ir kelia jį iki pečių linijos. Toliau žastą kelia trapecinis raumuo. Jei atitraukiamas žastas pasuktas į išorę, šoninei raumens daliai padeda ir priekinė dalis.
- Šoninė dalis, jei žastas pasuktas į vidų, padeda horizontaliai atitraukti žastą, tačiau jei žastas pasuktas į išorę, prie horizontalaus atitraukimo prisideda labai menkai.
- Užpakalinė raumens dalis padeda tiesti žastą už anatomicinės padėties.
- Užpakalinė deltinio raumens dalis horizontaliai atitraukia sulenktą žastą ir suka jį į išorę.
- Esant fiksuotam žastui visas deltinis raumuo sustiprina peties sąnarį ir fiksuoja pečių lanką prie žastikaulio (kybant ant skersinio, lygiagrečių).



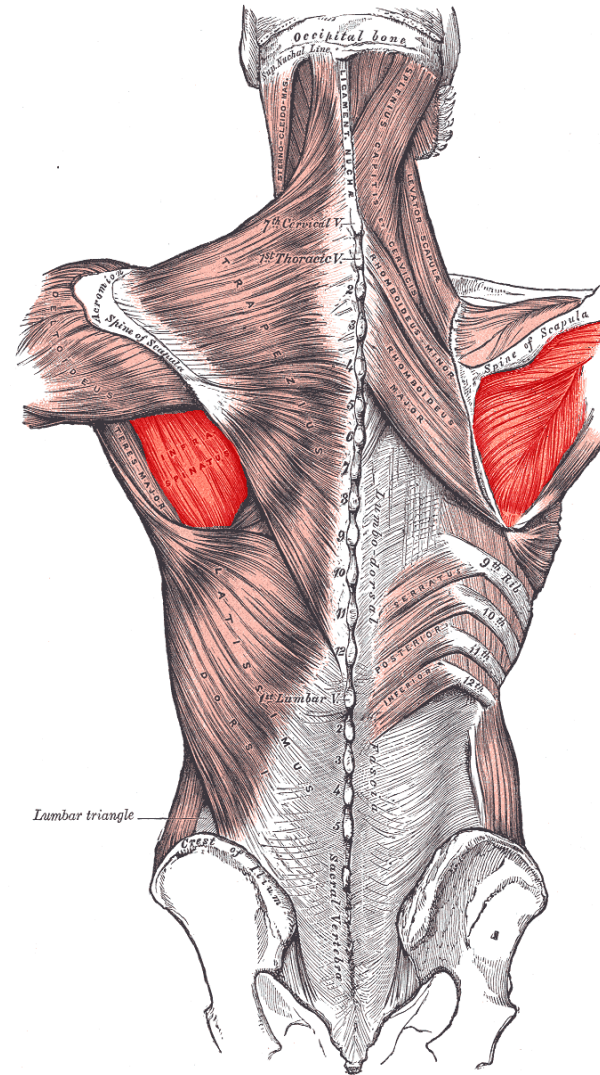
ANTDYGLINIS RAUMUO

- raumuo yra antdyglinėje mentės duobėje. Iš viršaus jį uždengia trapecinis ir deltinis raumenys.
- Pradžia mentės antdyglinė duobė – *fossa supraspinata scapulae*
- Pabaiga žastikaulio didžiojo gumburėlio viršus – *tuberculum maius humeri*
- Kai mentė fiksuota padeda atitraukti žastą nuo liemens.
- Viena iš svarbiausių funkcijų: iš viršaus sutvirtina peties sąnarį.
- Petinio rezginio C4-C6 viršmentinis nervas – *nervus suprascapularis*.
-



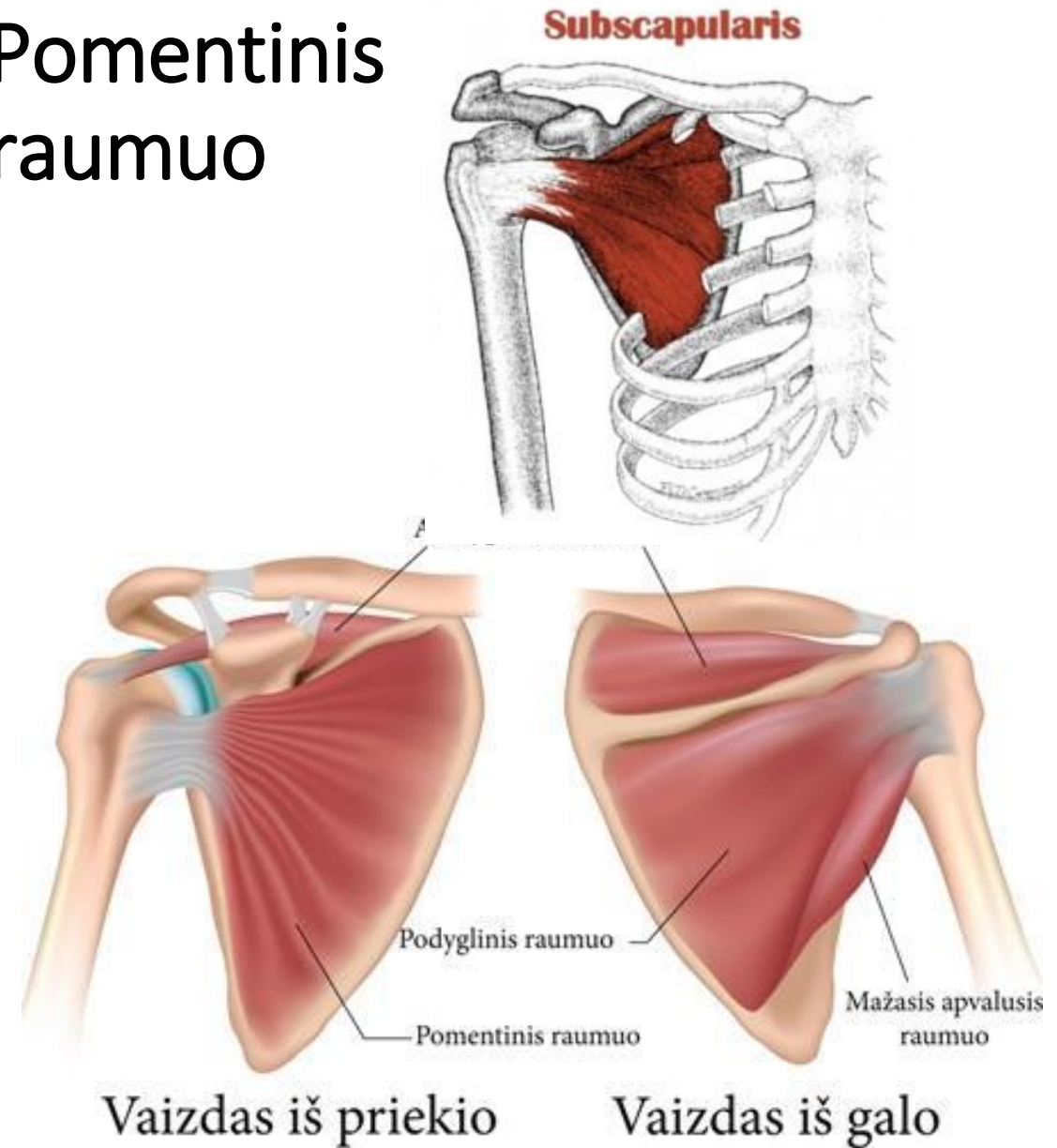
Podyglinis raumuo

- Podyglinėje duobėje esantis masyvus raumuo. Virš jo trapecinis ir deltinis raumenys.
- Funkc, Suka žastą į išorę. Dalyvauja pritraukiant ir tiesiant žastą.
- Viena iš svarbiausių funkcijų: iš užpakalio sutvirtina peties sąnarį.
- Pr.Mentės podyglinė duobė – *fossa infraspinata scapulae*
- Pab. Žastikaulio didžiojo gumburėlio vidury – *tuberculum maius humeri*
- Inerv. Petinio rezginio C5-C6 viršmentinis nervas – *nervus suprascapularis*



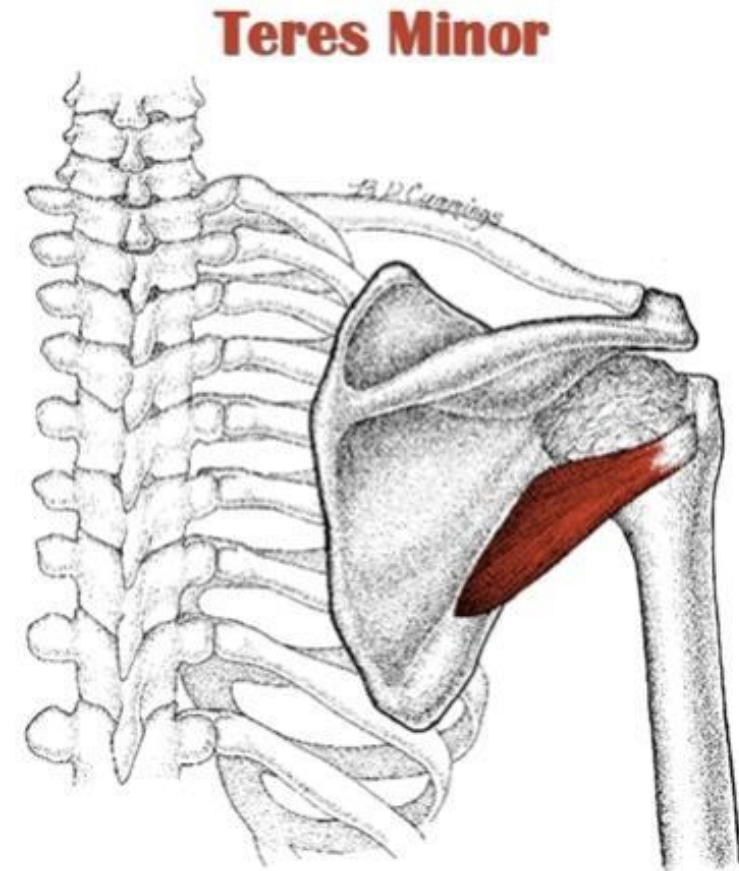
- plokščias, platus, trikampis raumuo, užpildantis pomentinę duobę. Tai tvirtas plunksninis raumuo.
- **Funkc.** Suka žastą į vidų. Pakeltą žastą lenkia pirmyn ir žemyn įstrižai krūtinės ląstos. Iš priekio saugo peties sąnarį nuo žasto išnirimo judesių metu.
- Sutvirtina peties sąnarį kai žastas iškeltas arba atitrauktas į šoną, fiksuoja atitrauktą žastą prie peties sąnario (kybant ant skersinio, žiedų).
- **vienas iš svarbiausių raumenų atliekant judesius iškelta ranka** (plaukiant, metant, atmušant kamuolį)
- **Pr.** Pomentinė duobė – *fossa subscapularis scapulae*
- **Pab.** Žastikaulio mažasis gumburėlis – *tuberculum minus humeri*
- **Inerv.** C5-C6 pomentinis nervas – *nervus subscapularis*

Pomentinis raumuo



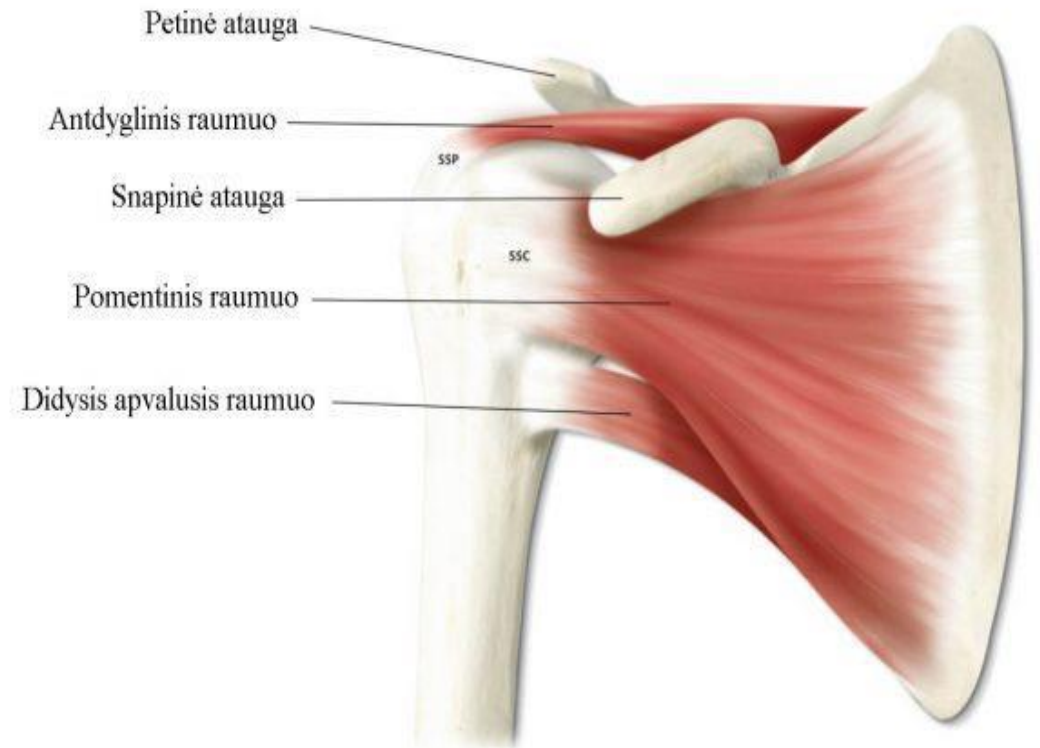
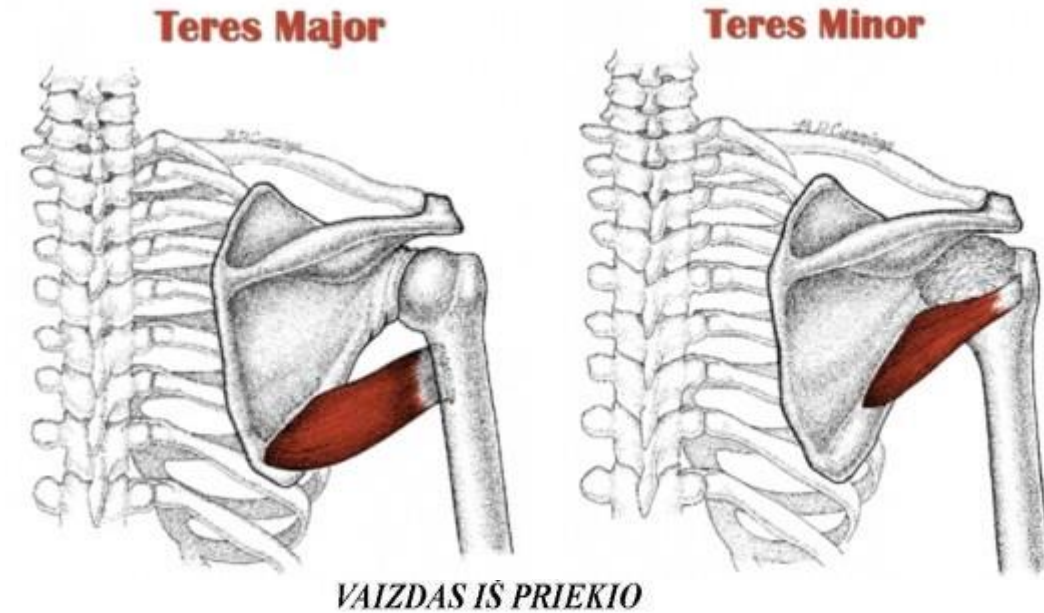
Mažasis apvalusis raumuo

- **Funkc.** Suka žastą į išorę. Dalyvauja pritraukiant bei tiesiant žastą. Viena iš svarbiausių funkcijų: iš užpakalio sutvirtina peties sąnarį.
- **Pr.** Mentės šoninis kraštas – *margo lateralis scapulae*
- **Pab.** Žastikaulio didžiojo gumburėlio apačia – *tuberculum maius humeri*
- **Inerv.** Petinio rezginio C5 pažastinis nervas – *nervus axillaris*



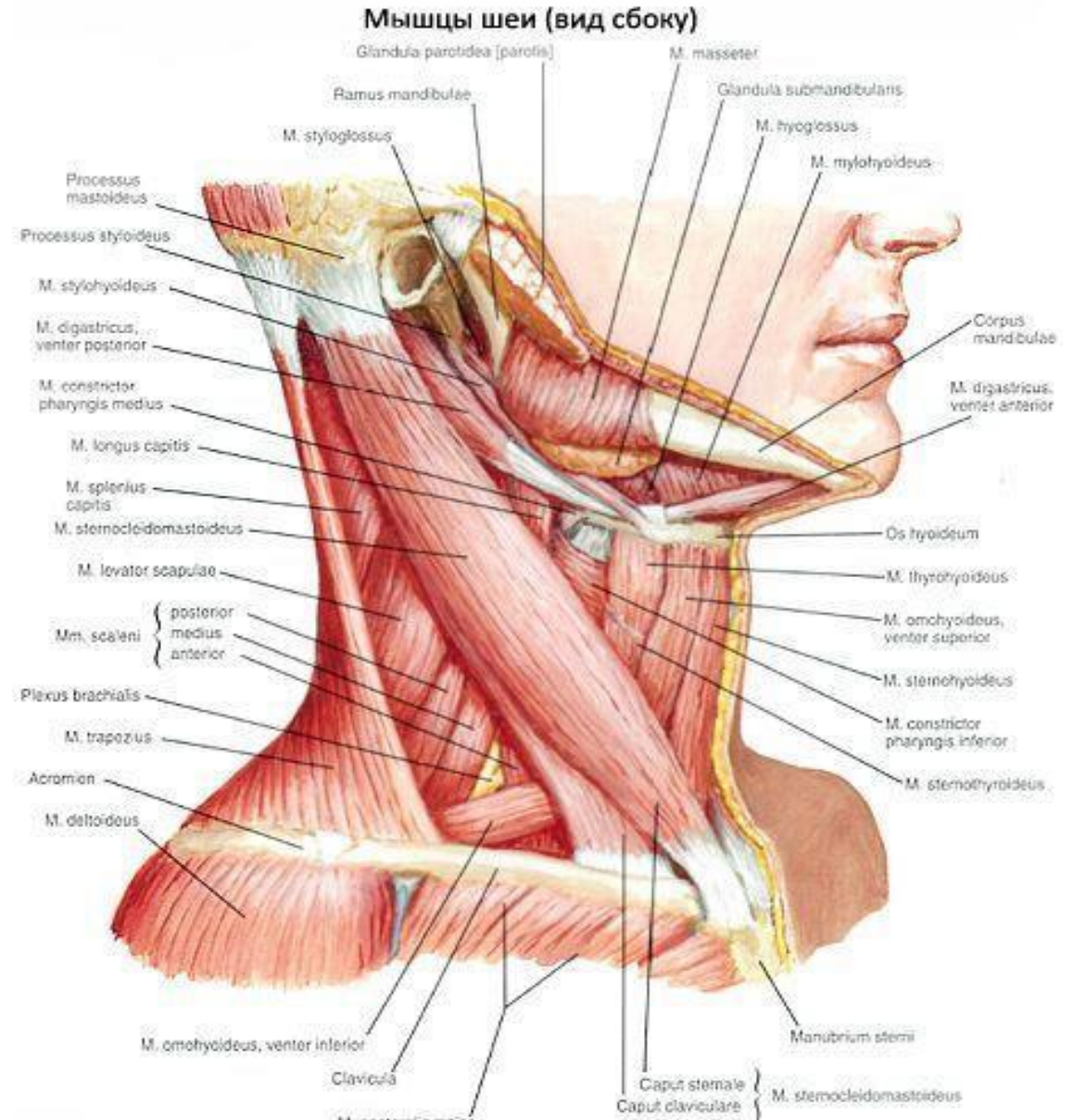
Didysis apvalusis

- Funkc. Traukia pakeltą žastą žemyn ir atgal bei suka jį į vidų. Esant fiksuotam žastui padeda traukti liemenį į priekį. Sutvirtina pečių lanką.
- Pr. Mentės apatinis kampas – *angulus inferior scapulae*
- Pab.Žastikaulio mažasis gumburėlis – *tuberculum minus humeri*
- Inerv. C5-C7 pomentinis nervas – *nervus subscapularis*



Kaklo raumenys

- Kokie yra

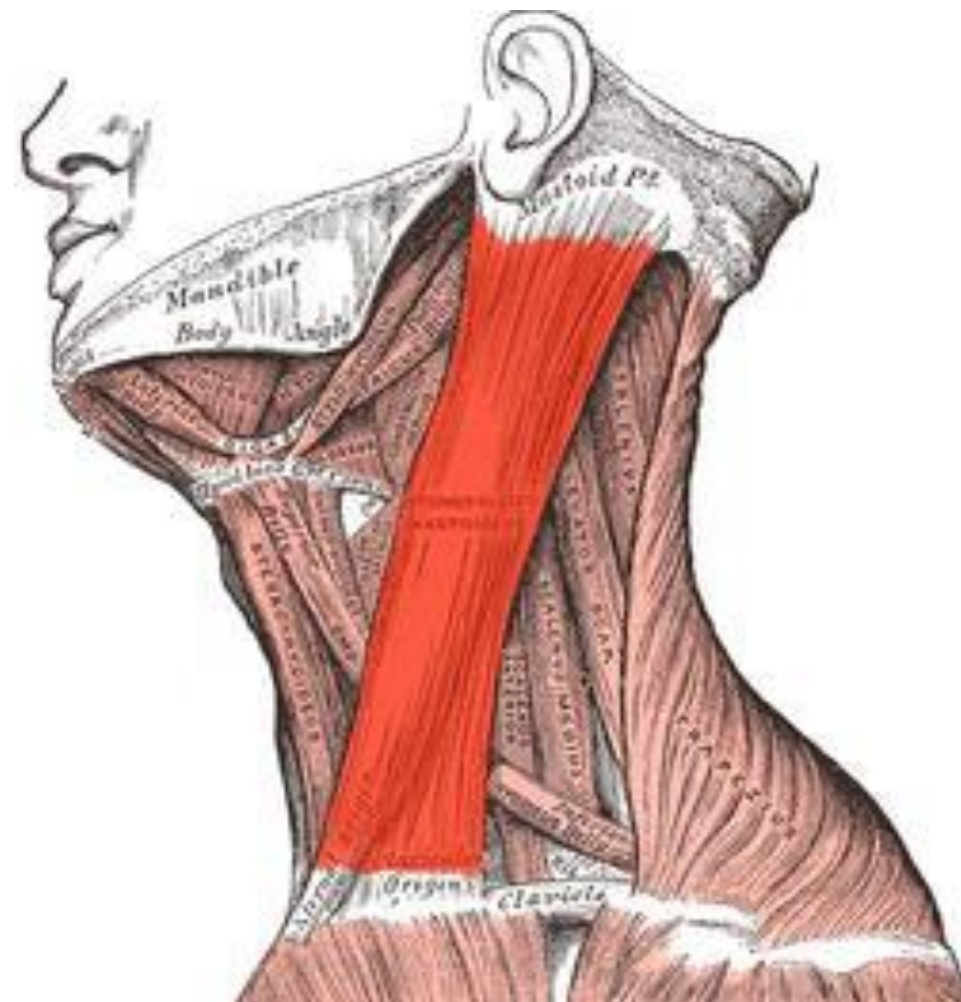


Poodinis kaklo raumuo



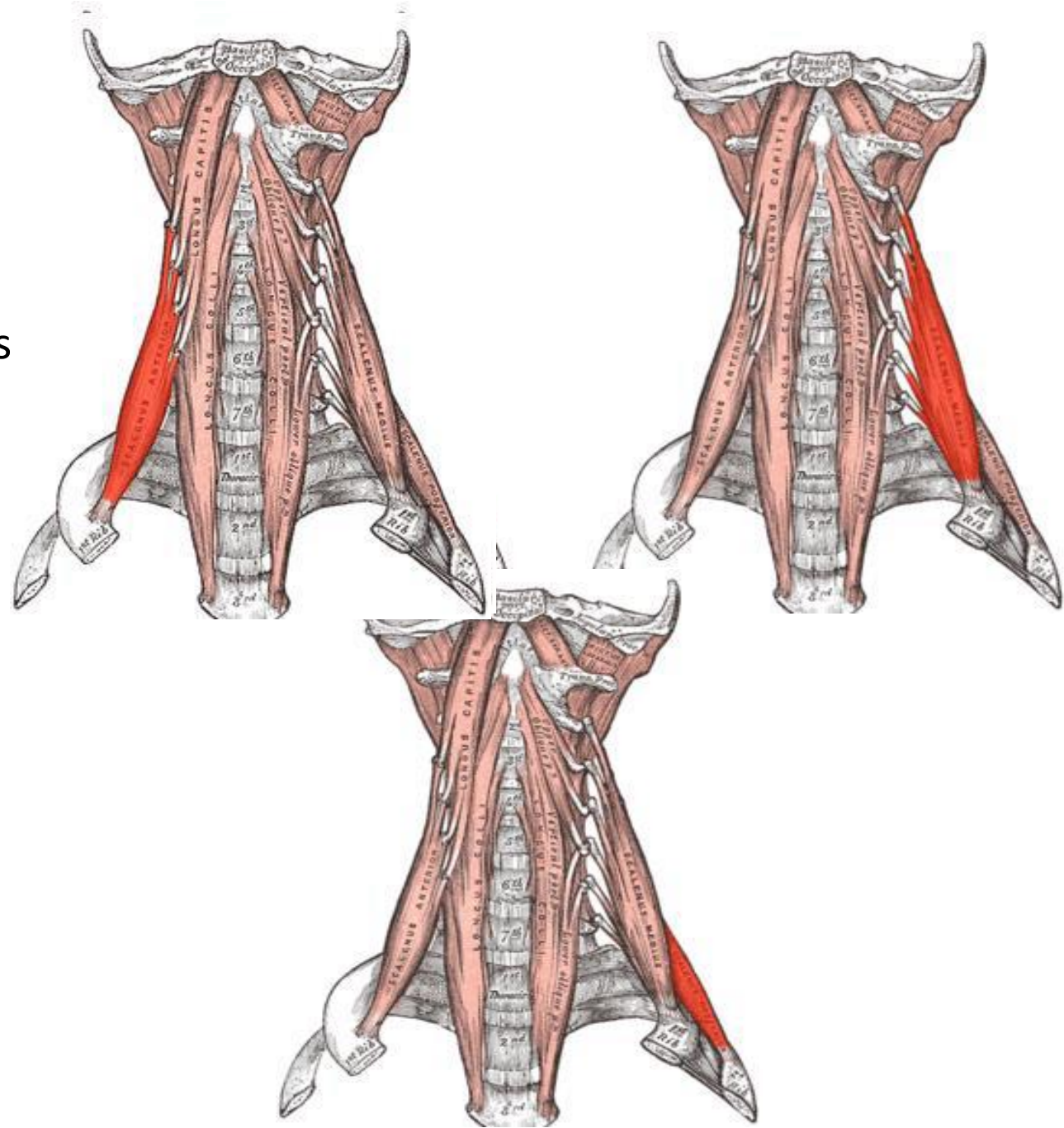
Sukamasis galvos raumuo

- sudaro dvi galvos: vidinė galva – *caput mediale*, šoninė galva – *caput laterale*.
Funkc. -Susitraukęs vienoje pusėje lenkia galvą į šoną savo pusėje, tuo pat metu suka veidą į priešingą pusę.
-pečių lanką fiksavus, susitraukdamas abipus atlošia galvą.
- galvą fiksavus, susitraukdamas abipus kelia krūtinės ląstą aukštyn, padėdamas forsuotai įkvėpti.
- **Pr.** Vidinė galva- Krūtinkaulio rankena – *manubrium sterni* Šoninė galva Vidinis raktikaulio trečdalis – *corpus clavicalae*
- **Pab.** Smilkinkaulio speninė atauga – *processus mastoideus ossis temporalis*
- **Inerv.** Priedinis nervas XI – *nervus accessorius*, C3-C4 kaklinių nervų raumeninės šakos – *rami musculares nervorum cervicales*



Laiptiniai raumenys

- Funkc. Kai fiksuota krūtinės ląsta, susitraukę abipus, lenkia kaklą į priekį. Kai fiksuota krūtinės ląsta, susitraukę vienoje pusėje priekinis ir vidinis laiptiniai raumenys suka kaklą į priešingą pusę, o užpakalinis laiptinis raumuo lenkia kaklą į savo pusę. Kai fiksuotas stuburas, visi laiptiniai raumenys kelia į viršų viršutinius šonkaulius, padeda forsuotai įkvėpti. Fiksuoja galvą ir kaklą prie krūtinės ląstos, neleidžia jiems nukristi (kybant ar stovint žemyn galva).
- Pr. Priekinis- kaklo slankstelių (be atlanto, ašies) skersinės ataugos C3-C7
- Vidurinis kaklo slankstelių (be atlanto,) skersinės ataugos C2-C7
- Užpakalinis 3 apatinių slankstelių skersinės ataugos C5-C7
- Pab. Priekinis, vidurinis I šonkaulio viršutinis paviršius
- Užpakalinis - II šonkaulio išorinis paviršius
- Inerv. C3- C8



Didysis krūtinės raumuo

- storas, vėduoklės formos raumuo, esantis viršutinėje priekinėje krūtinės dalyje. Pagal prisitvirtinimo vietą yra skiriamos trys šio raumens dalys: Raktikaulinė (viršutinė) dalis – *pars clavicularis* Krūtinkaulio ir šonkaulinė (vidurinė) dalis – *pars sternocostalis* Pilvinė (apatinė) dalis – *pars abdominalis* Funkc. Pakeltą žastą nuleidžia, atitrauktą – pritraukia prie krūtinės ląstos priekio, tuo pačiu metu sukdamas jį į vidų. Fiksavus žastą krūtininė dalis su [mažuoju krūtinės raumeniu](#) kelia šonkaulius aukštyn išplėsdama krūtinės ląstą ir padėdama forsuoti įkvėpti. Esant fiksuotam žastui liemenį traukia aukštyn (pvz, kopiant virve). Esant fiksuotai krūtinės ląstai pečių lanką traukia pirmyn. Kybant sustiprina peties sąnarį. Esant fiksuotam žastui raktikaulinė dalis traukia raktikaulį žemyn. Atitraukus žastą maždaug iki 110 laipsnių, raktikaulinė dalis ima veikti kaip krūtininės dalies antagonistas ir prisideda atitraukiant žastą. Raktikaulinė dalis horizontaliai pritraukia žastą.
- Pr. Vidinė raktikaulio pusė, priekinis krūtinkaulio paviršius, II-VI šonkaulių kremzlės, tiesiojo pilvo raumens makštis
- Pab. Žastikaulio didžiojo gumburėlio skiauterė – *crista tuberculi major humeri*
- Inerv. C5-T1 vidinis ir šoninis krūtinės nervai – *nervi pectorales medialis et lateralis*

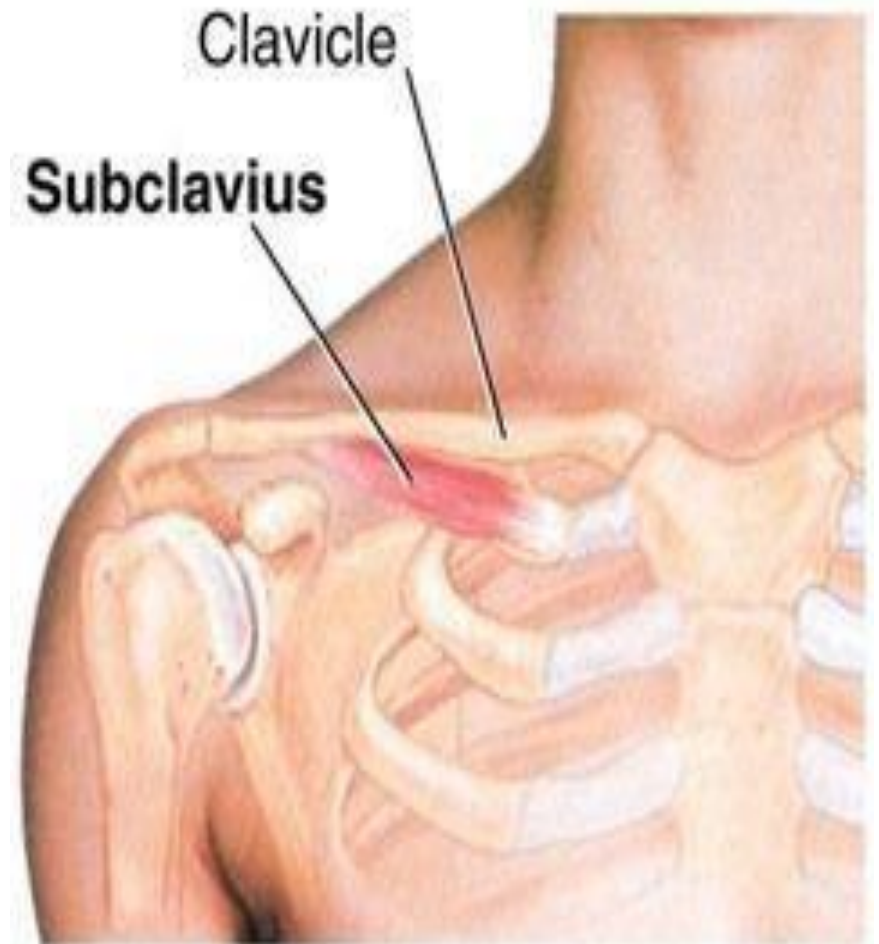


Mažasis krūtinės raumuo

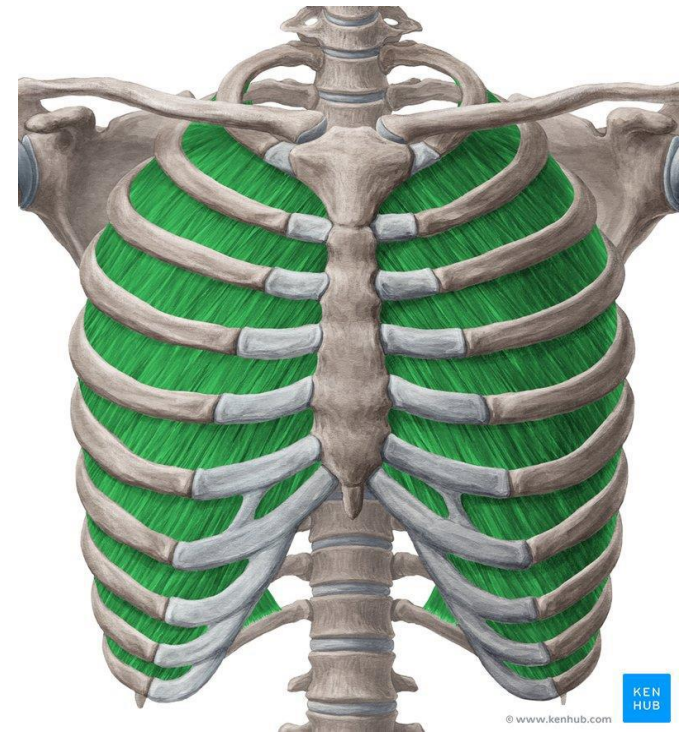
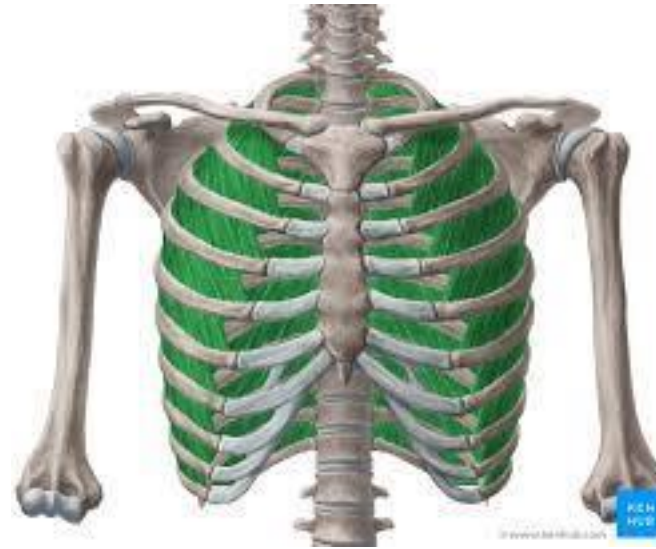
- Funkc. Kai pečių lankas fiksuotas, kelia šonkaulius aukštyn ir išplečia krūtinės ląstą, padėdamas forsuoti įkvėpti. kai pečių lankas fiksuotas, kelia krūtinę aukštyn (kybant ant skersinio, lygiagrečių). Kai šonkauliai fiksuoti, traukia mentę už snapinės ataugos įstrižai pirmyn ir žemyn, taip atkeldamas mentės apatinį kampą nuo krūtinės ląstos atgal ir aukštyn.
- Pritraukia mentę prie krūtinės ląstos, ją sutvirtina.
- **Pr** II-V šonkauliai – *costae II-V*
- **Pab.** Mentės snapinė atauga – *processus coracoideus scapulae*
- **Inerv.** C8-T1 vidinis ir šoninis krūtinės nervai – *nervi pectorales medialis et lateralis*
-



Poraktinis raumuo



Tarpšonkauliniai raumenys

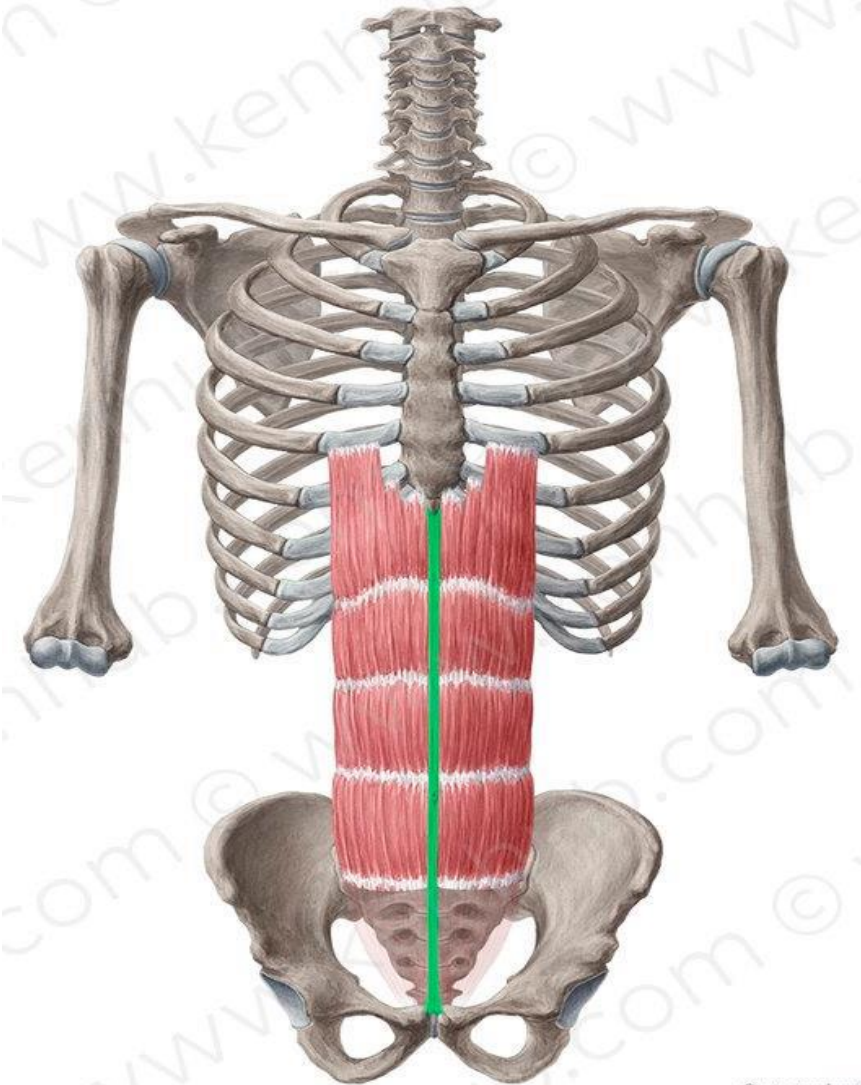


Diafragma



Tiesusis pilvo raumuo

- ilgas raumuo, esantis išilgai pilvo priekinės dalies. Apačioje platus ir plonas viršuje jis susiaurėja ir sustorėja. Per pilvo vidurį einanti baltoji pilvo linija statmenai dalina jį pusiau.
- **Funk.** Lenkia liemenį prie dubens (sėdant iš gulimos padėties). Gulint ant nugaros ir keliant ištiestas kojas, susitraukęs fiksuoja dubenį, neleidžia jam pasisukti apie skersinę ašį ir tokiu būdu sukuria tvirtą atramą lenkiamiesiems šlaunies raumenims, kurie ir kelia kojas aukštin. Kai krūtinės ląsta fiksuota, susitraukdamas apačioje kelia dubenį aukštin, fiksuoja jį prie liemens (kybant ant skersinio, lygiagrečių, lipant virve, kybant pakėlus kojas kampu).
- Kai fiksuotas ir liemuo, ir dubuo, spaudžia apatinę krūtinės ląstos dalį padėdami forsuoti iškvėpti. Kartu su įstrižiniais ir skersiniu pilvo raumenimis, padedami diafragmos, spaudžia vidaus organus pilvo ertmėje. Susitraukdami jie padeda išstumti ekskrementus iš žarnyno tuštinantis, šlapimą iš pūslės šlapinantis, vaisių iš gimdos gimdant, skrandžio turinį vemiant.
- **Pr.** Gaktinis gumburėlis – *tuberculum pubicum*, Gaktinė sąvarža – *symphysis pubica*
- **Pab.** Krūtinkaulio kardinė atauga – *processus xiphoideus*, V-VII šonkaulių kremzlės – *cartilagine costalarum V-VII*
- **Inerv.** T7-T12 tarpšonkauliniai nervai – *nervi intercostales*

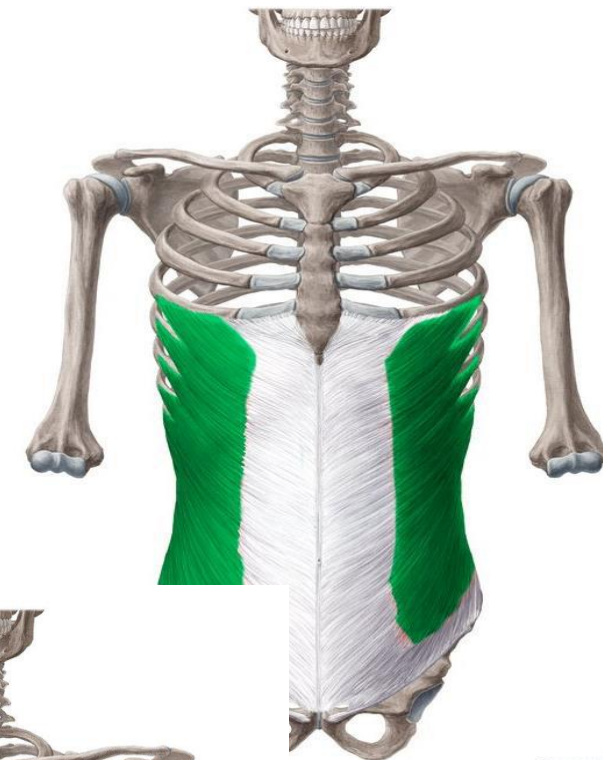


Įstrižiniai pilvo raumenys

- Funkc. Kai dubuo fiksuotas, veikdami abipus abu įstrižiniai raumenys lenkia krūtinės ląstą pirmyn. Kai dubuo fiksuotas, veikdamas vienoje pusėje išorinis įstrižinis raumuo lenkia ir suka liemenį į priešingą pusę, o vidinis įstrižinis raumuo lenkia ir suka liemenį į savo pusę. Kai liemuo fiksuotas, veikdami abipus abu įstrižiniai raumenys kelia dubenį aukštyn, fiksuoja jį prie liemens (kybant ant skersinio, lipant virve). Veikdami vienoje pusėje, įstrižiniai raumenys kelia dubenį aukštyn, fiksuoja jį prie liemens ir lenkia stuburą į vieną ar į kitą šoną. Kai fiksuotas ir liemuo, ir dubuo, įstrižiniai pilvo raumenys bei skersinis ir tiesusis pilvo raumenys veikia kaip diafragmos priešingieji raumenys (antagonistai). Jie spaudžia apatinę krūtinės ląstos dalį žemyn, padėdami forsuoti iškvėpti. Abu įstrižiniai raumenys kartu su skersiniu, tiesiuoju pilvo raumenimis ir diafragma spaudžia vidaus organus pilvo ertmėje. Susitraukdami jie padeda išstumti ekskrementus iš žarnyno tuštinantis, šlapimą iš pūslės šlapinantis, vaisių iš gimdos gimdant, skrandžio turinį vemiant.
- Pr. Išorinis - V-XII šonkaulių išorinis paviršius – kur raumens skaidulos dantukais įsiterpia tarp priekinio dantytojo raumens skaidulų. Vidinis Kirkšninio raiščio šoninė dalis, Klubinė fascija Klubakaulio skiauterės tarpinė linija, Juosmeninė krūtinės fascija
- Pab. Išorinis Klubakaulio skiauterės išorinė lūpa, Priekinis viršutinis klubakaulio dyglys, Kirkšninis raištis – *ligamentum inguinale*
- Vidinis kraštas pereina į sausplėvę, o abiejų pusių sausplėvės susilieja į baltąją pilvo liniją Vidinis X-XII šonkaulių kremzlių vidinis paviršius. Vidinis raumens kraštas pereina į sausplėvę kuri įsilieja į baltąją pilvo liniją
- Inerv. T7-T12 tarpšonkauliniai nervai – *nervi intercostales*, Klubinis papilvės nervas – *nervus iliohypogastricus* Klubinis kirkšnies nervas – *nervus ilioinguinalis*

• Išorinis

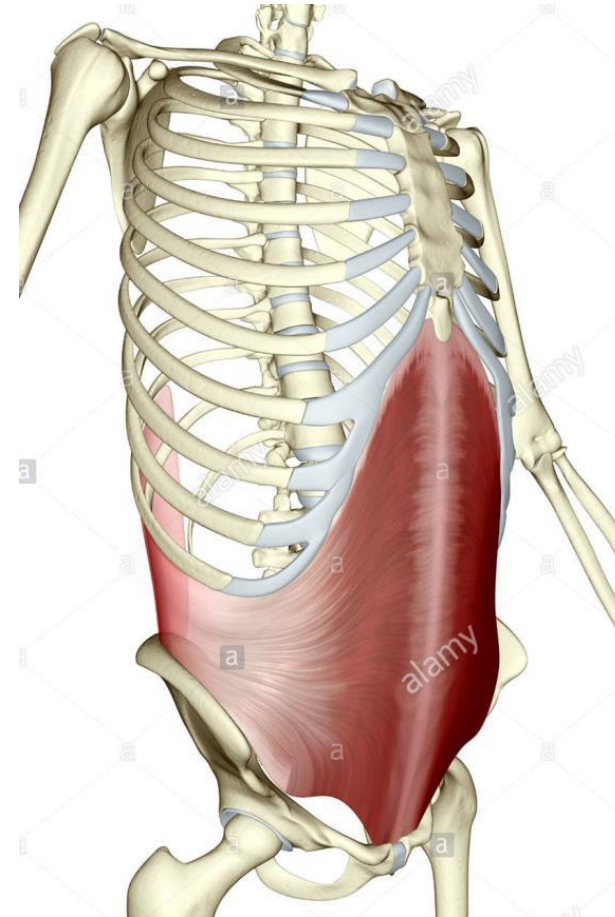
vidinis



© www.ker

Skersinis pilvo raumuo

- Funkc. Kai dubuo ir stuburas fiksuoti, spaudžia apatinę krūtinės ląstos dalį, padėdamas forsuoti iškvėpti. Kartu su įstrižiniais ir tiesiuoju pilvo raumenimis bei diafragma spaudžia vidaus organus pilvo ertmėje. Susitraukdami jie padeda išstumti ekskrementus iš žarnyno tuštinantis, šlapimą iš pūslės šlapinantis, vaisių iš gimdos gimdant, skrandžio turinį vemiant.
- **Pr.** Kirkšninio raiščio šoninė dalis – *pars lateralis ligamenti inguinali*. Klubakaulio skiauterės vidinė lūpa – *labium internum cristae iliacaе* Juosmeninė krūtinės fascija – *fascia thoracolumbalis* Šonkaulių lankas – *arcus costalis*
- **Pab.** Raumuo baigiasi sausplėve – *aponeurosis muscoli transversi abdominis*, kuri įsilieja į baltąją pilvo liniją – *linea alba*
- **Inervac.** T7-T12 tarpšonkauliniai nervai – *nervi intercostales* Klubinis papilvės nervas – *nervus iliohypogastricus* Klubinis kirkšnies nervas – *nervus ilioinguinalis*

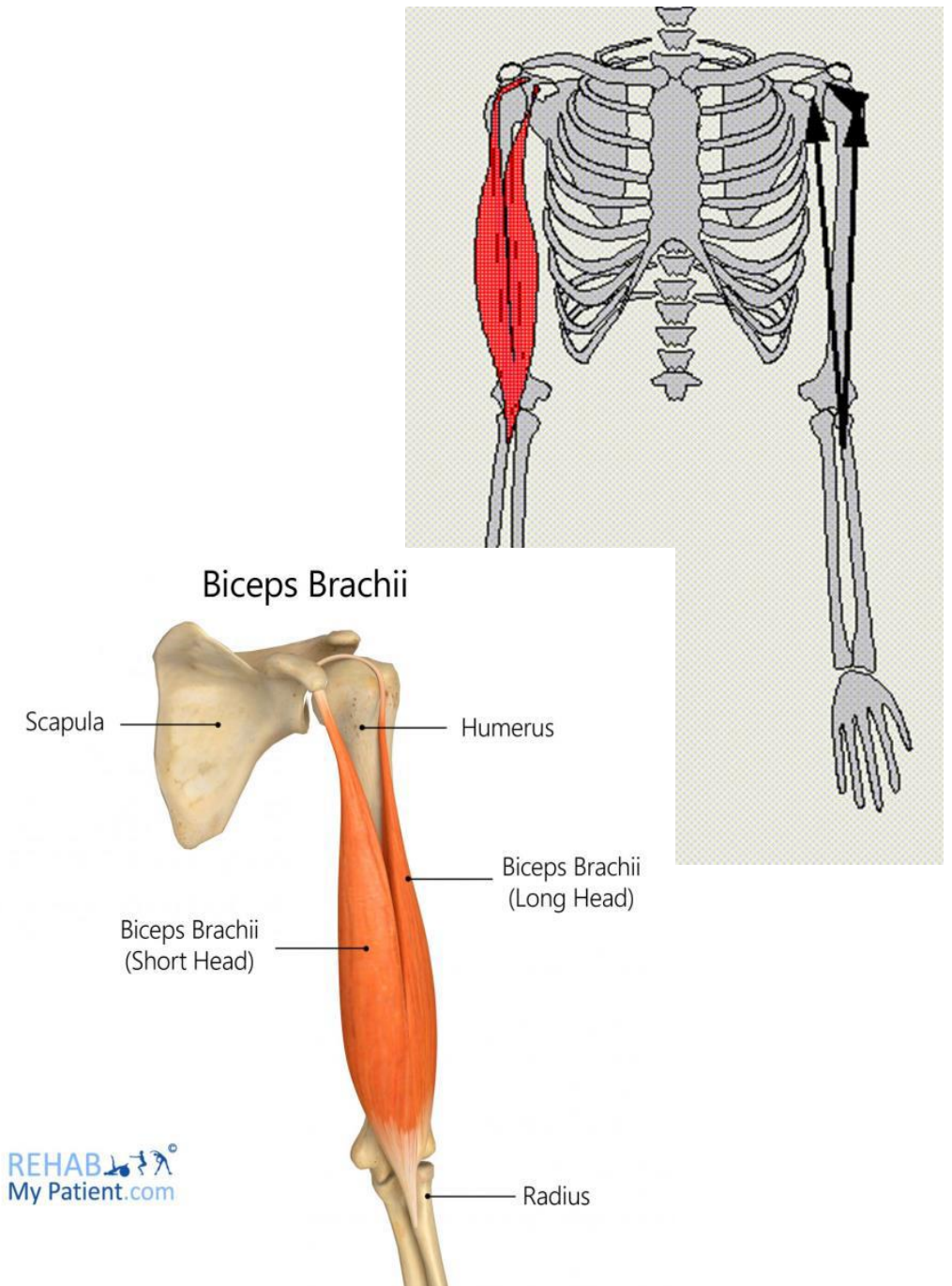


Žastas

- Priekinė grupė:
 - •Dvigalvis žasto raumuo
 - •Snapinis žasto raumuo
 - •Žastinis raumuo
- Užpakalinė grupė:
 - •Trigalvis žasto raumuo
 - •Alkūninis raumuo

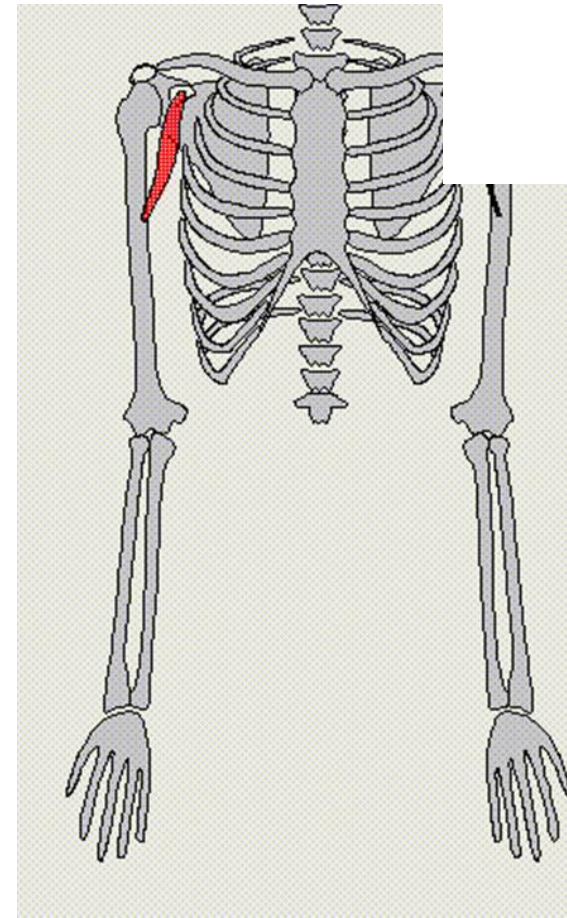
Dvigalvis žasto raumuo

- verpstės formos raumuo. Sudarytas iš dviejų galvų.
- Funkc. Jei alkūnė bent šiek tiek sulenkta suka dilbį į išorę (atgręžia). Padeda žastiniam raumeniui lenkti alkūnę. Kai dilbis fiksuotas, pritraukia žastą prie dilbio (prisitraukiant prie skersinio, kopiant virve). Jei žastas pasuktas į išorę, padeda atitraukti peties sąnarį. Nežymiai prisideda lenkiant peties sąnarį (t.y. lenkiant žastą pirmyn). Sustiprina alkūnės sąnarį (kybant ant skersinio, laikant rankoje svorį). Ilgoji galva sustiprina peties sąnarį (kybant ant skersinio, laikant rankoje svorį). Trumpoji galva prisideda horizontaliai pritraukian peties sąnarį.
- **Pr. Ilgoji galva** Mentės viršsąnarinis gumburėlis
Trumpoji galva Mentės snapinė atauga – *processus coracoideus scapulae*
- **Pab.** Stipinkaulio šiurkštuma – *tuberositas radii*
Dilbio fascija – *fascia antebrachii*
- **Inervac.** C5-C8 raumeninis odos nervas – *nervus musculocutaneus*



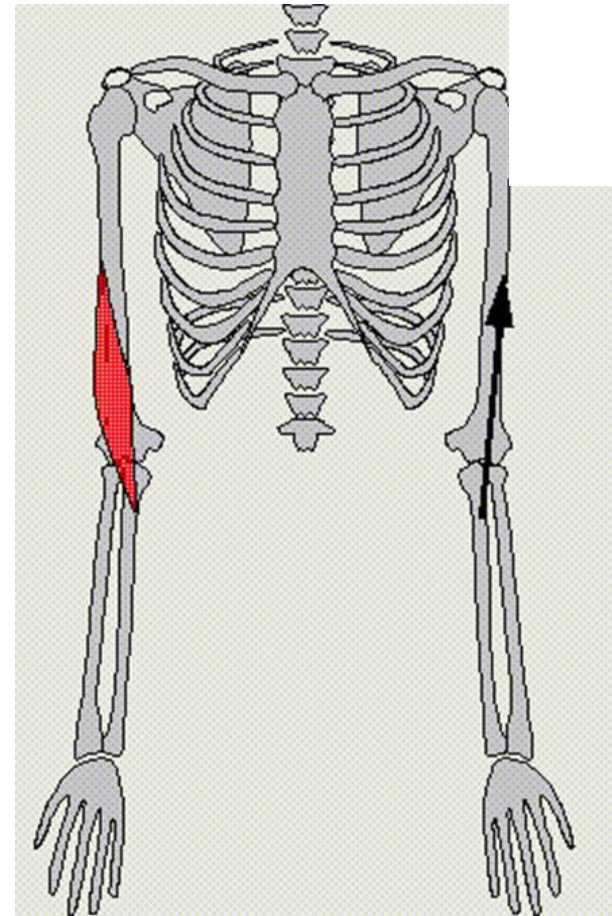
Snarinis žasto raumuo

- Lenkia žastą pirmyn ir pritraukia arčiau krūtinės ląstos, šiek tiek sukdamas jį į vidų.
- Sutvirtina žastikaulį peties sąnaryje.
- **Pr.** Mentės snapinė atauga – *processus coracoideus scapulae*
- **Pab.** žastikaulio vidinio krašto viduryje – *margo medialis humeri*
- **Inerv.** Petinio rezginio C5-C7 raumeninis odos nervas – *nervus musculocutaneus*



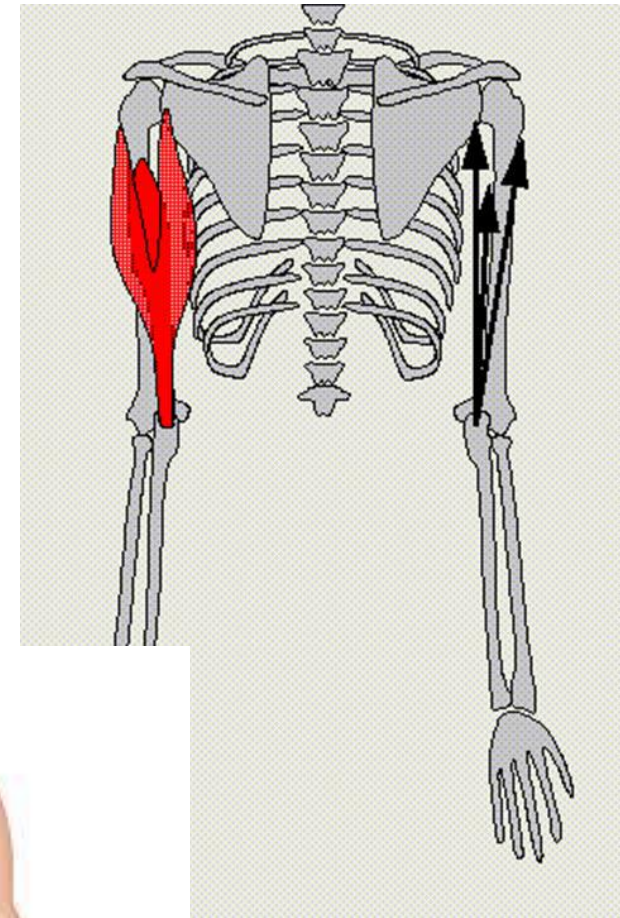
Žastinis raumuo

- uždengia alkūnės sąnario priekį ir žasto apatinę dalį.
- Per alkūnės sąnarį lenkia dilbį prie žasto. Esant fiksuotam dilbiui sutvirtina alkūnės sąnarį
- **Pr.** Žastikaulio priekinio paviršiaus tolimoji pusė – *pars distalis faciei anterioris humeri*
- **Pab.** Alkūnkaulio šiurkštuma – *tuberositas ulnae*
- **Inervac.** C5-C7 raumeninis odos nervas – *nervus musculocutaneus*

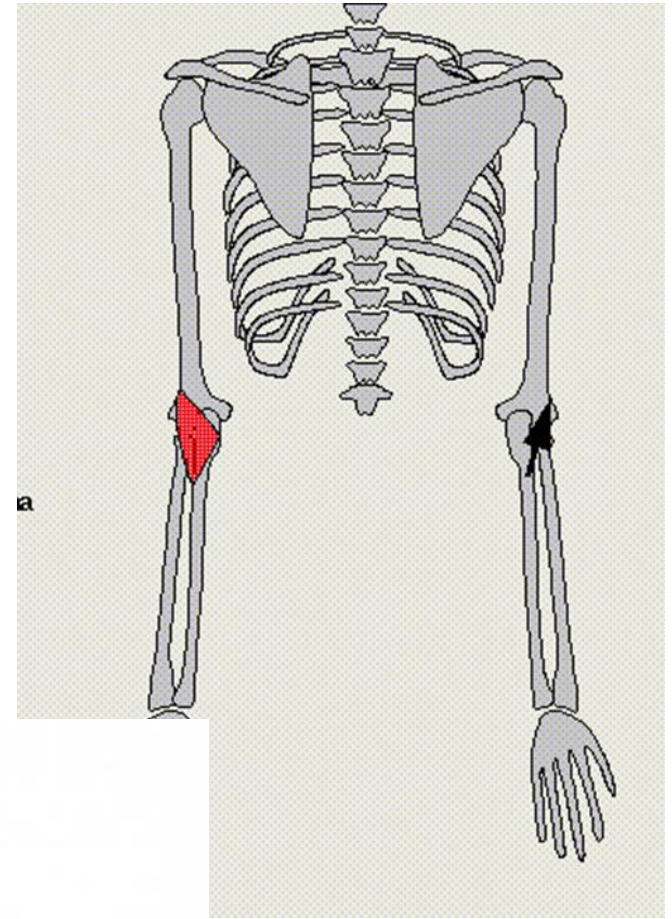


Trigalvis žasto raumuo

- sudarytas iš trijų galvų- Šoninė galva – *caput laterale* Ilgoji galva – *caput longum* Vidinė galva – *caput mediale*
- **Funkc.** Tiesia alkūnės sąnarį. Ilgoji galva padeda tiesti ir pritraukti pakeltą žastą. Ilgoji galva sutvirtina alkūnės sąnarį ir apatinę peties sąnario dalį (kybant ant skersinio).
- **Pr. Šoninė galva** Žastikaulio užpakalinis paviršius – *facies posterior humeri* – virš stipininio nervo vagos – *sulcus nervi radialis*
Ilgoji galva Mentės posąnarinis gumburėlis – *tuberculum infraglenoidale scapulae*
Vidinė galva Žastikaulio užpakalinis paviršius – *facies posterior humeri* – žemiau stipininio nervo vagos – *sulcus nervi radialis*
- **Pab.** Alkūnė – *olecranon*
- **Inerv.** C6-C8 stipininis nervas – *nervus radialis*
-



Alkūnininis raumuo



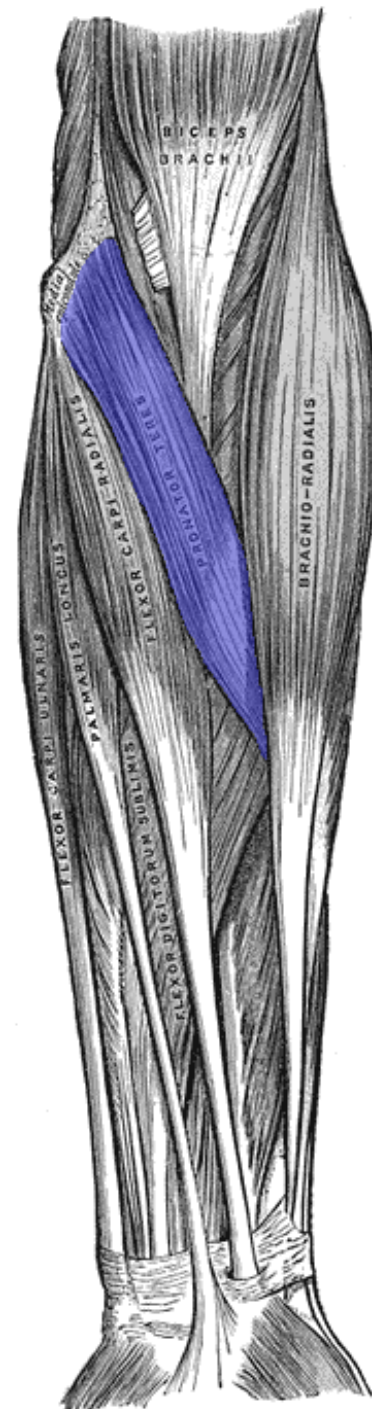
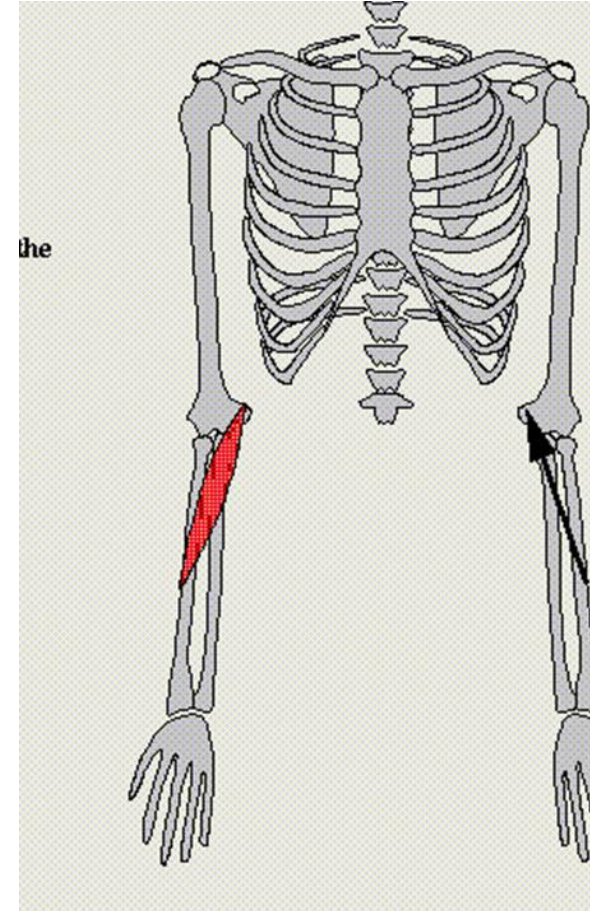
Dilbis. Priekinė grupė

Apvalusis nugrežiamasis raumuo

- Riešo ir plaštakos tiesiamieji bei atgrežiamieji raumenys išsidėstę dilbio užpakalyje dviem slauksniais: paviršiniame ir giliajame slauksniuose.

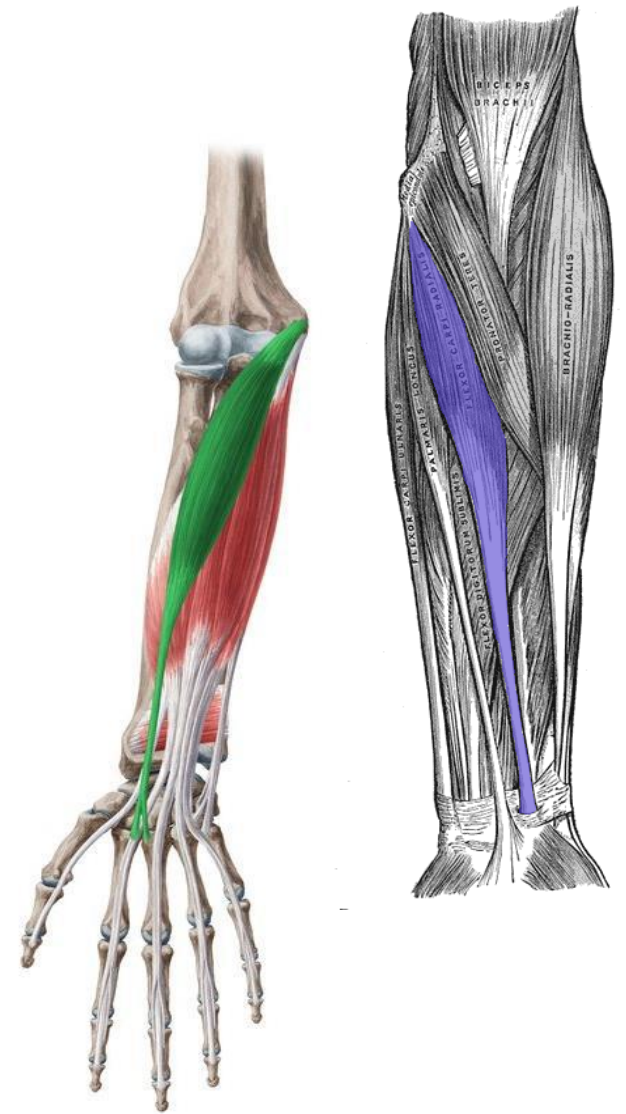
Apvalusis nugrežiamasis raumuo yra paviršiniame slauksnyje. Turi dvi galvas: žastinė galva – *caput humerale* alkūninė galva – *caput ulnare*

- Funkc. sukdamas stipinkaulį virš alkūnkaulio nugrežia plaštaką, o esant fiksuotam stipinkauliui padeda lenkti alkūnę. Sustiprina alkūnės sąnarį kybant ant skersinio ar laikant rankoje svorį.
- Žastinė galva
- Pr. Žastinė galva- virš žastikaulio vidinio antkrumplio – *epicondylus medialis humeri*
Alkūninė- Alkūnkaulio vainikinės ataugos vidinis paviršius
- Pab. Stipinkaulio nugrežiamoji šiurkštuma
- Inerv. C6-C7 vidurinis nervas – *nervus medianus*



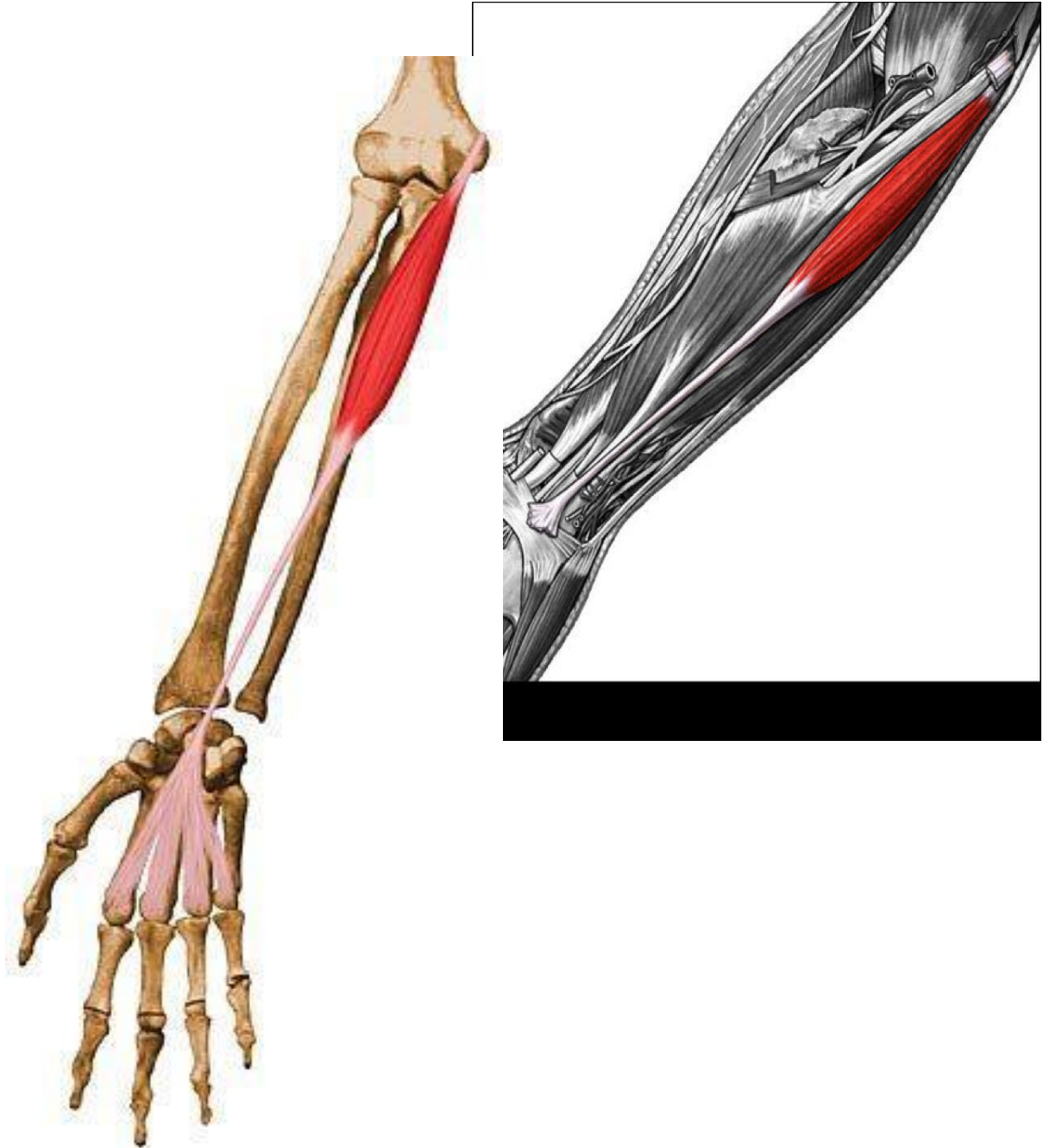
Stipininis lenkiamasis riešo raumuo

- Stipininis lenkiamasis riešo raumuo lenkia ir atitraukia riešą.
- Nežymiai prisideda atgręžiant plaštaką bei lenkiant alkūnę.
- **Pr.** Žastikaulio vidinis antkrumplis – *epicondylus medialis humeri*
- **Pab.** Smiliaus delnakaulio pamatas – *basis ossis metacarpi II*
- **Inervac.** C6-C8 vidurinis nervas – *nervus medianus*



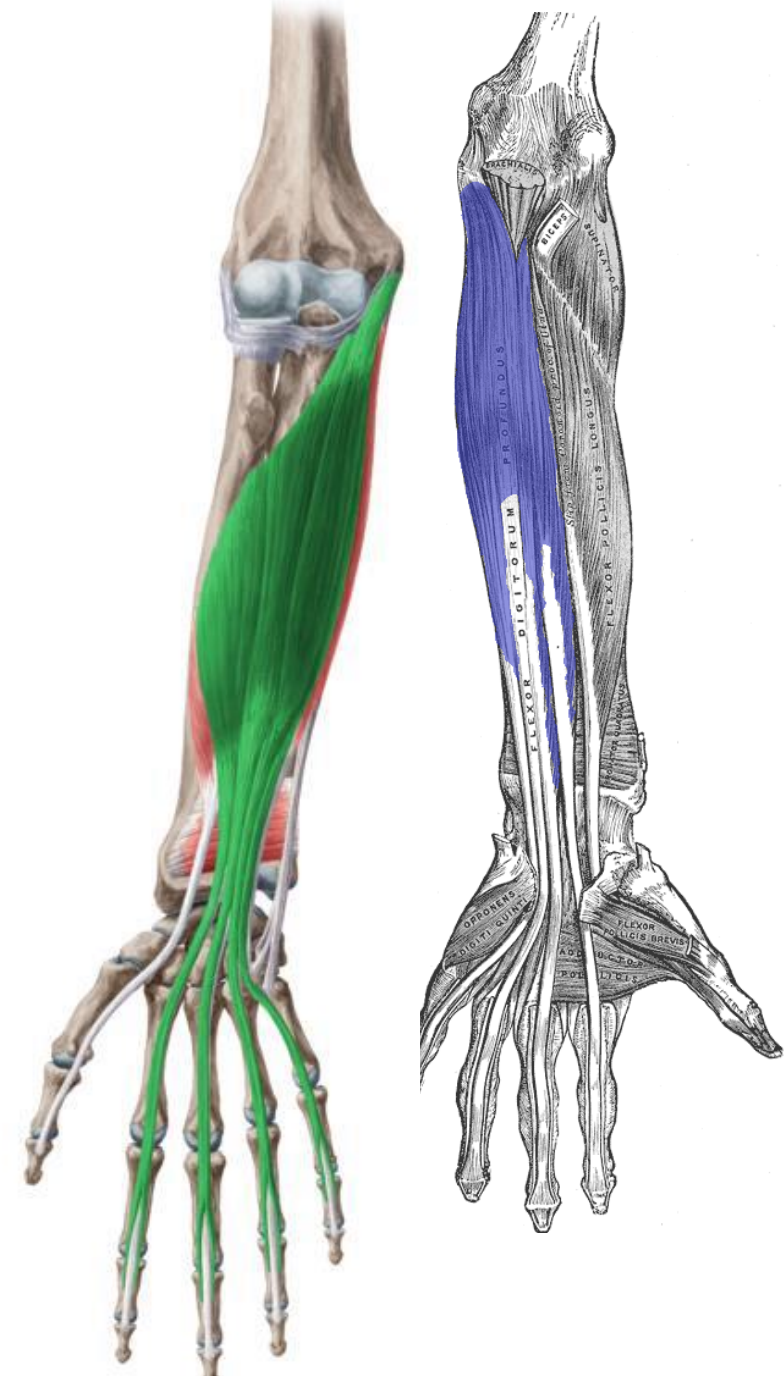
Ilgasis delno raumuo

- Ilgasis delno raumuo lenkia riešą, padeda lenkti alkūnę.
- Įtempia delno sausplėvę.
- **Pr.** Žastikaulio vidinis antkrumplis – *epicondylus medialis humeri*
- **Pab.** Lenkiamųjų sausgyslių laikiklis – *retinaculum flexorum*
- Delno sausplėvė – *aponeurosis palmaris*
- **Inerv.** C5-C8 vidurinis nervas – *nervus medianus*
-



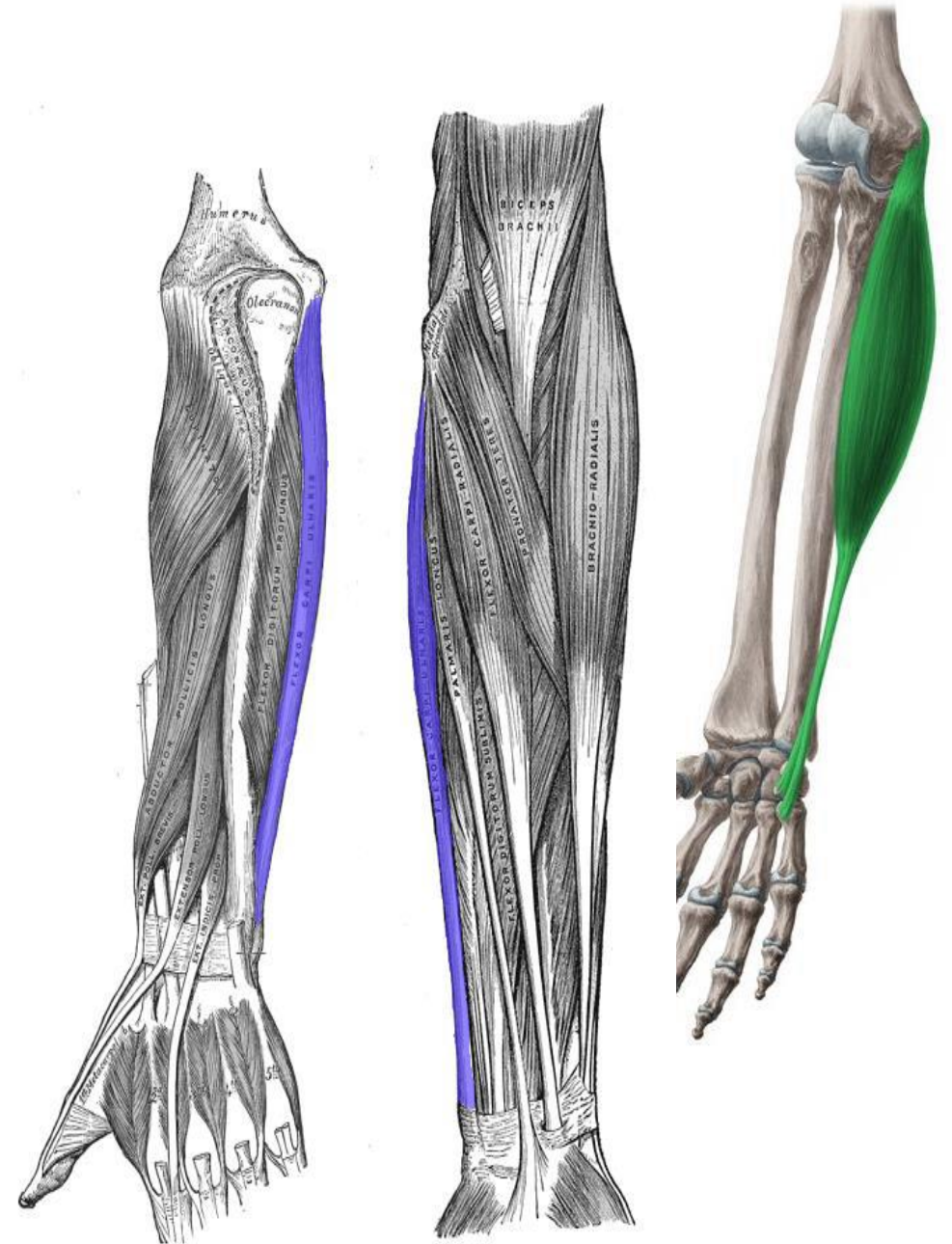
Paviršinis lenkiamasis rankos pirštų raur

- Turi dvi galvas:
- žastinė alkūnkaulio galva – *caput humeroulnare*
- stipininė galva – *caput radiale*
- **Funkc.** Paviršinis lenkiamasis pirštų raumuo iš pradžių lenkia vidurinius, o paskui pamatinius pirštakaulius, padeda lenkti riešą ir alkūnę.
- Lenkdamas išskėstus pirštus juos tuo pačiu ir pritraukia.
- **Pr. Žastinė galva-** Žastikaulio vidinis antkrumplis – *epicondylus medialis humeri*
- Alkūnkaulio šiurkštuma – *tuberositas ulnae* **Stipininė galva-** Stipinkaulio kūno artimasis trečdalis – *pars proximalis radii*
- **Pab.** Rankos II-V pirštų vidurinių pirštakaulių vidinis ir išorinis kraštai – *margines medialis et lateralis phalangorum mediarum digitorum II-V*
- **Inerv.** C6-T1 vidurinis nervas – *nervus medianus*
-



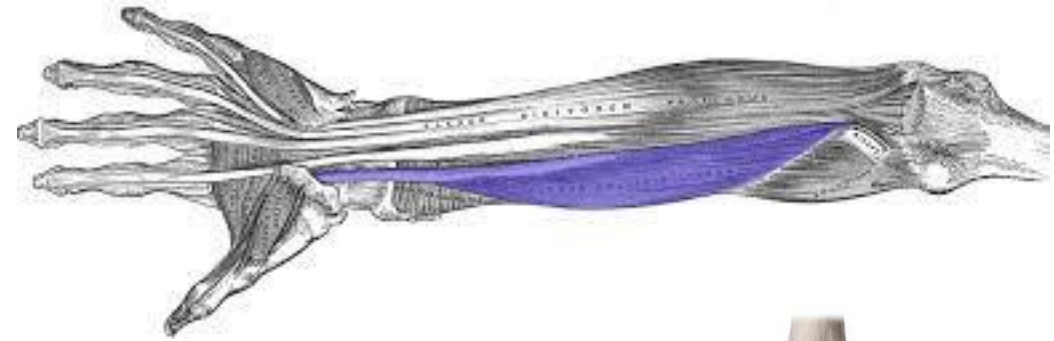
Alkūninis lenkiamasis riešo raumuo

- Riešo ir plaštakos tiesiamieji bei atgręžiamieji raumenys išsidėstę dilbio užpakalyje dviem sluoksniais: paviršiniame ir giliajame.
- Alkūninis lenkiamasis riešo raumuo yra paviršiniame sluoksnyje.
Turi dvi galvas: žastinė galva – *caput humerale*
alkūninė galva – *caput ulnare*
- *Funkc.* lenkia ir pritraukia riešą, padeda lenkti alkūnę.
- Sutvirtina ir stabilizuoja riešą tiesiant pirštus.
-
- Pr. Žastinė galva- Žastikaulio vidinis antkrumplis,
Alkūninė galva -
- Alkūninė alkūnkaulio atauga
- Pab. Žirnis, Kablinis riešakaulis, Mažylio delnakaulio pamatas
- Inerv. C7-T1 alkūninis nervas – *nervus ulnaris*



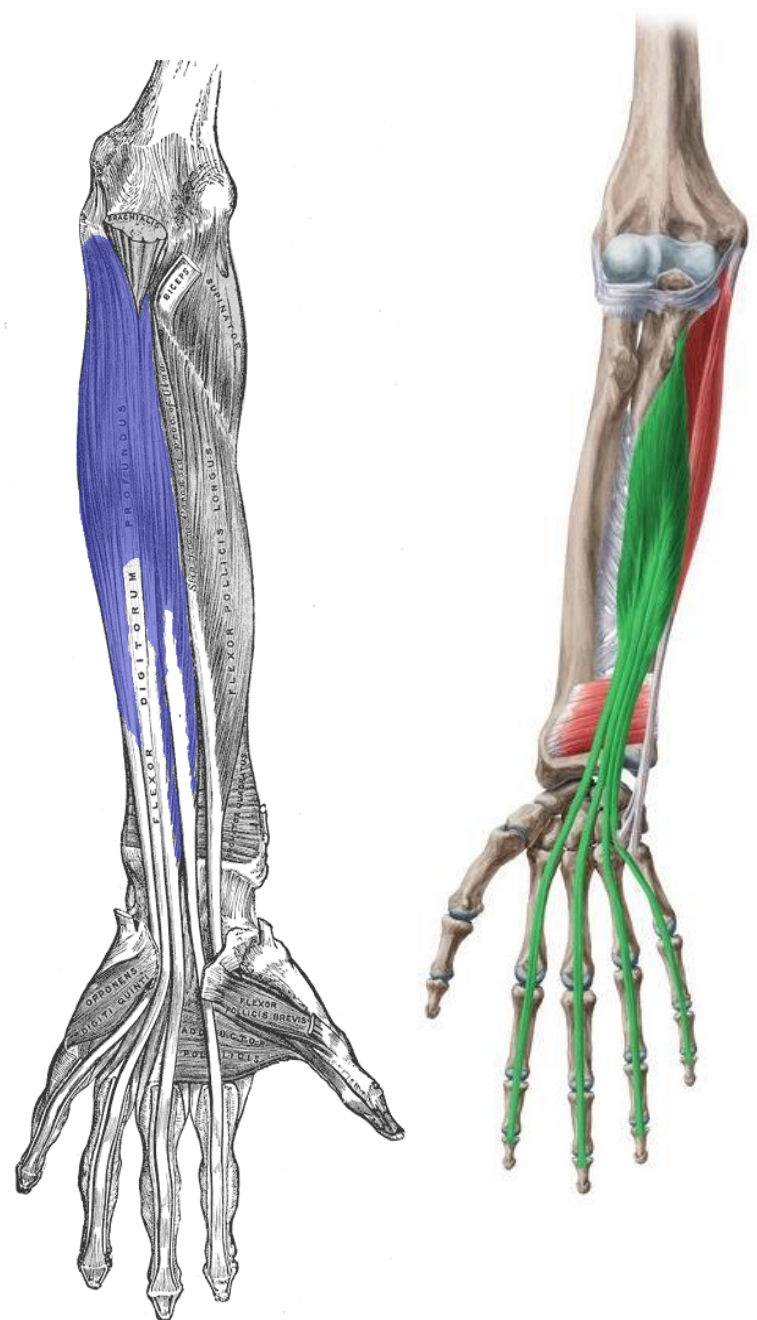
Ilgasis lenkiamasis nykščio raumuo

- Ilgasis lenkiamasis rankos nykščio raumuo yra giliajame slauksnyje.
- **Funkc.** Ilgasis lenkiamasis rankos nykščio raumuo lenkia nykščio pirštakaulius, o esant fiksuotam nykščiui padeda lenkti riešą.
- **Pr.** Stipinkaulio priekinis paviršius – *facies anterior radii*. Tarpkaulinė plėvė – *membrana interossea*
- **Pab.** Rankos nykščio tolimojo pirštakaulio pamatas – *basis phalangis distalis pollicis*
- **Inerv.** C6-T1 vidurinis nervas – *nervus medianus*
-



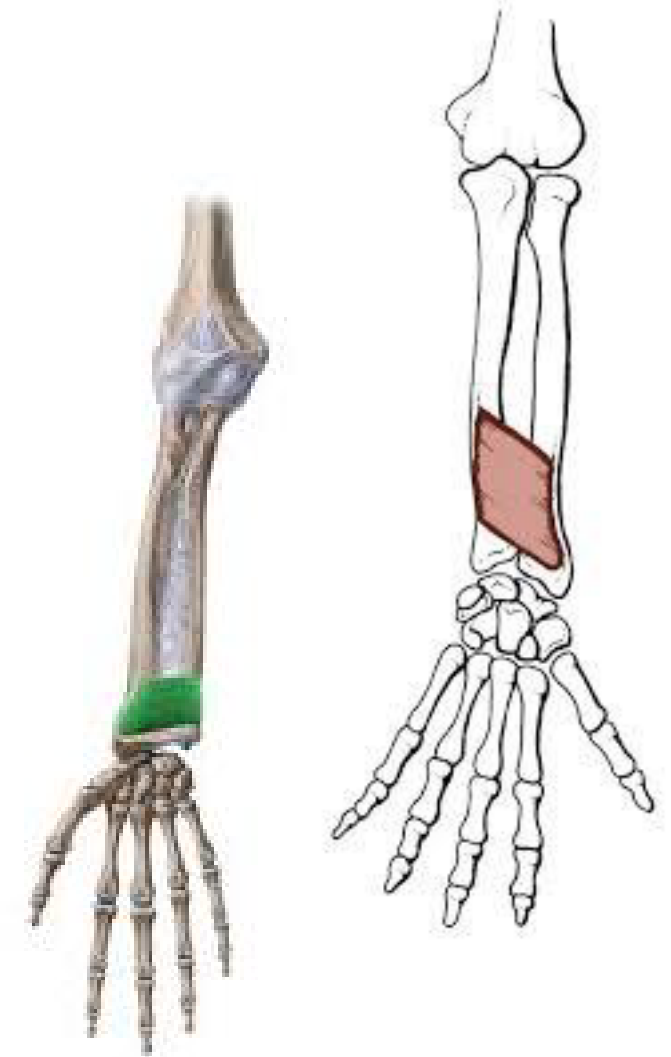
Gilusis lenkiamasis pirštų raumuo

- Gilusis lenkiamasis pirštų raumuo yra giliajame sluoksnyje.
- **Funkc.** Gilusis lenkiamasis pirštų raumuo lenkia pirštakaulius, padeda lenkti riešą. Lenkdamas išskėstus pirštus juos tuo pačiu ir pritraukia.
- **Pr.** Alkūnkaulio kūno priekinis paviršius – *facies anterior ulnae*. Tarpkaulinė plėvė – *membrana interossea*
- **Pab.** Rankos II-V pirštų tolimųjų pirštakaulių pamatai – *bases phalangorum distalium digitorum II-V*
- **Inerv.** C6-T1 vidurinis nervas – *nervus medianus*
- C7-T1 alkūninis nervas – *nervus ulnaris*
-



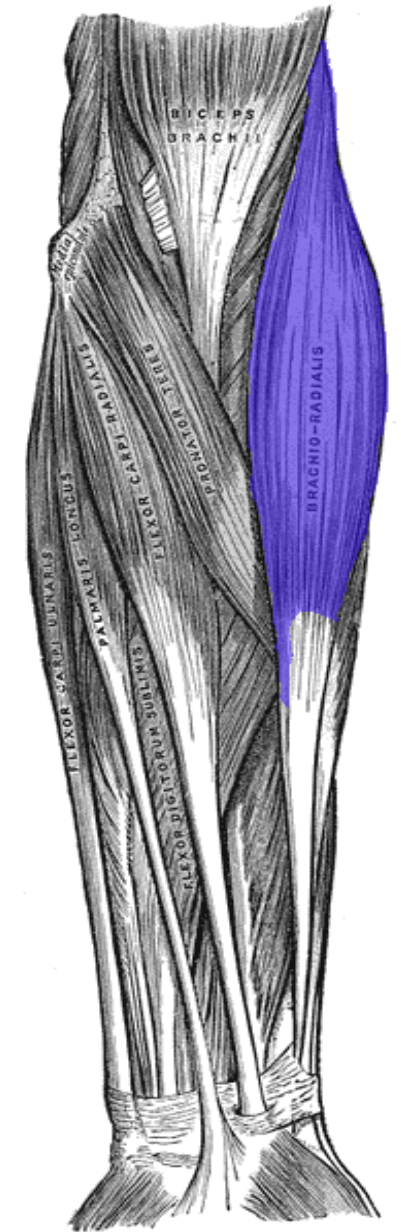
Kvadratinis nugrežiamasis raumuo

- Kvadratinis nugrežiamasis raumuo yra giliajame sluksnyje.
- **Funkc.** Kvadratinis nugrežiamasis raumuo sukdamas stipinkaulį virš alkūnkaulio nugrežia plaštaką.
- **Pr.** Alkūnkaulio kūno vidinio paviršiaus – *facies medialis ulnae* – tolimajame ketvirtyje esanti ketera
- **Pab.** Stipinkaulio šoninio paviršiaus – *facies lateralis radii* – tolimasis ketvirtis
- **Inerv.** C6-T1 vidurinis nervas – *nervus medianus*
-



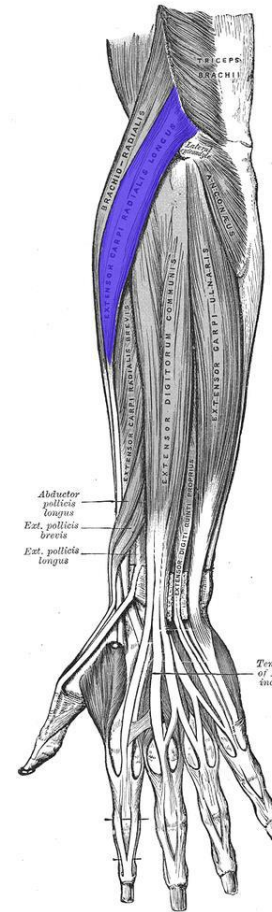
Užpakalinė grupė. Žastinis stipinkaulio raumuo

- Žastinis stipinkaulio raumuo yra paviršiniame slauksnyje.
- **Funkc.** Žastinis stipinkaulio raumuo lenkia alkūnės sąnarij, jeigu lenkimą pradeda [dvigalvis žasto](#) ir [žastinis raumenys](#). Sukdamas riešą gražina jį į pradinę (neutralią) padėtį: atsuktą į išorę riešą suka į vidų (nugręžia), o nusuktą į vidų – suka į išorę (atgręžia).
- Jis stipriausias tuomet, kai riešas yra neutralioje padėtyje.
- Dėl savo mechaninės padėties stipriai dirba tik kai alkūnė bent šiek tiek sulenkta.
- Daugiausiai naudojamas, kai reikia staigaus judesio arba jei reikia įveikti didelį pasipriešinimą.
- **Pr.** Žastikaulio šoninis kraštas – *margo lateralis humeri* – virš žastikaulio šoninio antkrumplio – *epicondylus lateralis humeri*
- **Pab.** Stipinkaulio ylinė atauga – *processus styloideus radii*
- **Inervac.** C5-C6 stipininis nervas – *nervus radialis*



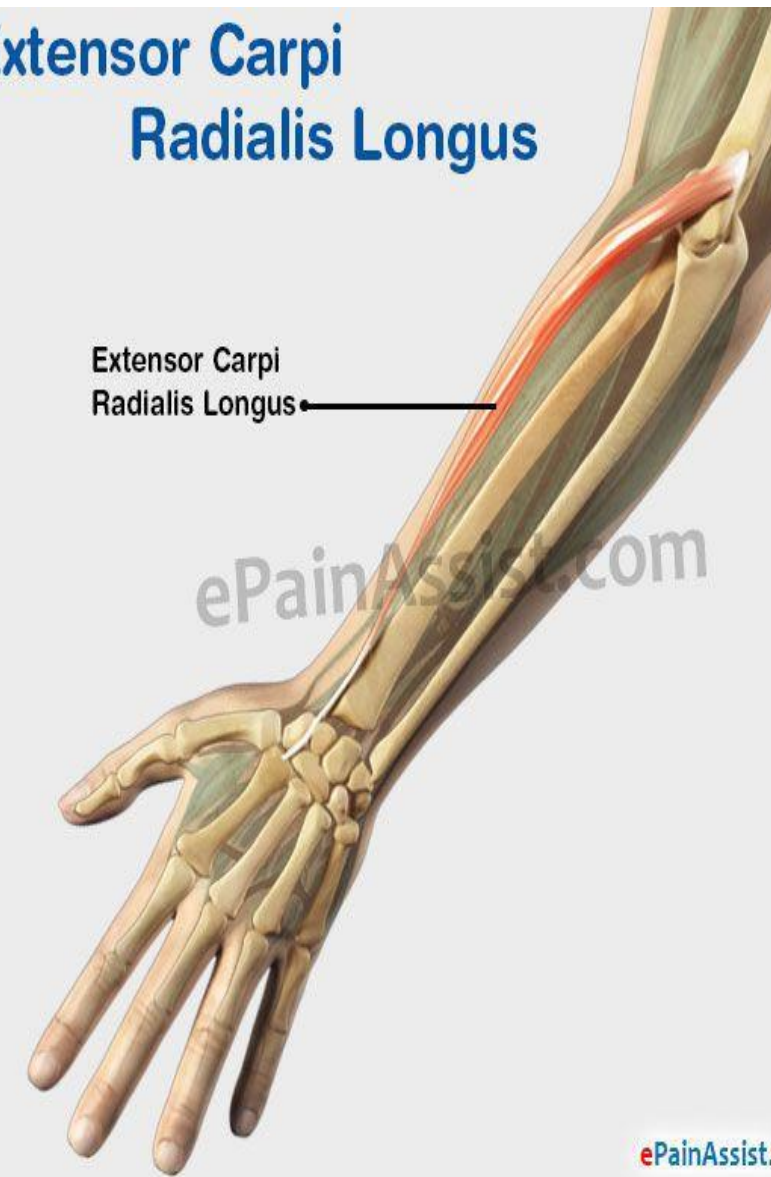
Ilgasis tiesiamasis stipininis riešo raumuo

- Ilgasis tiesiamasis stipininis riešo raumuo yra paviršiniame sluksnyje.
- **Funkc.** Ilgasis tiesiamasis stipininis riešo raumuo tiesia riešą ir atitraukia plaštaką.
- Padeda lenkti alkūnę, fiksuoja alkūnės sąnarį įvairiose padėtyse.
- **Pr.** Žastikaulio šoninis kraštas – *margo lateralis humeri* – virš žastikaulio šoninio antkrumplio – *epicondylus lateralis humeri*
- **Pab.** Smiliaus delnakaulio pamatas – *basis ossis metacarpi II*
- **Inervac.** C5-C7 stipininis nervas – *nervus radialis*
-



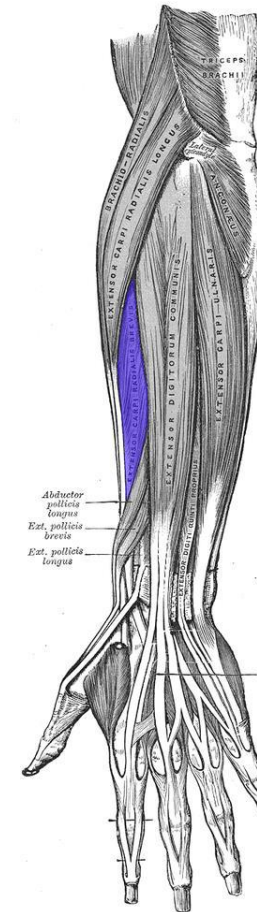
Extensor Carpi Radialis Longus

Extensor Carpi Radialis Longus



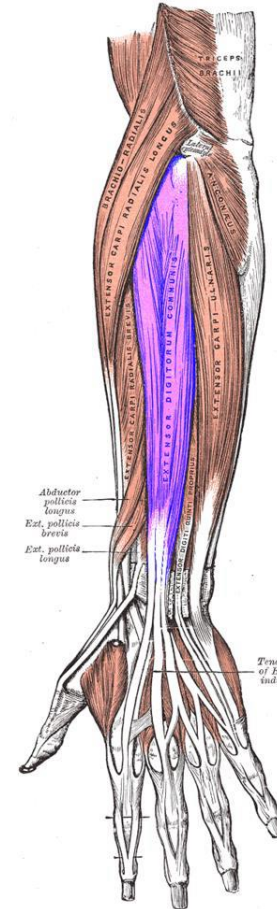
Trumpasis tiesiamasis stipininis riešo raumuo

- Trumpasis tiesiamasis stipininis riešo raumuo yra paviršiniame slauksnyje.
- **Funkc.** Trumpasis tiesiamasis stipininis riešo raumuo tiesia riešą, šiek tiek prisideda atitraukiant plaštaką.
- **Pr.** Žastikaulio šoninis antkrumplis – *epicondylus lateralis humeri*
- **Pab.** Didžiojo piršto delnakaulio pamatas – *basis ossis metacarpi III*
- **Inervac.** C7-C8 gilioji stipininio nervo šaka – *ramus profundus nervi radialis*
-
-



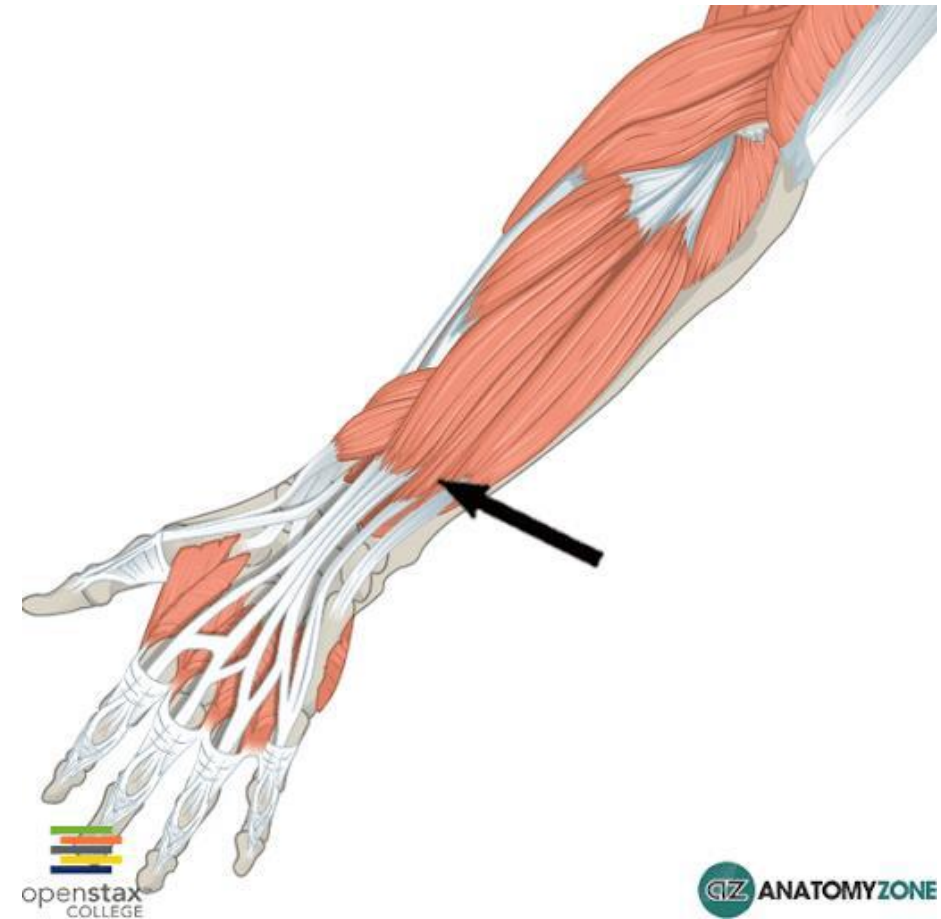
Tiesiamasis pirštų raumuo

- Tiesiamasis pirštų raumuo yra paviršiniame slauksnyje.
- **Funkc.** Tiesiamasis pirštų raumuo tiesia pamatinius pirštakaulius, ištiesęs tęsia judesį ir ima tiesti riešą, o ištiesęs, galiausiai ima tiesti alkūnę. Tiesdamas pirštus juos išskečia.
- **Pr.** Žastikaulio šoninis ankrumpulis – *epicondylus lateralis humeri*
- **Pab.** Rankos II-V pirštų viduriniai ir tolimieji pirštakauliai – *phalanges distales et mediales digitorum II-V*
- **Inervac.** C6-C8 stipininis nervas – *nervus radialis*
-
-



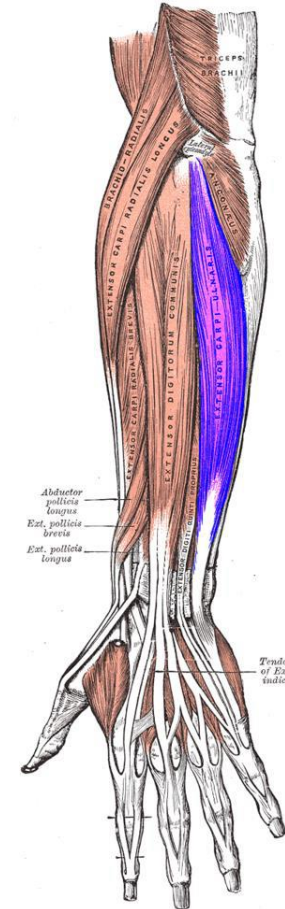
Tiesiamasis rankos mažylio raumuo

- Tiesiamasis mažylio raumuo yra paviršiniame slauksnyje.
- **Funkc.** Tiesiamasis mažylio raumuo tiesia mažąjį pirštą, o ištiesęs – tęsia judesį tiesdamas riešą. Dėl šio raumens mažylis pirštas gali būti ištiestas atskirai nuo kitų pirštų.
- **Pr.** Žastikaulio šoninis antkrumplis – *epicondylus lateralis humeri*, kartu su pirštų tiesiamuoju raumeniu
- **Pab.** Mažylio tolimasis pirštakaulis – *phalanx distalis digiti V*
- **Inervac.** C7-C8 stipininis nervas – *nervus radialis*
-



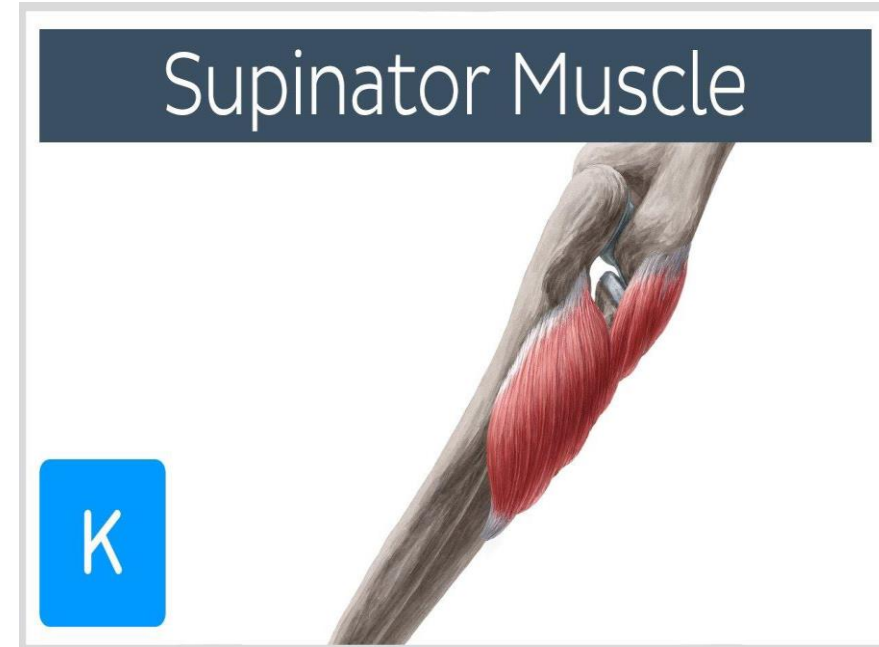
Alkūninis tiesiamasis riešo raumuo

- Alkūninis tiesiamasis riešo raumuo yra paviršiniame sluksnyje.
- **Funkc.** Alkūninis tiesiamasis riešo raumuo tiesia riešą. Veikdamas vienas pats pritraukia plaštaką prie alkūnkaulio, o prilenkęs ir tęsdamas judesį ima tiesti alkūnės sąnarį.
- **Pr.** Žastiklio šoninis antkrumplis – *epicondylus lateralis humeri*
- **Pab.** Mažylio delnakaulio pamatas – *basis ossis metacarpi V*
- **Inervac.** C7-C8 stipininis nervas – *nervus radialis*



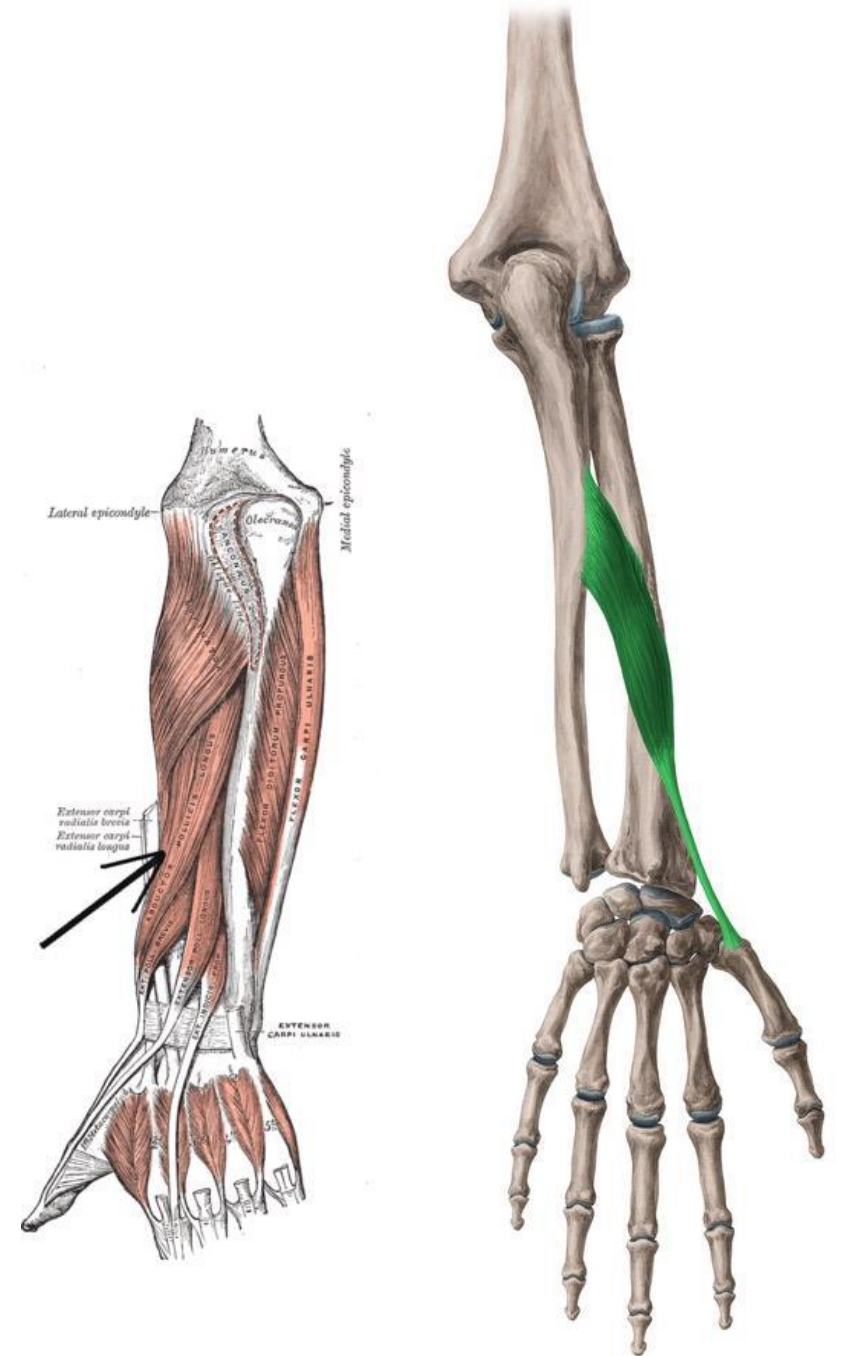
Atgrėžiamasis raumuo

- Atgrėžiamasis raumuo yra giliajame sluksnyje.
- **Funkc.** Atgrėžiamasis raumuo suka plaštaką į išorę (atgrėžia).
- **Pr.** Žastikaulio šoninis antkrumplis – *epicondylus lateralis humeri*
- **Pab.** Stipinkaulio artimasis galas – *extremitas proximalis radii*
- **Inervac.** C5-C7 stipininio nervo gilioji šaka – *ramus profundus nervi radialis*
-



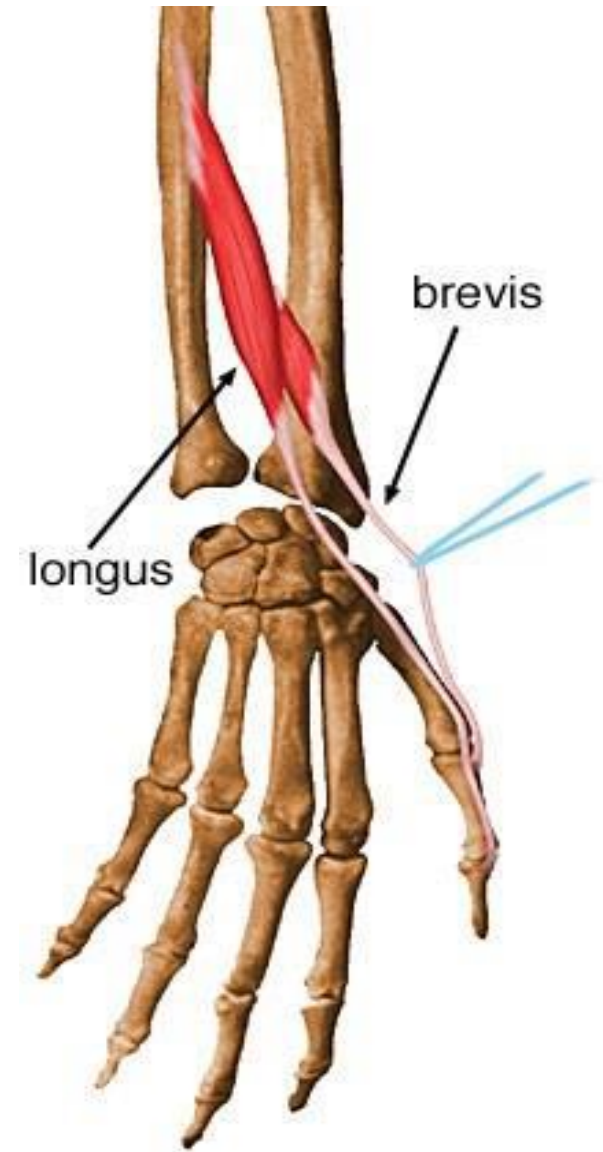
Atitraukiamasis nykščio raumuo

- Ilgasis atitraukiamasis rankos nykščio raumuo yra giliajame sluksnyje.
- **Funkc.** Ilgasis atitraukiamasis rankos nykščio raumuo atitraukia nykščio delnkaulį į šoną nuo delno. Toliau tęsdamas judesį padeda atitraukti ir lenkti riešą.
- **Pr.** Užpakalinis alkūnkaulio paviršius – *facies posterior ulnae*. Vidurinis stipinkaulio trečdalis – *pars media corporis radii*. Tarpkaulinė plėvė – *membrana interossea*
- **Pab.** Rankos nykščio delnkaulio pamatas – *basis ossis metacarpi pollicis*
- **Inervac.** C6-C8 stipininis nervas – *nervus radialis*



Trumpasis tiesiamasis nykščio raumuo

- rumpasis tiesiamasis rankos nykščio raumuo yra giliajame sluksnyje.
- **Funkc.** Trumpasis tiesiamasis rankos nykščio raumuo tiesia nykščio pamatinį pirštakaulį, tęsdamas judesį padeda tiesti ir atitraukti riešą.
- **Pr.** Užpakalinis tarpkaulinės plėvės ir stipinkaulio paviršius – *facies posterior membranae interossea et radii*
- **Pab.** Nykščio artimojo pirštakaulio pamatas – *basis phalangis proximalis pollicis*
- **Inervac.** C6-C8 stipininis nervas – *nervus radialis*



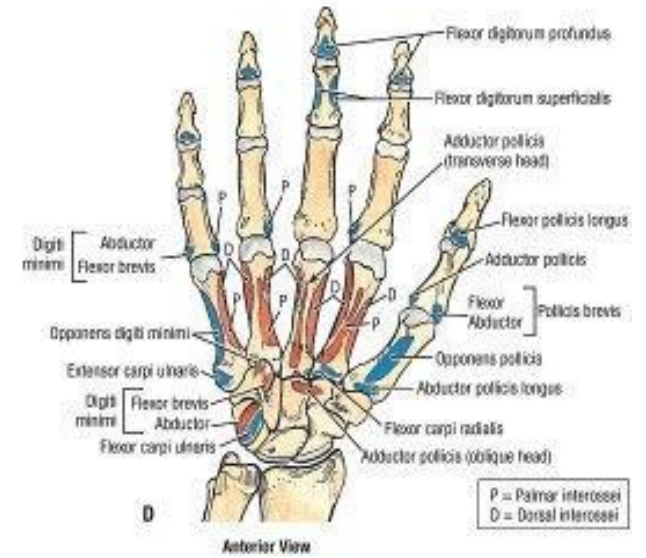
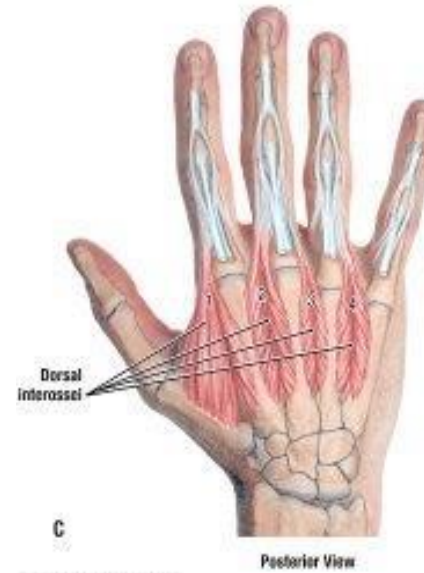
Ilgasis tiesiamasis nykščio raumuo



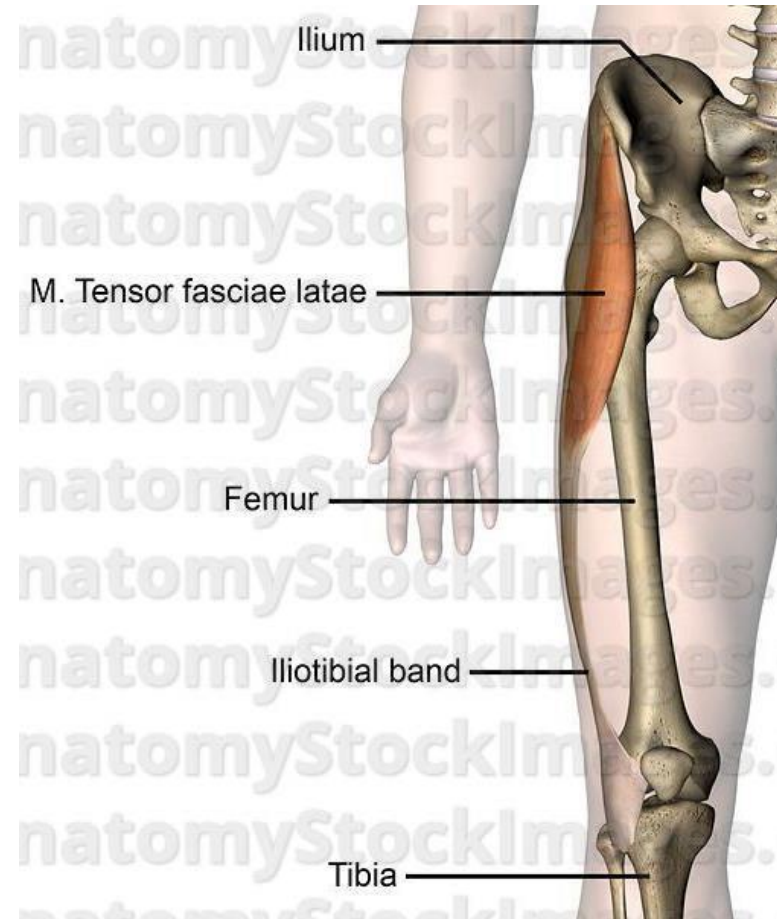
Tiesiamasis smiliaus raumuo



Plaštakos raumenys



Tempiamasis plačiosios fascijos raumuo



- Šlaunies raumenys
Priekiniai (tiesiamieji)

Keturgalvis šlaunies raumuo – musculus quadriceps femoris

Siuvėjo raumuo – musculus sartorius.

Sąnarinis kelio raumuo – musculus articularis genus

Vidiniai (pritraukiamieji).

Didysis pritraukiamasis raumuo – musculus adductor magnus

Ilgasis pritraukiamasis raumuo – musculus adductor longus

Trumpasis pritraukiamasis raumuo – musculus adductor brevis

Mažasis pritraukiamasis raumuo – musculus adductor minimus

Skiauterinis raumuo – musculus pectineus

Grakštusis raumuo – musculus gracilis

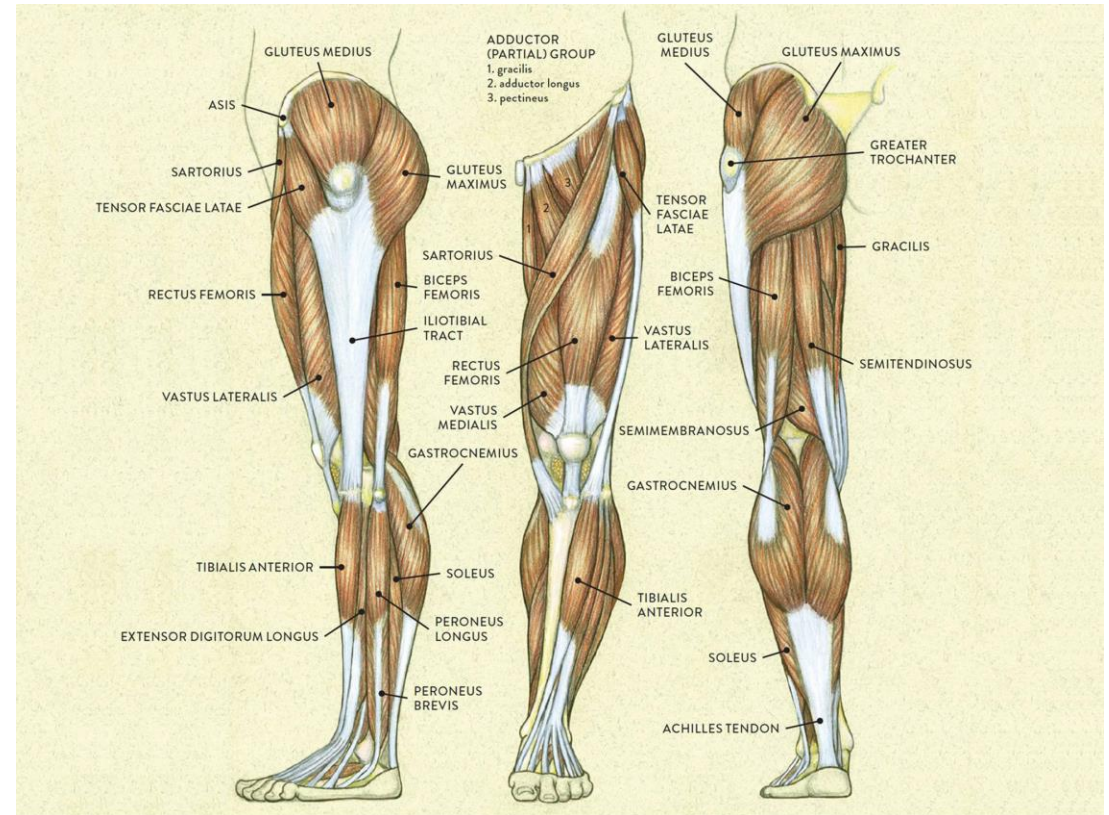
Užpakaliniai (lenkiamieji)

Dvigalvis šlaunies raumuo – musculus biceps femoris

Pusgyslinis raumuo – musculus semitendinosus.

Pusplėvinis raumuo – musculus semimembranosus

Kojų raumenys



- **Blauzdos raumenys**

Priekiniai

Priekinis blauzdos raumuo – musculus tibialis anterior

Ilgasis tiesiamasis piršty raumuo – musculus extensor digitorum longus

Ilgasis tiesiamasis kojos nykščio raumuo – musculus extensor hallucis longus

Trečiasis šėivinis raumuo – musculus peroneus tertius

Užpakaliniai

Paviršiniai

Dvilypis raumuo – musculus gastrocnemius

Plekšninis raumuo – musculus soleus.

Padinis raumuo – musculus plantaris

Gilieji

Pakinklinis raumuo – musculus popliteus

Užpakalinis blauzdos raumuo – musculus tibialis posterior

Ilgasis lenkiamasis piršty raumuo – musculus flexor digitorum longus

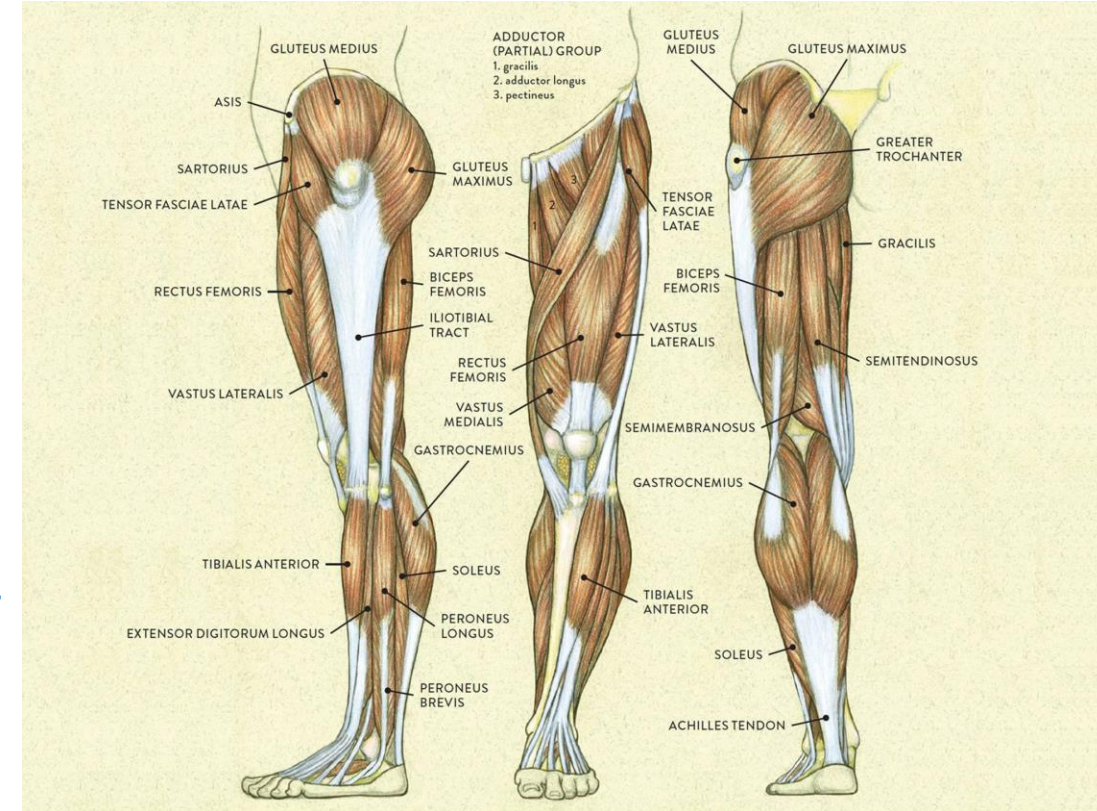
Ilgasis lenkiamasis kojos nykščio raumuo – musculus flexor hallucis longus

Šoniniai

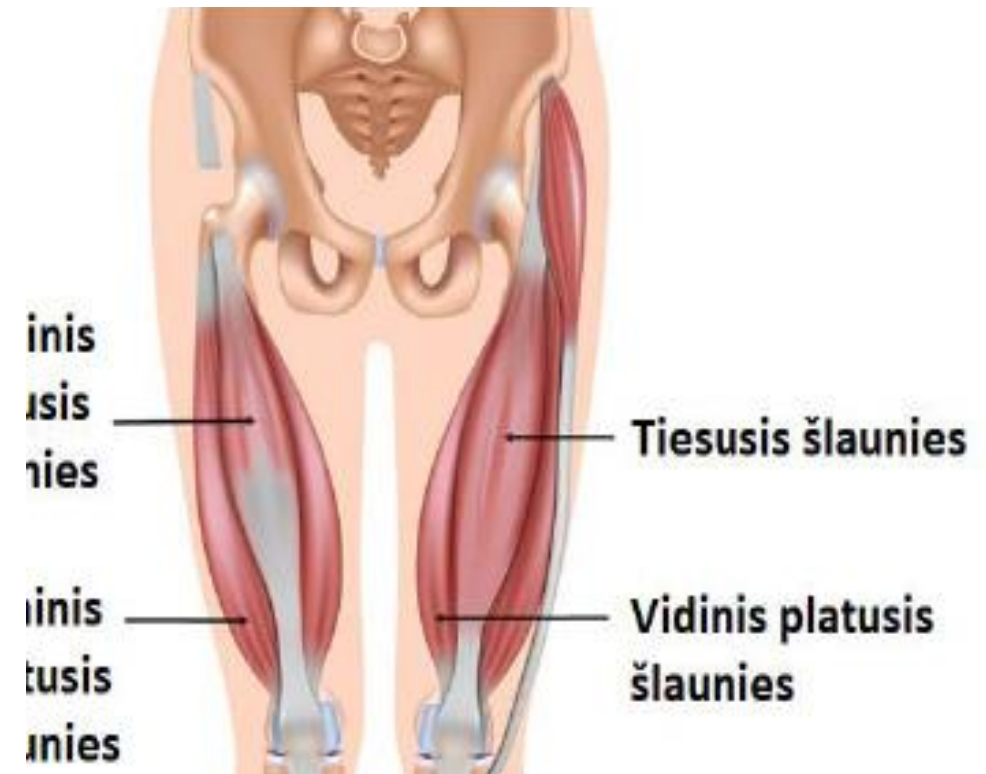
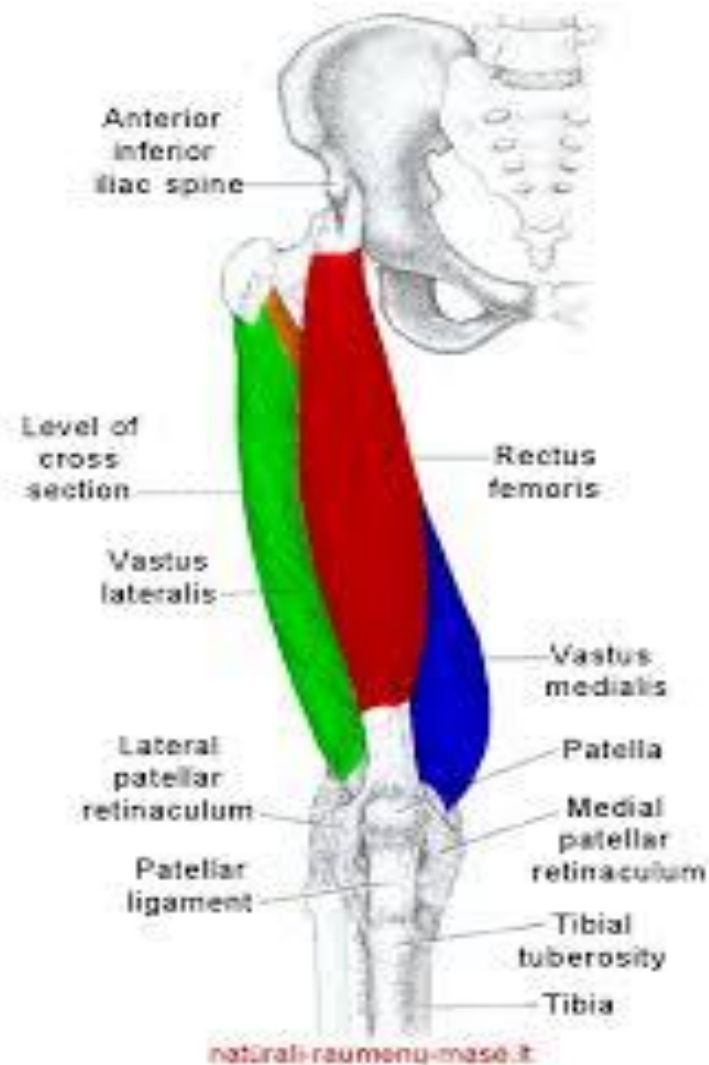
Ilgasis šėivinis raumuo – musculus peroneus longus

Trumpasis šėivinis raumuo – musculus peroneus brevis

BLAUZDA



Keturgalvis šlaunies raumuo



Keturgalvis raumuo

Jį sudaro keturios galvos, vadinamos raumenimis. Tiesusis šlaunies raumuo – *musculus rectus femoris* Šoninis platusis raumuo – *musculus vastus lateralis* Vidinis platusis raumuo – *musculus vastus medialis* Tarpinis platusis raumuo – *musculus vastus intermedius*

Tiesusis -dviplunksnės sandaros raumuo, užimantis vidurinę šlaunies priekio dalį. Jo sausgyslė prisijungia prie girnelės viršutinės priekinės pusės. Šoninis užima šoninę šlaunies dalį. Tai didžiausias grupės raumuo. Šlaunies apačioje jis pereina į tvirtą plokščią sausgyslę, prisitvirtinusią prie šoninės girnelės pusės. Vidinis užima vidinę šlaunies dalį. Jo sausgyslė prisijungia prie vidinės girnelės pusės. Tarpinis yra visiškai suaugęs su kitu raumeniu – vidiniu plačiuoju. Jo sausgyslė sueina kartu su tiesiojo šlaunies raumens sausgysle.

Funkc. Visas ištiesia sulenktą kelį. Tiesusis padeda didžiajam juosmens ir klubiniui raumenims fiksuoti dubenį. Kai dubuo fiksuotas tiesusis raumuo padeda lenkti šlaunį prie dubens. Kai šlaunis fiksuota tiesusis raumuo padeda lenkti dubenį prie šlaunies.

Pr. Tiesusis -Apatinis priekinis klubakaulio dyglys – *spina iliaca anterior inferior* Gūžduobės viršutinis kraštas – *margo superior acetabuli* **Šoninis**- Šlaunikaulio didysis gūbrys – *trochanter major femoris*, Šiurkščiosios linijos išorinė lūpa – *labium laterale lineae asperae* **Vidinis** -Šlaunikaulio šiurkščiosios linijos vidinė lūpa – *labium mediale lineae asperae*

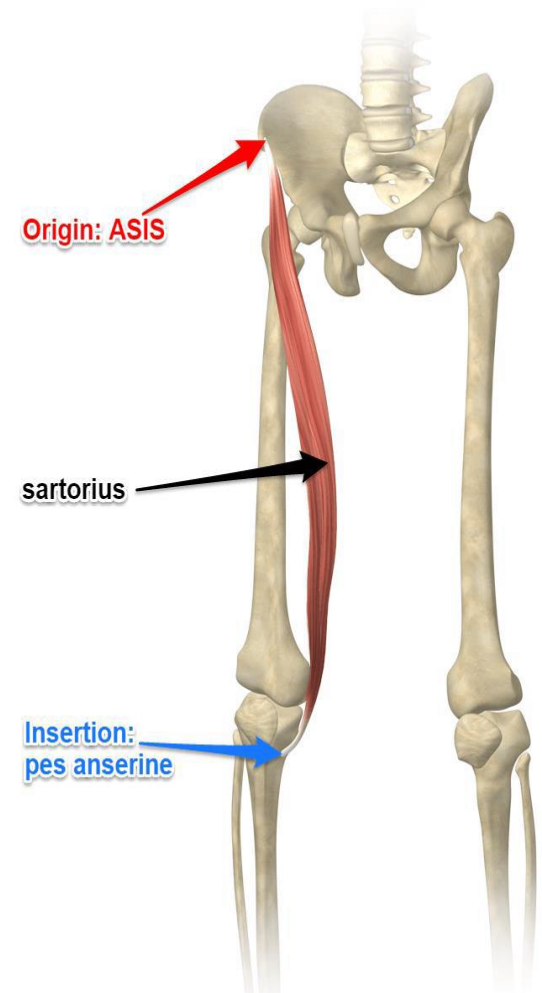
Tarpinis - Šlaunikaulio artimųjų dviejų trečdalių priekinis paviršius – *facies anterior femoris*

Pab. Visos galvos iš visų pusių apgaubia kelio girnelę – *patella*, toliau nusitęsia kaip girnelės raištis – *ligamentum patellae* – ir baigiasi ant blauzdikaulio šiurkštumos – *tuberositas tibiae*

Inerv.- L2-L4 šlauninis nervas – *nervus femoralis*

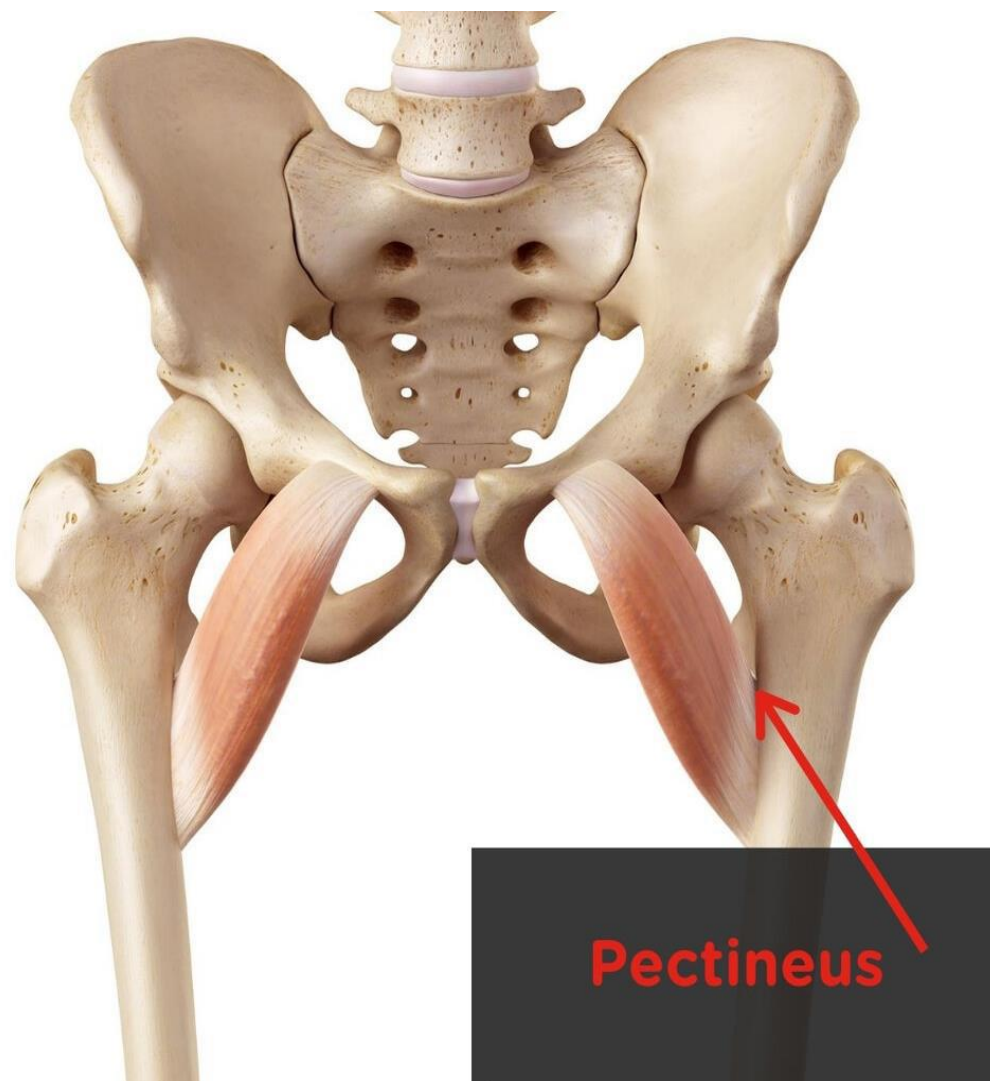
Siuvėjo raumuo

- Plonas, panašus į kaspiną, raumuo, einantis nuo šlaun viršutinės priekinės dalies įstrižai žemyn, kerta šlaunį leidžiasi vertikaliai vidine šlaunies dalimi žemiau kelio prisitvirtina prie blauzdos. Tai ilgiausias žmogaus kūno raumuo.
- **Funkc.** Kai dubuo ir šlaunis fiksuoti, lenkia blauzdą prieš šlaunies. Prilenkęs blauzdą tęsia judesį ir lenkia šlaunį prie dubens, o tęsdamas toliau – atitraukia šlaunį ir su ją išorėn.
- Suka sulenktą kelį į vidų. Kai blauzda fiksuota, veikdamas abipus lenkia dubenį prie šlaunų.
- Kai blauzda fiksuota, veikdamas vienoje pusėje suka dubenį į priešingą pusę.
- **Pr.** Viršutinis priekinis klubakaulio dyglys – *spina iliaca anterior superior*
- **Pab.** Vidinis blauzdikaulio paviršius – *facies medialis tibiae* – iki blauzdikaulio šiurkštumos – *tuberositas tibiae*
- **Inerv.** L2-L4 šlauninis nervas – *nervus femoralis*



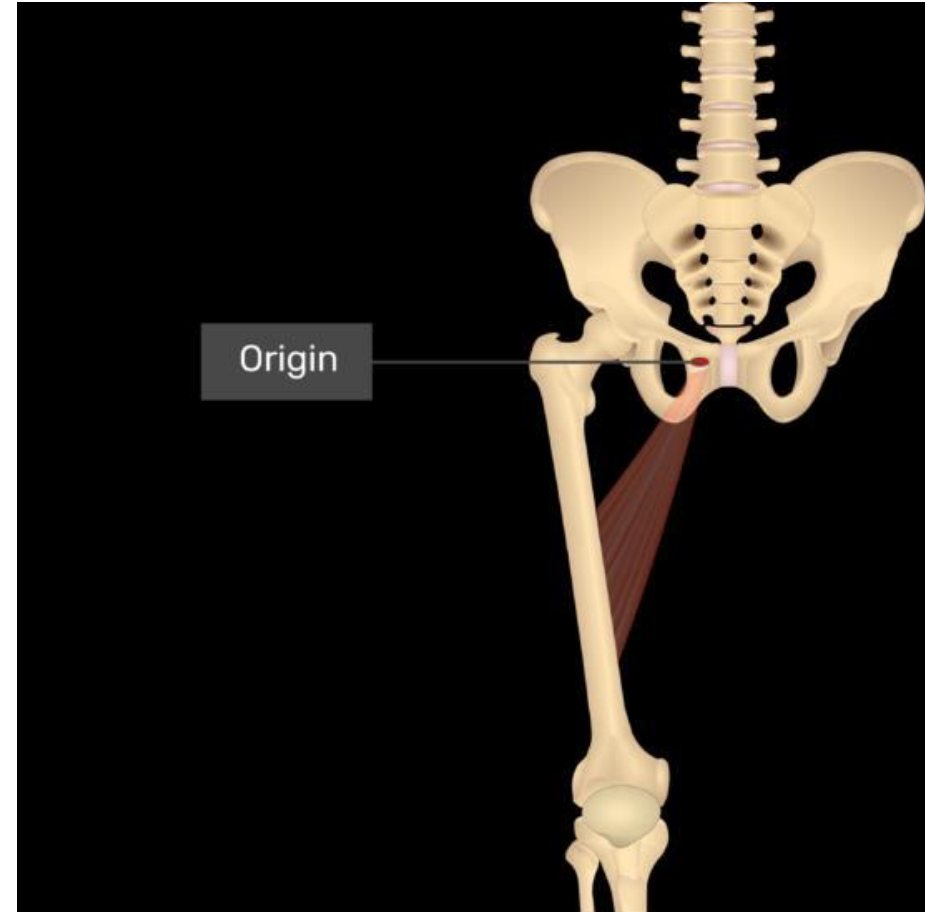
Skiauterinis raumuo

- Funkc. pritraukia atitrauktą šlaunį. Padeda išoriniams sukamiesiems raumenims sukti šlaunį į išorę. Padeda lenkti šlaunį prie dubens ir vėliau, tęsiant judesį, padeda tiesti į priekį blauzdą. Kai šlaunis fiksuota, susitraukdamas statiškai sutvirtina klubo sąnarį, padeda išlaikyti kūną stačią arba, susitraukdamas dinamiškai, lenkia dubenį prie šlaunies per klubo sąnarį.
- Pr. Gaktikaulio viršutinė šaka – *ramus superior ossis pubis*
- Pab. Šlaunikaulis žemiau mažojo gūbrio – *trochanter minor femoris*, Skiauterinė linija – *linea pectinea*
- Inervac. Užtvarinio nervo priekinė šaka – *ramus anterior nervi obturatorii*
- L2-L4 šlauninis nervas – *nervus femoralis*



Ilgasis pritraukiamasis raumuo

- Ilgasis pritraukiamasis raumuo yra arčiausiai paviršiaus iš visų pritraukiamųjų raumenų.
- Funkc. galingai pritraukia atitrauktą šlaunį (ypač reikalingi jodinėjant). Padeda išoriniams sukamiesiems raumenims sukti šlaunį į išorę. Kai šlaunis fiksuota, trys šlaunų pritraukiamieji raumenys, susitraukdami statiškai, sutvirtina klubo sąnarį ir dubenį, padeda išlaikyti kūną stačią arba, susitraukdami dinamiškai, lenkia dubenį prie šlaunies per klubo sąnarį. Trumpasis ir ilgasis pritraukiamieji raumenys padeda lenkti šlaunį prie dubens ir vėliau, tęsiant judesį, padeda tiesti į priekį blauzdą.
- Pr. Gaktikaulio kūnas – *corpus ossis pubis*, Gaktikaulio viršutinė šaka – *ramus superior ossis pubis*
- Pab Šlaunikaulio šiurkščiosios linijos vidinė lūpa – *labium mediale linea asperae* – viduriniame trečdalyje
- L2-L4 užtvarinio nervo priekinė šaka – *ramus anterior nervi obturatorii*



Trumpasis pritraukiamasis raumuo

- Trumpasis pritraukiamasis raumuo yra plokščias trikampis raumuo, esantis už ilgojo pritraukiamojo ir skiauterinio raumenų. Daugumos pratimų metu šie raumenys dažniausiai dirba kartu.
- Funkc. pritraukia atitrauktą šlaunį. Padeda išoriniams sukamiesiems raumenims sukti šlaunį į išorę. Kai šlaunis fiksuota, susitraukdami statiškai, sutvirtina klubo sąnarį ir dubenį, padeda išlaikyti kūną stač arba, susitraukdami dinamiškai, lenkia dubenį prieš šlaunies per klubo sąnarį. Trumpasis ir ilgasis pritraukiamieji raumenys padeda lenkti šlaunį prieš dubens ir vėliau, tęsiant judesį, padeda tiesti į prieką.
- Pr.Gaktikaulio apatinė šaka – *ramus inferior ossis pubis*
- Pab.Šlaunikaulio šiurkščiosios linijos vidinė lūpa – *labium mediale linea asperae* – viršutiniame trečdalyje
- L2-L4 užtvarinio nervo priekinė šaka – *ramus anterioris nervi obturatorii*



Didysis pritraukiamasis raumuo

- storas, platus trikampis raumuo, esantis vidinėje šlaunies pusėje.
- Funkc. pritraukia atitrauktą šlaunį. Padeda išoriniams sukamiesiems raumenims sukti šlaunį į išorę. Kai šlaunis fiksuota, susitraukdami statiškai, sutvirtina klubo sąnarį ir dubenį, padeda išlaikyti kūną stačią arba, susitraukdami dinamiškai, lenkia dubenį prie šlaunies per klubo sąnarį.
- Pr. Gaktikaulio apatinė šaka – *ramus inferior ossis pubis*, Sėdimasis gumburas – *tuber ischiadicum*, Sėdynkaulio šaka – *ramus ossis ischii*
- Pab. Šlaunikaulio šiurkščiosios linijos vidinė lūpa – *labium mediale lineae asperae*
- Šlaunikaulio vidinis antkrumplis – *epicondylus medialis femoris* – (pritraukiamasis gumburėlis – *tuberculum adductorium*)
- **Inerv.** L2-L4 užtvarinio nervo užpakalinė šaka – *ramus posterior nervi obturatorii*, L2-L4 blauzdinis nervas – *nervus tibialis*



Grakštusis raumuo

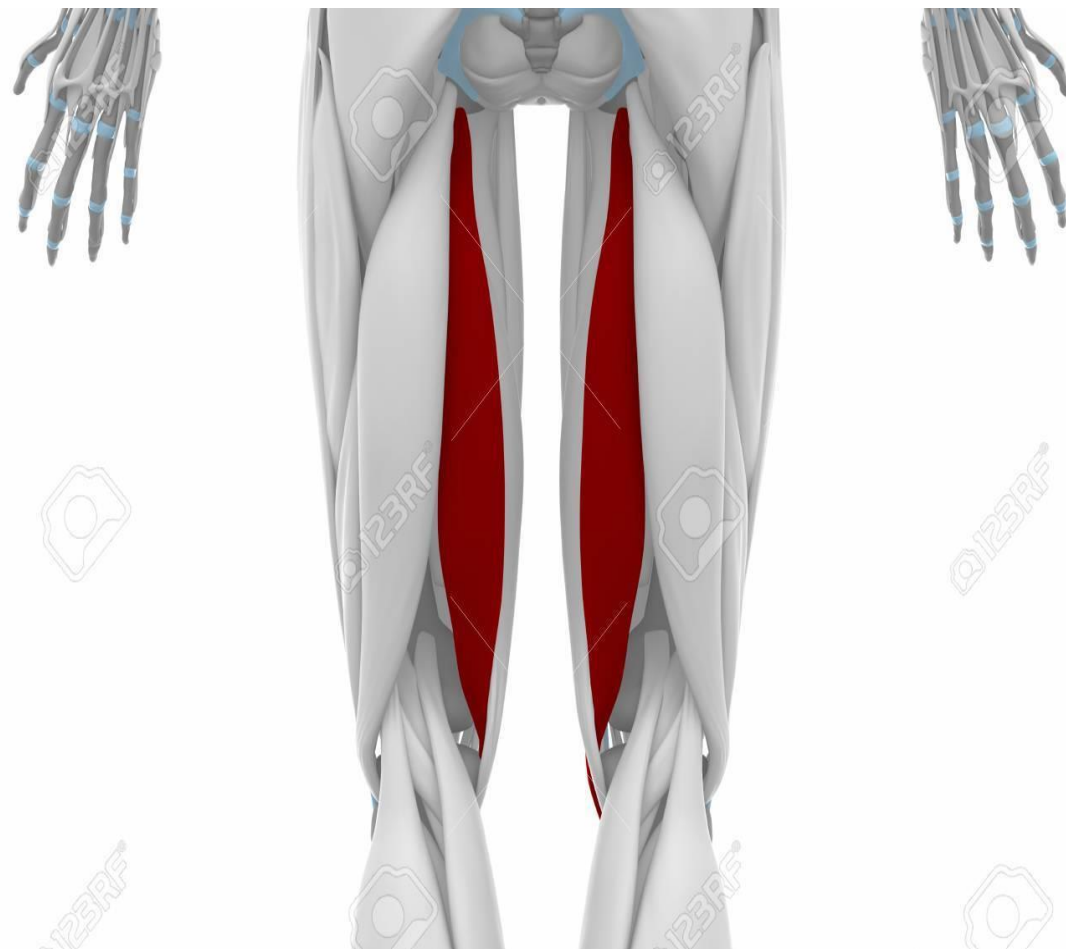
- Funkc. Pritraukia šlaunį ir suka ją į vidų. Lenkia kelio sąnarį ir sulenktą suka į vidų.
- Esant fiksuotai šlauniai susitraukdamas statiškai, sutvirtina klubo sąnarį ir dubenį, padeda išlaikyti kūną stačią arba, susitraukdamas dinamiškai, lenkia dubenį prie šlaunies per klubo sąnarį.
- Pr. Gaktinė sąvarža – *symphysis pubica*, Gaktikaulio apatinė šaka – *ramus inferior ossis pubis*
- Pab. Blauzdikaulio vidinis krumplys – *condylus medialis tibiae*, Blauzdikaulio šiurkštuma – *tuberositas tibiae*, kur jo koja suformuoja „paviršinę žąsies koją“ – *pes anserinus superficialis*
- Inerv. Užtvarinio nervo priekinė šaka – *ramus anterior nervi obturatorii*





Pusgyslinis raumuo

- užpakalinėje ir vidinėje šlaunies dalyse. Žymus tuo, kad pusę raumens ilgio sudaro sausgyslė, nuo čia ir kilo jo pavadinimas.
- **Funkc.** Lenkia kelio sąnarį (blauzdą prie šlaunies). Tiesia šlaunį. Padeda sukti sulenktą kelį į vidų.
- Kai kelis fiksuotas, palaiko dubenį virš šlaunies, neleidžia jam palinkti į priekį, o taip pat gražina palinkusį liemenį atgal į statmeną padėtį. Suka dubenį apie skersinę ašį atgal.
- **Pr.** Sėdimasis gumburas – *tuber ischiadicum*
- **Pab.** Blauzdikaulio vidinis krumplys – *condylus medialis tibiae*, Blauzdikaulio šiurkštuma („paviršinė žąsies koja“)
- L4-S3 blauzdinis nervas – *nervus tibialis*



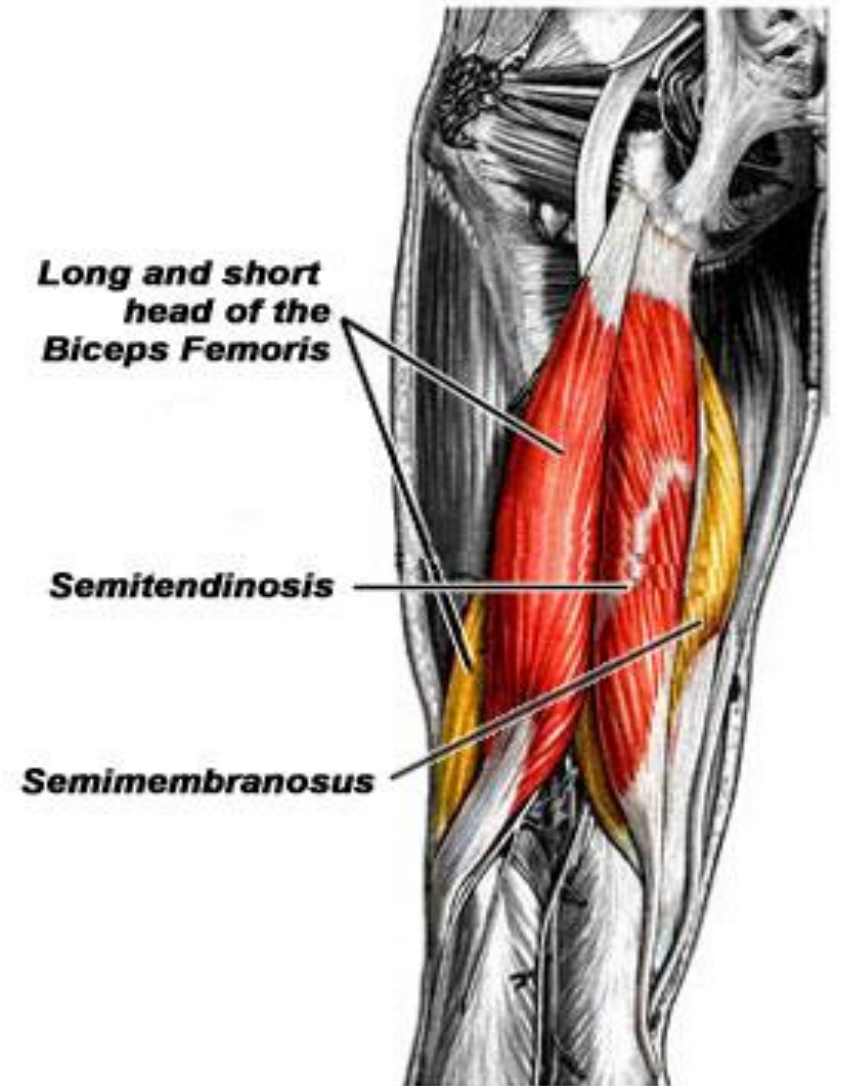
Pusplėvinis raumuo

- yra užpakalinėje ir vidinėje šlaunies dalyse po pusgysliniu raumenu. Pavadinimas kilo nuo labai plėvėtos šio raumens sausgyslės.
- **Funkc.** Lenkia kelį (blauzdą prie šlaunies). Tiesia šlaunį. Padeda sukti sulenktą kelį į vidų.
- Kai kelis fiksuotas, palaiko dubenį virš šlaunies, neleidžia jam palinkti į priekį, o taip pat grąžina palinkusį liemenį atgal į statmeną padėtį. Suka dubenį apie skersinę ašį atgal.
- **Pr.** Sėdimasis gumburas – *tuber ischiadicum*
- **Pab.** Blauzdikaulio vidinis krumplys – *condylus medialis tibiae*. Įstrižinis pakinklio raištis – *ligamentum popliteum obliquum*. Blauzdos fascija („gilioji žąsies koja“)
- **Inerv.** L4-S3 blauzdinis nervas – *nervus tibialis*



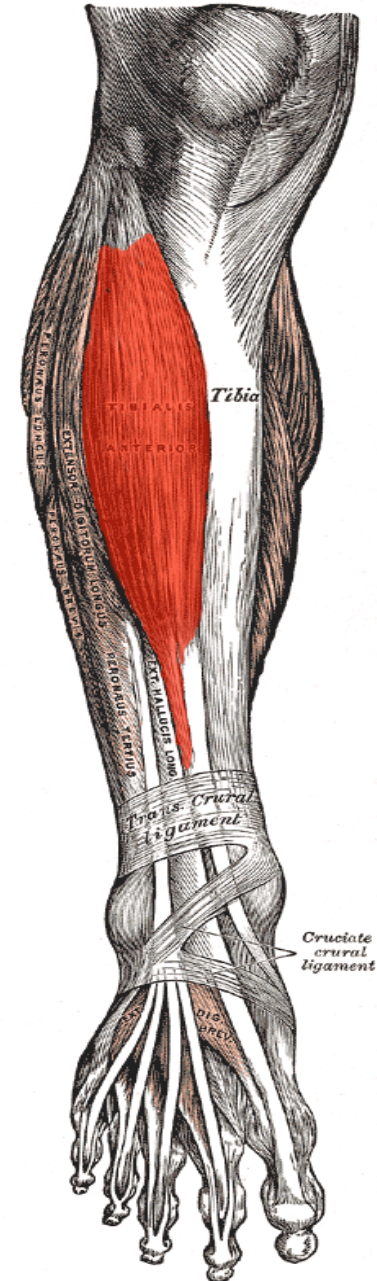
Dvigalvis šlaunies raumuo

- Sudarytas iš dviejų galvų. Ilgoji galva – *caput longum* Trumpoji galva – *caput breve*. Abi galvos apačioje susijungia į vieną ir baigiasi bendra sausgysle. prie šlaunies.
- **Funkc.** Lenkia blauzdą prie šlaunies. Kai kelis pusiau sulenktas, suka blauzdą į išorę. Ilgoji raumens galva prasideda nuo dubens, tad ji dar ir tiesia šlaunį per klubo sąnarį. Kai kelis fiksuotas, palaiko dubenį virš šlaunies, neleidžia jam palinkti į priekį, o taip pat gražina palinkusį liemenį atgal į statmeną padėtį.
- **Pr. Ilgoji** - Sėdynkaulio sėdimasis gumburas – *tuber ischiadicum*
- **Trumpoji**- Šlaunikaulio šiurkščiosios linijos šoninės lūpos – *labium laterale linea asperae* – vidurinis trečdalis
- **Pab.** Šeivikaulio galva – *caput fibulae*
- **Inervac. Ilg.** L4-S3 blauzdinis nervas – *nervus tibialis*
Trump. L4-S3 bendrasis šėvinis nervas – *nervus peroneus communis*



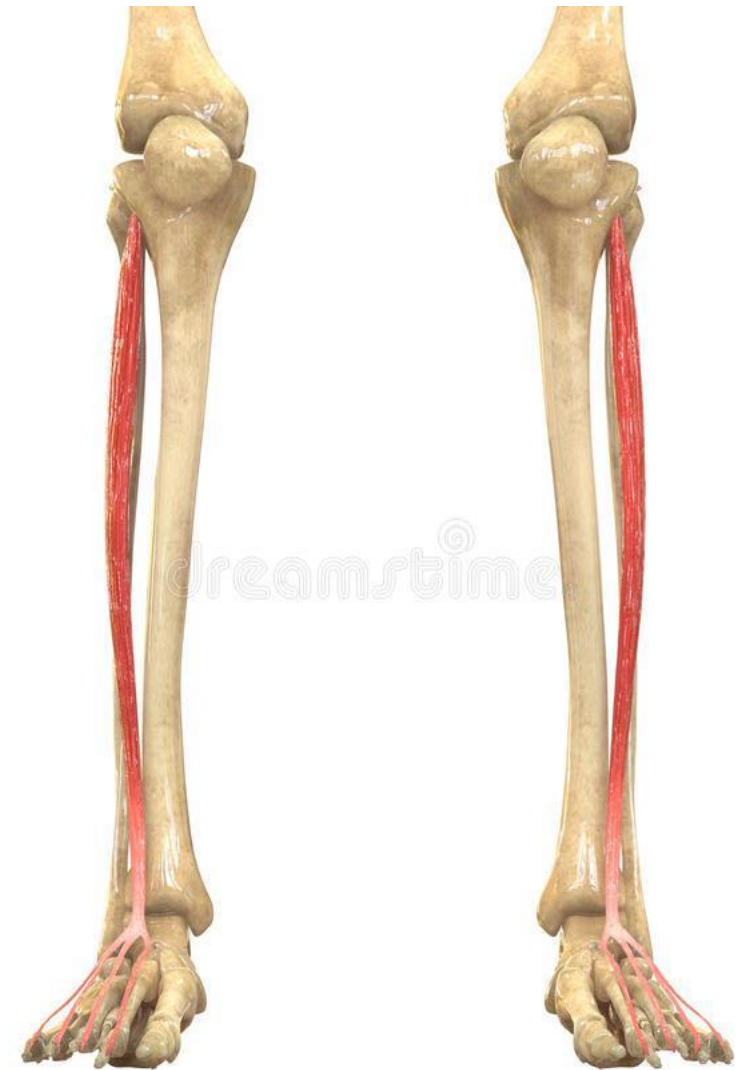
Priekinis blauzdos raumuo

- Šis raumuo viršuje storas ir masyvus, apačioje susiaurėja į sausgyslę.
- **Funkc.** Tiesia pėdą per čiurnos sąnarį (dorsifleksija). Kelia vidinį pėdos kraštą, t.y. verčia pėdą į vidų (inversija). Padeda išlaikyti blauzdą stačią virš fiksuotos pėdos, sustiprina čiurną.
- **Pr.** Blauzdikaulio šoninis krumplys – *condylus lateralis tibiae*, Blauzdikaulio kūno šoninis paviršius – *facies lateralis tibiae*. Tarpkaulinė plėvė – *membrana interossea*
- **Pab.** Vidinis pleištukas – *os cuneiforme mediale*, Kojos nykščio padikaulio pamatas – *basis ossis metatarsi I*
- **Inerv.** L5-S1 gilusis šėivinis nervas – *nervus peroneus profundus*



Ilgasis tiesiamasis kojos pirštų raumuo

- plunksninis raumuo šoninėje priekinėje blauzdos puo. Jo sausgyslė eina kartu trečiojo šėivinio raumens sausgysle ir pasidalija į 4 sausgysles, einančias nugarinės pėdos paviršiumi iki vidurinių ir galinių pirštakaulių.
- **Funkc.** Tiesia pėdos pirštakaulius, o tęsdamas judesį lenkia pėdą per čiurnos sąnarį (dorzifleksija). Esant fiksuotai pėdai padeda išlaikyti blauzdą staciai, sustiprina čiurną.
- **Pr.** Blauzdikaulio šoninis krumplys – *condylus lateralis tibiae* Tarpkaulinė plėvė – *membrana interossea*, Priekinio šėivikaulio paviršius – *facies anterior fibulae*
- **Pab.** Kojos II-V pirštų viduriniai ir tolimieji pirštakauliai – *phalanges mediae et distales digitorum II-V*
- **Inerv.** L5-S1 gilusis šėivinis nervas – *nervus peroneus profundus*



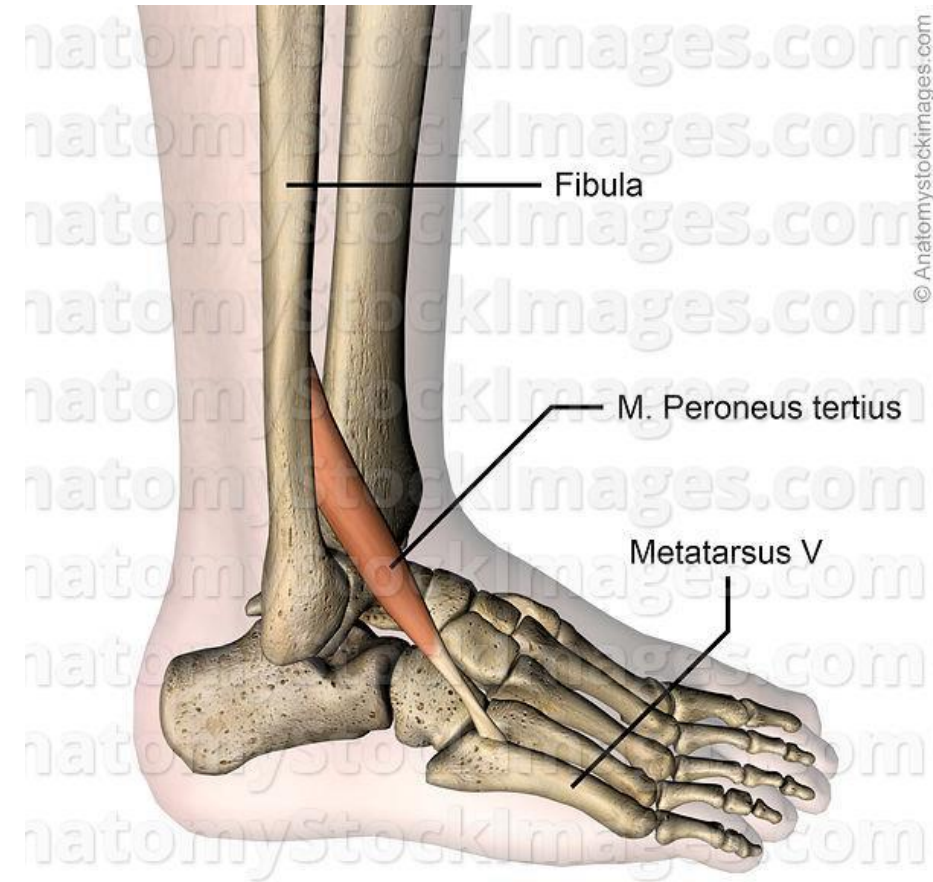
Ilgasis tiesiamasis nykščio raumuo

- plonas raumuo, esantis tarp priekinio blauzdos ir ilgojo tiesiamojo pirštų raumenų. Jo sausgyslė eina iki nykščio galinio pirštakaulio pamato.
- **Funkc.** Tiesia pėdos pirštakaulius, o tęsdamas judesį lenkia pėdą per čiurnos sąnarį (dorsifleksija). Esant fiksuotai pėdai padeda išlaikyti blauzdą stačią, sustiprina čiurną.
- **Pr.** Vidinis šeivikaulio paviršius – *facies medialis fibulae*, Tarpkaulinė plėvė – *membrana interossea*
- **Pab.** Kojos nykščio tolimojo pirštakaulio pamatas – *basis phalangis distalis hallucis*
- **Inerv.** L5-S1 gilusis šeivinis nervas – *nervus peroneus profundus*



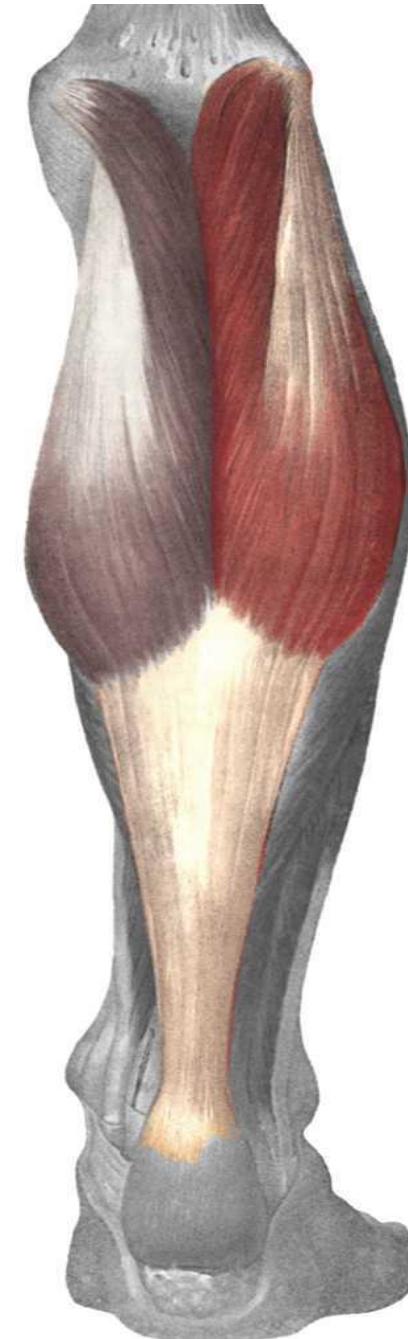
Trečiasis šėivinis raumuo

- yra ilgojo tiesiamojo pirštų raumens dalis ir gali būti vadinamas jo penktąja sausgysle. Šio raumens skaidulos eina nuo šėivikaulio apatinio trečdaliao, prisitvirtina prie sausgyslės ir eina nugariniu pėdos paviršiumi iki mažojo piršto padikaulio pamato.
- **Funkc.** Lenkia pėdą per čiurnos sąnarį (dorsifleksija). Keldamas išorinį pėdos kraštą, verčia pėdą į išorę (eversija). Kai pėda fiksuota, padeda išlaikyti blauzdą stačią, sustiprina čiurną.
- **Pr.** Kartu su ilguoju tiesiamuoju pirštų raumenu nuo priekinio šėivikaulio paviršiaus – *facies anterior fibulae*
- **Pab.** Mažylio padikaulio pamatas – *basis ossis metatarsi V*
- **Inerv.** L5-S1 gilusis šėivinis nervas – *nervus peroneus profundus*



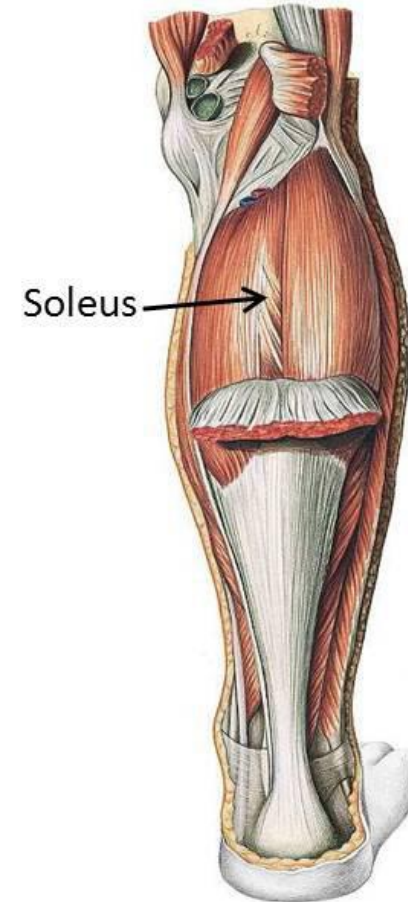
Dvilypis raumuo

- didžiausias blauzdos raumuo. Turi dvi galvas. Vidinė galva – *caput mediale* Šoninė galva – *caput laterale* Abi galvos ties blauzdos viduriu sueina į vieną sausgyslę, prie kurios prisijungus plekšninio raumens sausgyslei susidaro Achilo sausgyslė.
- **Funkc.** Stovint kartu su plekšniniu raumeniu tiesia pėdą per čiurnos sąnarį (stiebiančias, atsispiriant: einant, bėgant, šokant, šuoliuojant). Fiksuoja blauzdą virš pėdos, neleidžia kūnui pasvirti į priekį stovint. Lenkia kelio sąnarį.
- **Pr. Vidinė galva-** Šlaunikaulio vidinis antkrumplis – *epicondylus medialis femoris*
- **Šoninė galva-** Šlaunikaulio šoninis antkrumplis – *epicondylus lateralis femoris*
- **Pab.** Kulnakaolio gumburas – *tuber calcanei* – per storą kulninę sausgyslę – *tendo calcaneus*
- **Inerv.** S1-S2 blauzdinis nervas – *nervus tibialis*



Plekšninis raumuo

- Platus plokščias raumuo blauzdoje tiesiai po dvilypiu raumeniu, su kuriuo susieina į bendrą Achilo sausgyslę. Tai stiprus ištvėrimingas raumuo.
- **Funkc.** Su dvilypiu raumeniu tiesia pėdą per čiurnos sąnarį (plantarfleksija) (stiebiantis, atsispiriant: einant, bėgant, šokant, šuoliuojant). Sėdint pėdą tiesia vienas pats, nes sulenkus kelį dvilypis raumuo tampa beveik neaktyvus. Kai pėda fiksuota, fiksuoja blauzdą virš pėdos, neleidžia kūnui svirti į priekį stovint.
- **Pr.** Šeivikaulio galva – *caput fibulae*, Šeivikaulio artimasis galas – *extremitas proximalis fibulae*, Blauzdikaulio plekšninė linija – *linea musculi solei*
- **Pab.** Kulnakaolio gumburas – *tuber calcanei* – per storą kulninę sausgyslę – *tendo calcaneus*
- **Inerv.** S1-S2 blauzdinis nervas – *nervus tibialis*



Padinis raumuo

- Yra tarp dvilypio ir plekšninio raumenų. Jis yra 7-10 cm ilgio ir baigiasi sausgysle, einančia įstrižai per visą blauzdos ilgį ir įsiliejančia į Achilo sausgyslę.
- **Funkc.** Kai pėda laisva, padeda tiesti pėdą per čiurnos sąnarį (plantarfleksija). Kai pėda fiksuota, padeda lenkti kelį. Kai pėda fiksuota, padeda išlaikyti blauzdą stačią.
- **Pr.** Šlaunikaulio šoninis antkrumplis – *epicondylus lateralis femoris*
- **Pab.** Kulnakaulio gumburas – *tuber calcanei*, sausgyslei įsiliejant į kulninę sausgyslę – *tendo calcaneus*
- **Inervac.** S1-S2 blauzdinis nervas – *nervus tibialis*



BLAUZDA



Pakinklio raumuo

- Plonas, plokščias, trikampis raumuo, užpildantis apatinę pakinklio duobės dalį.
- **Funkc.** Padeda lenkti kelio sąnarį, ypač aktyvus judesio pradžioje. Suka sulenktą kelį į vidų.
- **Pr.** Šlaunikaulio šoninis antkrumplis – *epicondylus lateralis femoris*
- **Pab.** Blauzdikaulio užpakalinis paviršius – *facies posterior tibiae* – virš plekšninės linijos – *linea musculi solei*
- **Inerv.** S1-S2 blauzdinis nervas – *nervus tibialis*



Užpakalinis blauzdos raumuo

- Yra giliai vidinėje blauzdos dalyje, prisitvirtinęs prie tarpkaulinės plėvės.
- **Funkc.** Tiesia pėdą per čiurnos sąnarį (plantarfleksija). Kelia vidinį pėdos kraštą, t.y. verčia pėdą į vidų (inversija). Palaiko pėdos skliautą išlenktą. Kai pėda fiksuota, padeda išlaikyti blauzdą stačią.
- **Pr.** Šeivikaulio – *facies posterior fibulae* – ir blauzdikaulio užpakalinis paviršius – *facies posterior tibiae*, Tarpkaulinė plėvė – *membrana interossea*
- **Pab.** Laivakaulis – *os naviculare*. Pleištukai – *ossa cuneiformia*, II-IV padikaulių pamatai – *bases ossium metatarsorum*
- **Inervac.** S1-S2 blauzdinis nervas – *nervus tibialis*



Ilgasis lenkiamasis pirštų raumuo

- Yra blauzdoje blauzdikaulio pusėje. Jo sausgyslė eina išilgai pado, pasidalija į 4 dalis ir prisitvirtina prie galinių pirštakaulių.
- **Funkc.** Lenkia pėdos pirštų pirštakaulius, o tęsdamas judesį tiesia pėdą per čiurnos sąnarį (plantarfleksija). Padeda tiesti pėdą atsispiriant ir stovint ant pirštų. Esant fiksuotai pėdai padeda išlaikyti blauzdą stačią.
- **Pr.** Blauzdikaulio užpakalinis paviršius – *facies posterior tibiae* – žemiau plešninės linijos – *linea musculi solei*
- **Pab.** Kojos II-V pirštų tolimieji pirštakauliai – *phalanges distales digitorum II-V*
- **Inervac.** S1-S2 blauzdinis nervas – *nervus tibialis*



Ilgasis lenkiamasis kojos nykščio raumuo



Ilgasis šėivinis raumuo, Trumpasis šėivinis raumuo

- Yra viršutinėje šoninėje blauzdos dalyje.
- **Funkc.** Šėiviniai raumenys tiesia pėdą per čiurnos sąnarį (plantarfleksija). Kai pėda fiksuota, sutvirtina čiurnos sąnarį, laiko blauzdą statmeną virš pėdos, smarkiai dirba stovint ant vienos kojos, ypač ilgasis šėivinis raumuo. Kėdami išorinį pėdos kraštą verčia pėdą į išorę (eversija). Čia ypač dirba ilgasis šėivinis raumuo. Palaiko pėdos skliautą išlenktą.
- **Ilgasis Pr.** Šėivikaulio galva – *caput fibulae*, Šėivikaulio šoninis paviršius – *facies lateralis fibulae* – viršutiniame trečdalyje
- **Pab.** Kojos nykščio padikaulio pamatas – *basis ossis metatarsi I*, Vidinis pleištukas – *os coneiforme mediale*
- **Trumpasis Pr.** Šėivikaulio šoninis paviršius – *facies lateralis fibulae*
- **Pab.** Kojos mažyljo padikaulio pamato šiurkštuma – *tuberositas ossis metatarsi V*
- **Inervac.** L5-S2 paviršinis šėivinis nervas – *nervus peroneus superficialis*

