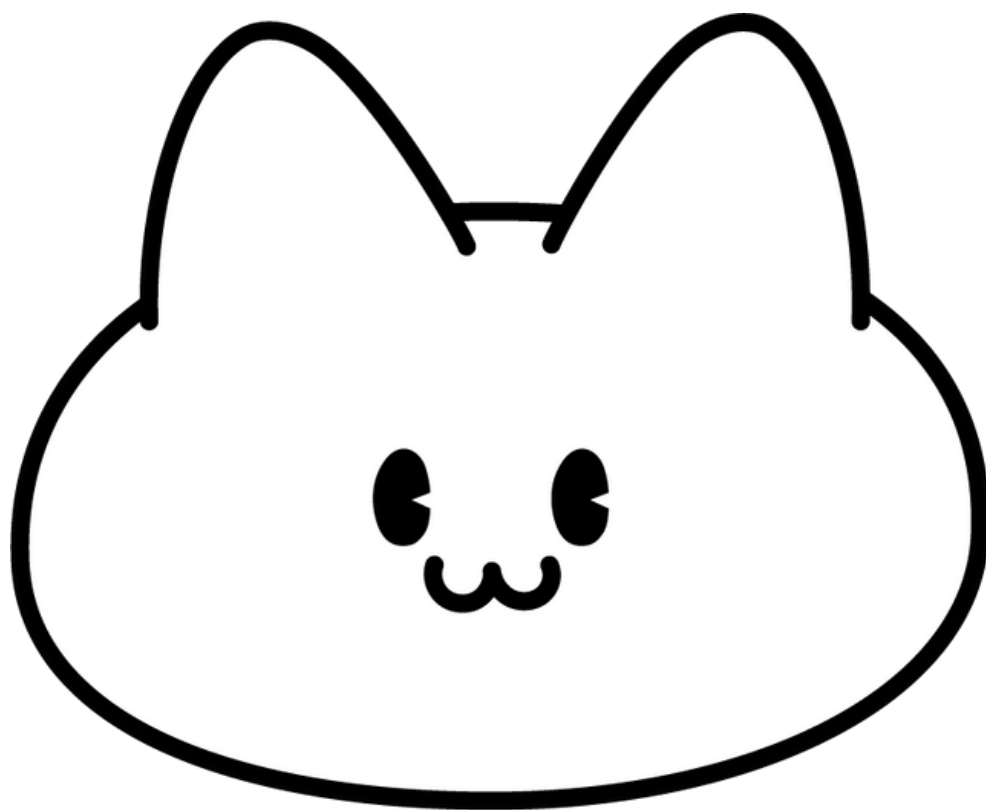


てんちゃんの 筋肉暗記本



肩甲骨の動きと筋の関係

	挙上	下制	外転	内転	上方回旋	下方回旋
鎖骨下筋						
小胸筋						
前鋸筋						
僧帽筋上部						
僧帽筋中部						
僧帽筋下部						
肩甲挙筋						
菱形筋						

肩甲骨の動きと筋の関係

答え

	挙上	下制	外転	内転	上方回旋	下方回旋
鎖骨下筋		○				
小胸筋		○	○			○
前鋸筋			○		○	
僧帽筋上部	○			△	○	
僧帽筋中部				○		
僧帽筋下部		○		△	○	
肩甲挙筋	○					
菱形筋	○			○		○



肩関節の動きと筋の関係

	屈曲	伸展	外転	内転	外旋	内旋	水平屈曲	水平伸展
三角筋前部	○					△	○	
三角筋中部			○					○
三角筋後部		○			△			○
棘上筋			○					
大胸筋鎖骨部	○			△		△	○	
大胸筋胸腹部				○		△	○	
烏口腕筋	△			△			○	
肩甲下筋				△		○	○	
広背筋		○		○		△		△
大円筋		○		○		○		△
棘下筋					○			○
小円筋					○			○
上腕二頭筋長頭			△					
上腕二頭筋短頭	△			△				
上腕三頭筋		△		△				

肘関節・前腕の動きと筋の関係

	屈曲	伸展	回内	回外
上腕二頭筋				
上腕筋				
腕橈骨筋				
円回内筋				
上腕三頭筋				
肘筋				
方形回内筋				
回外筋				
手関節屈筋群				
手関節伸筋群				
長母指外転筋				

答え

肘関節・前腕の動きと筋の関係

	屈曲	伸展	回内	回外
上腕二頭筋	○			△
上腕筋	○			
腕橈骨筋	○		△	△
円回内筋	△		○	
上腕三頭筋		○		
肘筋		△	△	
方形回内筋			○	
回外筋				○
手関節屈筋群	△		△	
手関節伸筋群		△		
長母指外転筋				△

手関節・手の動きと筋の関係

	手関節	MP関節	PIP	DIP	母指CM関節
	掌屈 背屈 橈屈 尺屈	屈曲 伸展 外転 内転	屈曲 伸展	屈曲 伸展	橈側外転 尺側内転 掌側外転 掌側内転 対立
橈側手根屈筋 長掌筋 尺側手根屈筋					
長橈側手根伸筋 短橈側手根伸筋 尺側手根伸筋					
浅指屈筋 深指屈筋					
総指伸筋 示指伸筋 小指伸筋					
虫様筋 掌側骨間筋 背側骨間筋					
小指外転筋 短小指屈筋 小指対立筋					
長母指屈筋 長母指伸筋 短母指伸筋 短母指外転筋					
短母指外転筋 短母指屈筋 母指対立筋 母指内転筋					

答え

手関節・手の動きと筋の関係

	手関節	MP関節	PIP	DIP	母指CM関節
	掌屈 背屈 橈屈 尺屈	屈曲 伸展 外転 内転	屈曲 伸展	屈曲 伸展	橈側外転 尺側内転 掌側外転 掌側内転 対立
橈側手根屈筋 長掌筋 尺側手根屈筋	○ ○ ○	△ ○			
長橈側手根伸筋 短橈側手根伸筋 尺側手根伸筋	○ ○ ○	○ ○ ○			
浅指屈筋 深指屈筋	△ △	△ △	○ △	○	
総指伸筋 示指伸筋 小指伸筋	△ △ △	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	
虫様筋 掌側骨間筋 背側骨間筋		○ △ △	○ △ △	○ △ △	
小指外転筋 短小指屈筋 小指対立筋		△ ○ △	△	△	○
長母指屈筋 長母指伸筋 短母指伸筋 短母指外転筋	△ △ △ △	○ ○ ○	○ ○ △		△ △ △ ○
短母指外転筋 短母指屈筋 母指対立筋 母指内転筋		△ ○ △			○ ○ ○ ○

股関節の動きと筋の関係

	屈曲	伸展	外転	内転	外旋	内旋
腸腰筋						
縫工筋						
大腿直筋						
恥骨筋						
大腿筋膜張筋						
大殿筋						
大腿二頭筋						
半腱様筋						
半膜様筋						
中殿筋						
小殿筋						
薄筋						
長内転筋						
短内転筋						
大内転筋						
深層外線6筋						

答え

股関節の動きと筋の関係

	屈曲	伸展	外転	内転	外旋	内旋
腸腰筋	○				△	
縫工筋	△		△		△	
大腿直筋	○		△			
恥骨筋	○			○	△	
大腿筋膜張筋	○		○			
大殿筋		○	△		○	
大腿二頭筋		○			△	
半腱様筋		○				△
半膜様筋		○				△
中殿筋	△	△	○		△	△
小殿筋	△	△	△		△	○
薄筋	△	△		○		
長内転筋	△			○	△	
短内転筋	△			○	△	
大内転筋	△			○		
深層外線6筋					○	

膝関節の動きと筋の関係

	屈曲	伸展	外旋	内旋
半腱様筋				
半膜様筋				
大腿二頭筋				
大腿四頭筋				
大腿筋膜張筋				
縫工筋				
薄筋				
腓腹筋				
膝窩筋				
足底筋				

答え

膝関節の動きと筋の関係

	屈曲	伸展	外旋	内旋
半腱様筋	○			○
半膜様筋	○			○
大腿二頭筋	○		○	
大腿四頭筋		○		
大腿筋膜張筋	△	○	△	
縫工筋	△			△
薄筋	△			△
腓腹筋	△			
膝窩筋	△			
足底筋	△			

答え

足関節の動きと筋の関係

	屈曲		足部				足の指	
	背屈	底屈	背屈	底屈	内返し	外返し	背屈	底屈
前脛骨筋	○		○		△			
長母趾伸筋	△		○		△		○	
長趾伸筋	○		○			△	○	
第3腓骨筋	○		○			△		
長腓骨筋		○		○		○		
短腓骨筋		△		○		○		
腓腹筋		○						
ヒラメ筋		○						
足底筋		○						
後脛骨筋		△		○	○			
長趾屈筋		△		○	○			○
長母趾屈筋		△		○				○

