

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				

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
	掌背 屈屈屈屈	尺 屈伸外内 屈曲展転	屈伸 曲展	屈伸 曲展	橈尺掌対立 側側側側 外内内内 転転転転
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					