MIŠICE SPODNJE OKONČINE

- PREMIKAJO KOLČNI, KOLENSKI IN SKOČNI SKLEP
- SO NAJMOČNEJŠE MIŠICE TELESA
- SO SPECIALIZIRANE ZA HOJO IN VZDRŽEVANJE RAVNOVESJA TELESA

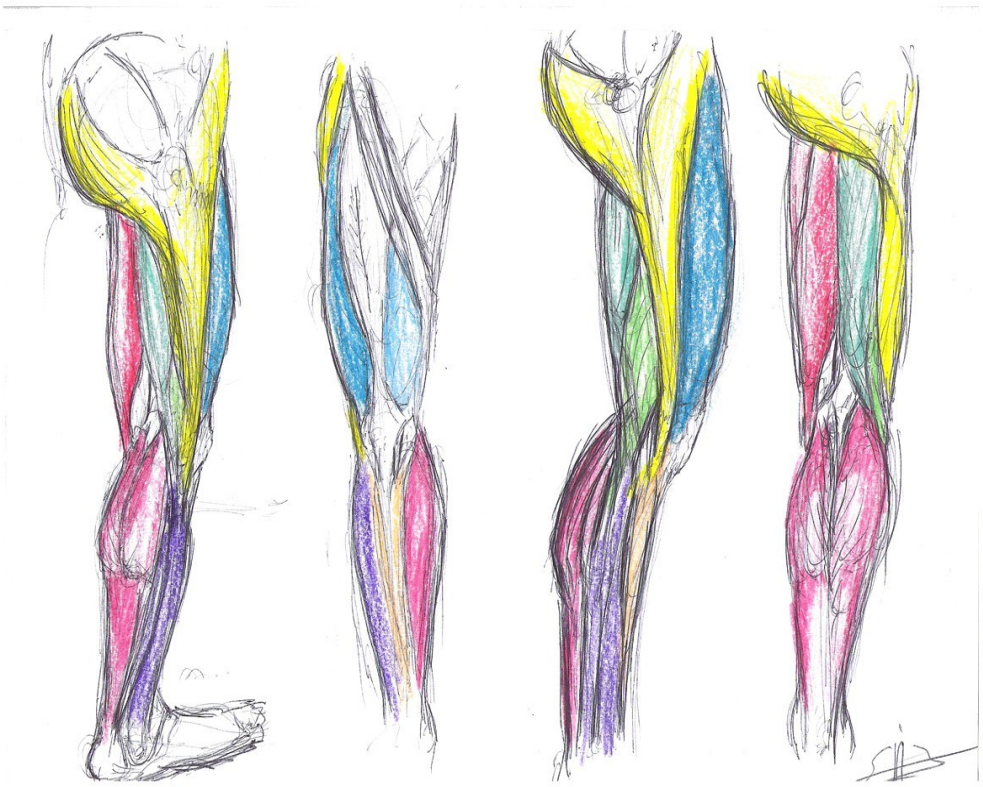
DELIMO JIH NA:

A KOLČNE

B STEGENSKE

C GOLENSKE MIŠICE

D MIŠICE NOGE V O. S.



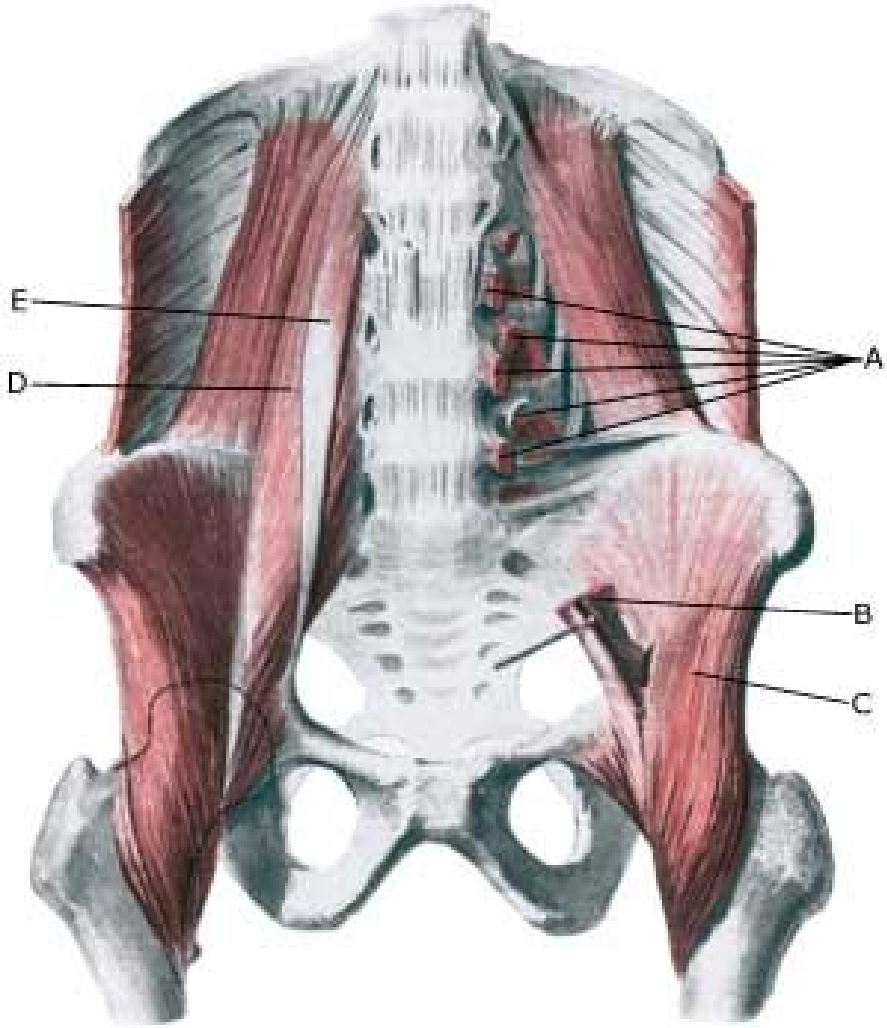
A KOLČNE MIŠICE

MIŠIČJE KOLKA SESTAVLJAJO:

- LEDVIČNO –ČREVNIČNA MIŠICA
- VELIKA ZADNJIČNA MIŠICA
- SREDNJA ZADNJIČNA MIŠICA

LEDVIČNO –ČREVNIČNA MIŠICA = **MUSCULUS ILIOPSOAS**

SESTAVLJENA JE IZ DVEH MIŠIC
O: LEDVENA VRTENCA IN ČREVNICA
I: MALA GRČA STEGNENICE
MIŠIČNA VLAKNA POTEKAJO VZDOLŽ HRBTRNICE IN ZNOTRAJ MEDENICE
F: FLEKTIRA KOLČNI SKLEP
PREPREČUJE PADEC TELESA NAZAJ PRI POKONČNI DRŽI
OMOGOČA LATERALNO ROTACIJO STEGNA


E
D
A
B
C

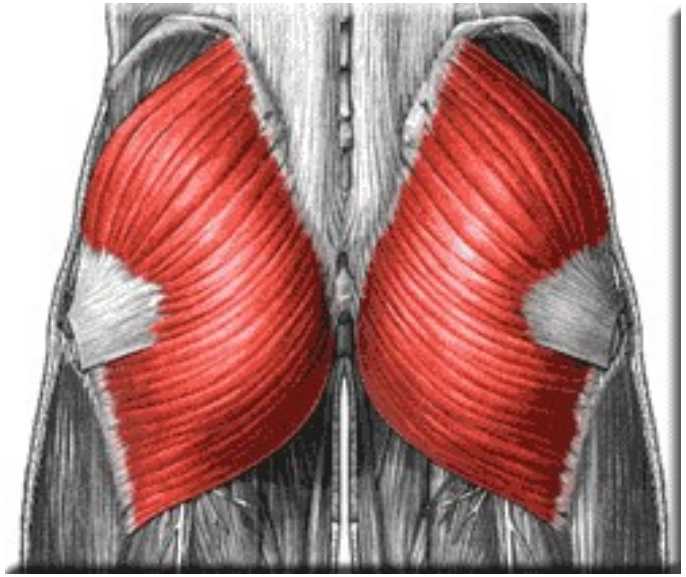
Iliopsoas

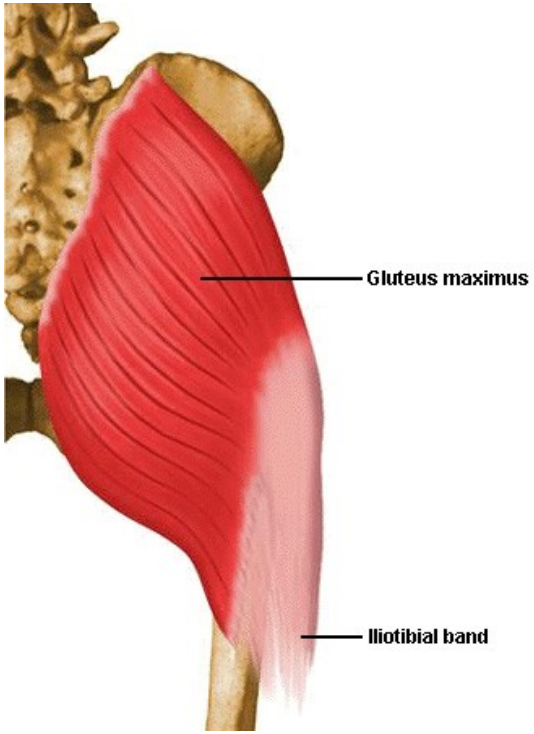
VELIKA ZADNJIČNA MIŠICA = **M.GLUTEUS MAXIMUS**

JE POVRŠINSKA MIŠICA KOLKA IN PREDSTAVLJA OSREDNJO MIŠIČNO MASO ZADNJICE

O: IZ KRIŽNICE IN ČREVNICE
I: STEGNENICA.

F: IZTEZALKA KOLKA,
POMEMBNA JE PRI HOJI PO STOPNICAH NAVZGOR
PRI SKAKANJU





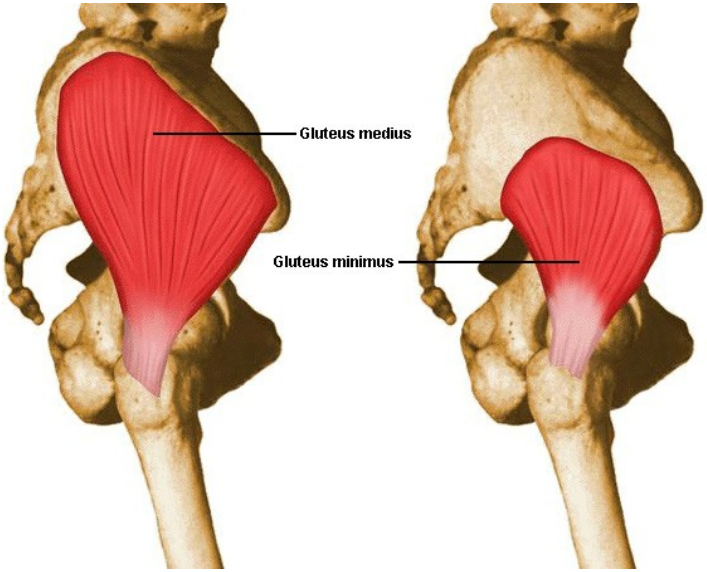
SREDNJA ZADNJIČNA MIŠICA = **M. GLUTEUS MEDIUS**

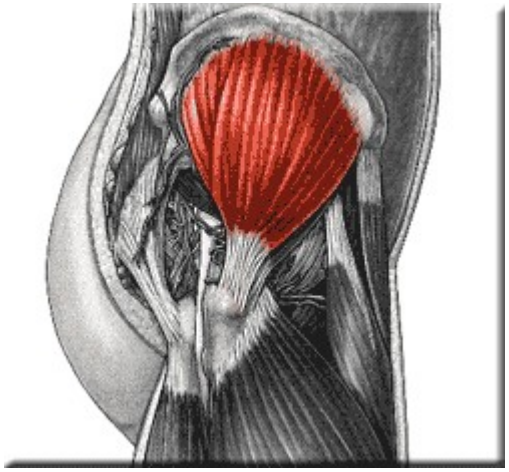
O: IZ ČREVNICE

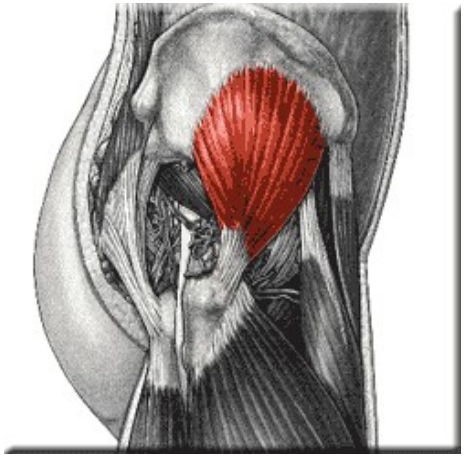
I: FEMUR

VEČJI DEL POTEKA POD VELIKO ZADNJIČNO MIŠICO

F: ABDUKTOR KOLKA, SODELUJE PRI HOJI

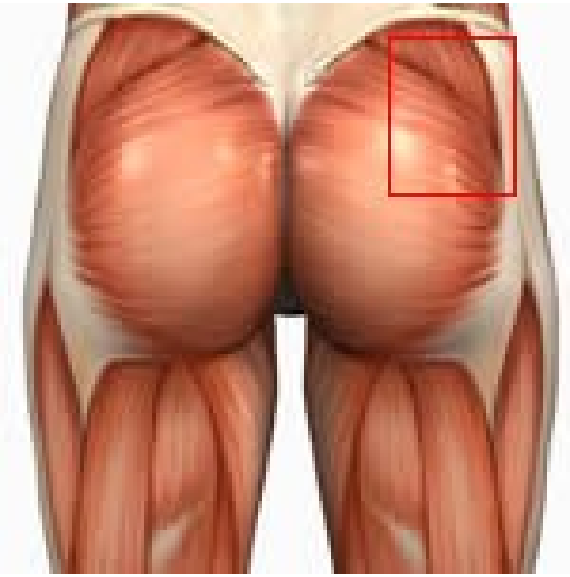


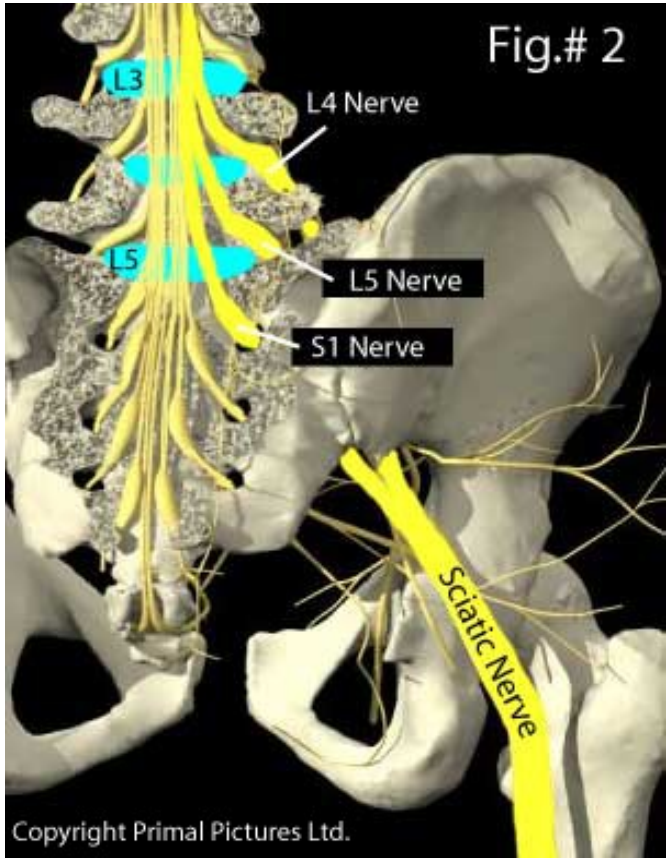


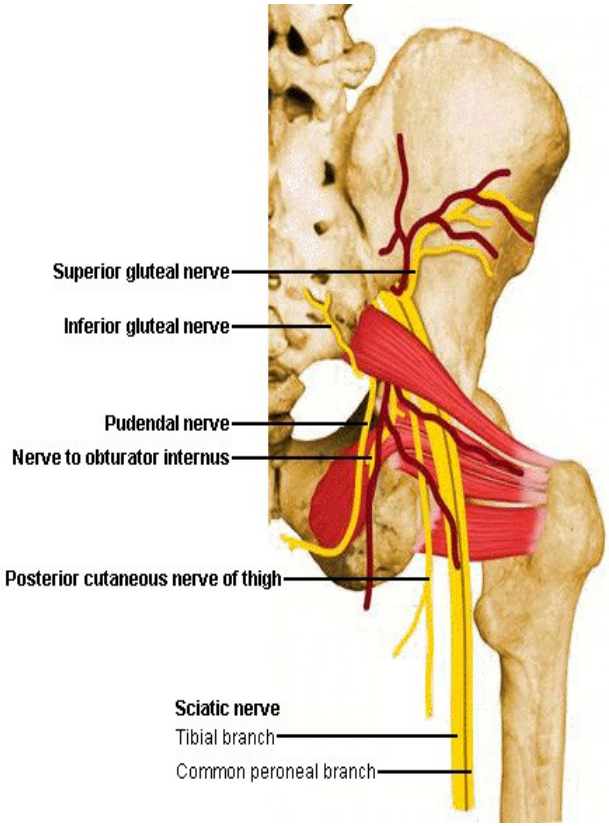


V ZADNJI KVADRANT VBRIZGAVAMO INTRAMUSKULARNE INJEKCIJE > KOT 5 ML.

MEDIANO POD VELIKIM IN SREDNJIM GLUTEUSOM POTEKA SEDNIČNI ŽIVEC – N. ISCHIADICUS.
POZORNI PRI VBRIZGAVANJU INJEKCIJ.







B STEGENSKE MIŠICE

SO ZELO MOČNE MIŠICE

POMAGAJO VZDRŽEVAT POKONČNO DRŽO IN SODELUJEJO PRI RAZLIČNIH GIBIH KOLKA

MIŠICE PREHAJAJO PREK KOLENA, TER OMOGOČAJO UPOGIBANJE IN IZTEZANJE KOLENSKEGA SKLEPA.

RAZDELIMO JIH V TRI SKUPINE :

1. SPREDNJA
2. NOTRANJA – MEDIALNA
3. ZADNJA

SPREDNJO SKUPINO SESTAVLJATA:

1. KROJAŠKA MIŠICA = **M.SARTORIUS**

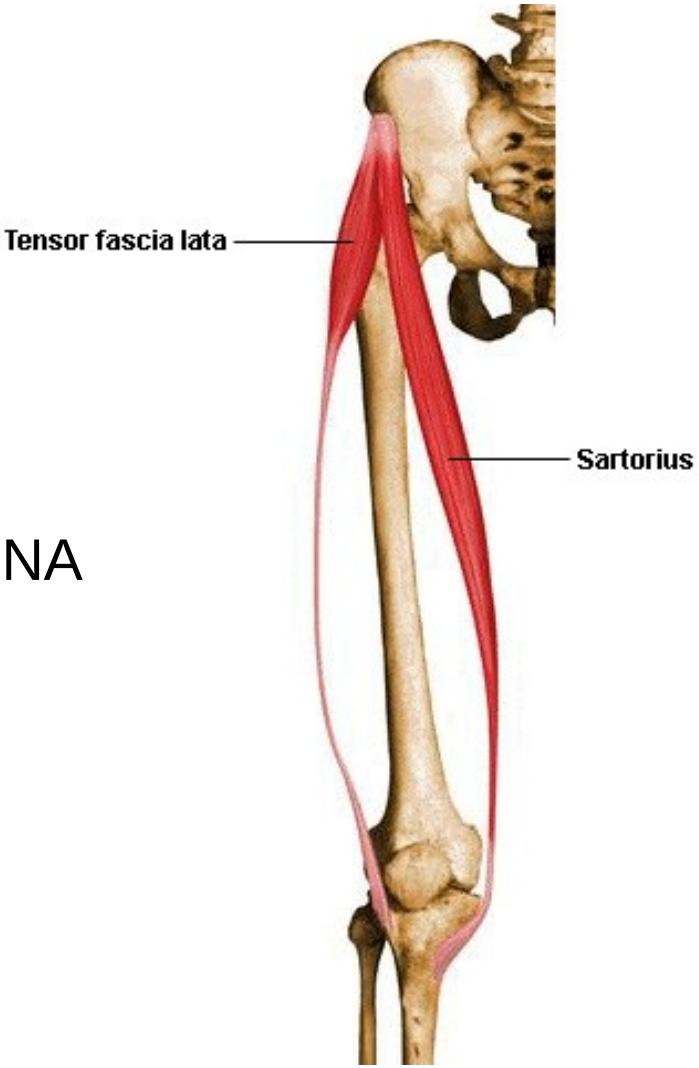
O: IZ ZGORNJEGA
ČREVNIČNEGA TRNA ,
POTEKA PREČNO

I: NA MEDIALNI STRANI
GOLENICE

F: SODELUJE PRI UPOGIBANJU KOLENA

IN KOLKA

NAJDALJŠA MIŠICA TELESA

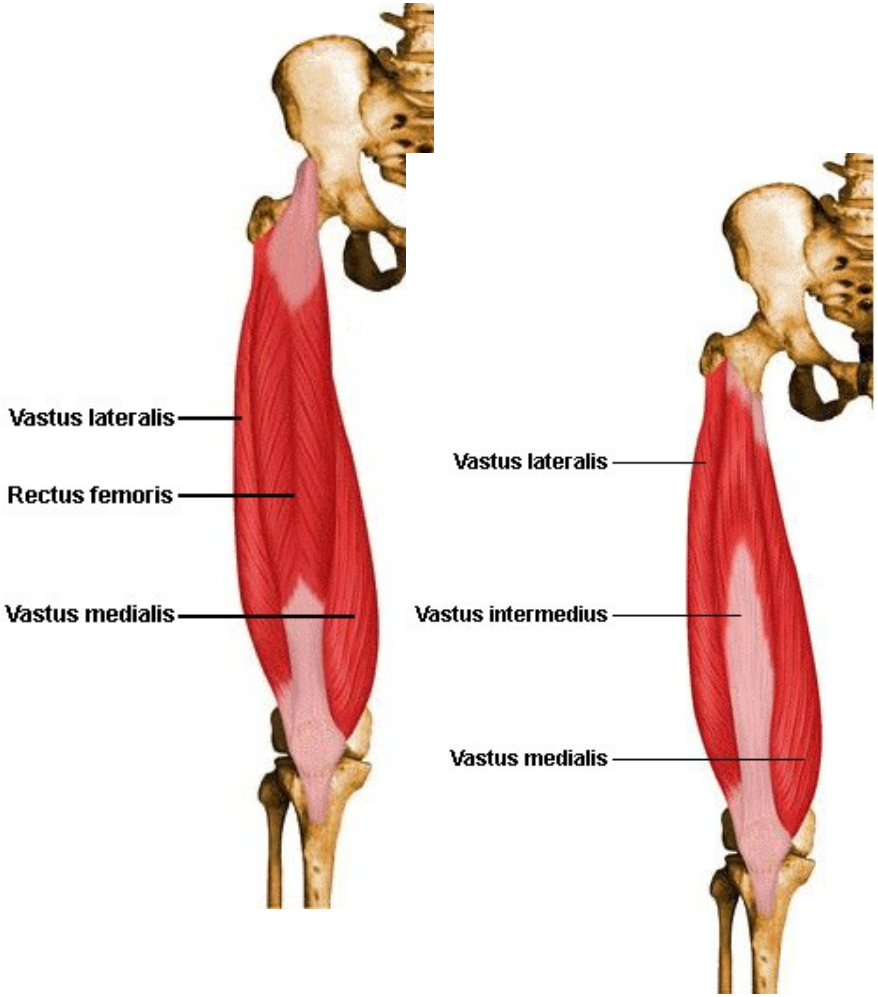


2. ŠTIRIGLAVA STEGENSKA M. = **M. QUADRICEPS FEMORIS**

SESTAVLJENA JE IZ ŠTIRIH MIŠIC :
PREMA STEGENSKA M. = *M.RECTUS FEMORIS*
TRI ŠIROKE MIŠICE = M.*VASTUS LATERALIS, MEDIALIS IN INTERMEDIUS*

O: PREMA IZVIRA IZ MEDENICE, OSTALE PA IZ STEGNENICE
I: SKUPAJ S PATELARNO TETIVO NA GOLENIČNO GRČO

F: IZTEGOVALKE KOLENA, SODELUJEJO TUDI PRI UPOGIBANJU KOLKA



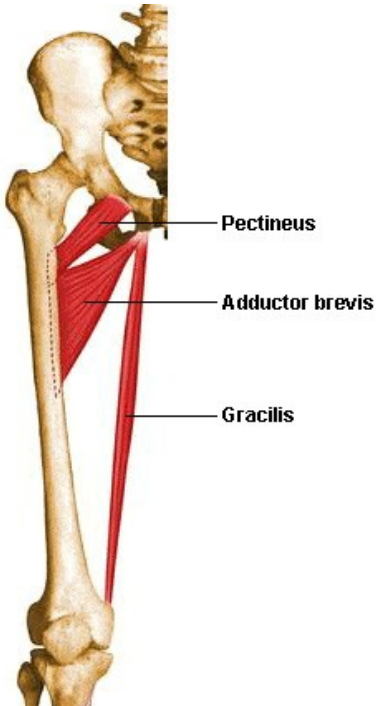
NOTRANJA –MEDIALNA SKUPINA

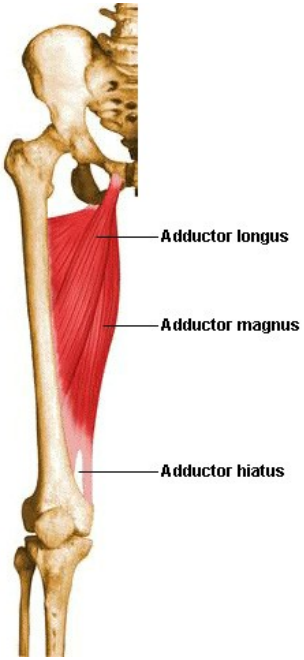
PRIMIKALKE STEGNA = **MUSCULI ADDUCTORES FEMORIS**

VEČ MIŠIC

O: IZ MEDENIČNEGA OBROČA (SRAMNICA, SEDNICA, SIMFIZA)
I: NA STEGNENICO
F: PRIMIKAJO,ZUNANJE ROTIRAJO STEGNO

MUSCULUS ADDUCTOR LONGUS, BREVIS,MAGNUS IN M. PECTINEUS



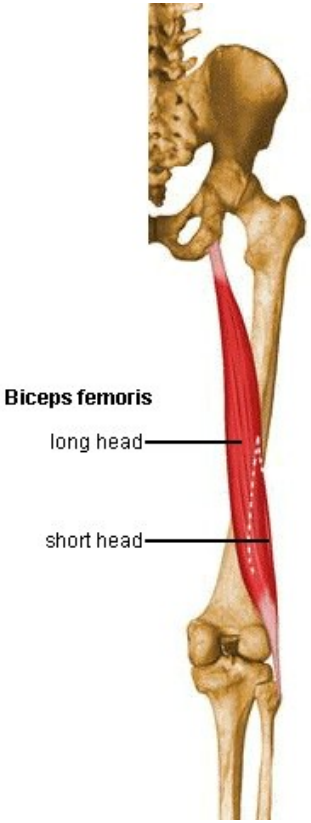


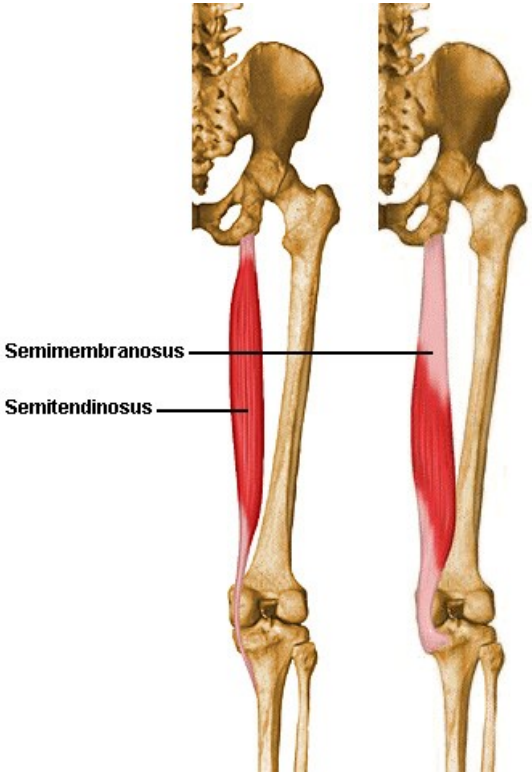
ZADNJA SKUPINA

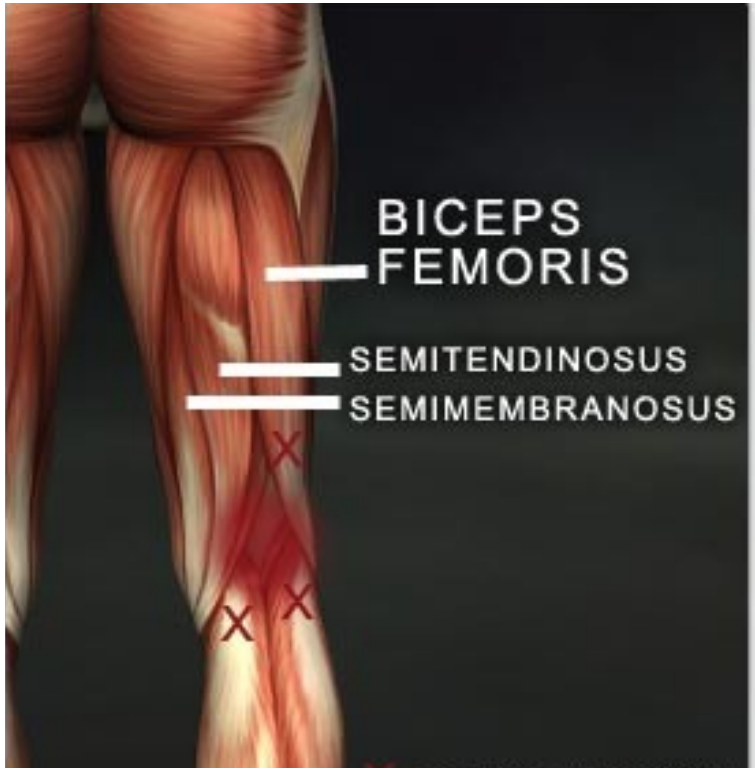
O: IZ SEDNIČNE GRČE

I: PROKSIMALNO NA OBE STRANI GOLENI
F: UPOGIBALKE KOLENA IN IZTEGOVALKE KOLKA

M.BICEPS FEMORI M.SEMIMEMBRANOSUS M. SEMITENDINOSU





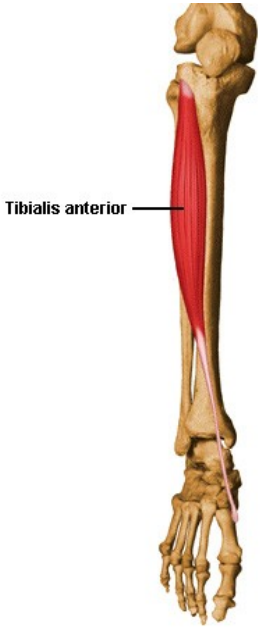


C MIŠICE GOLENI

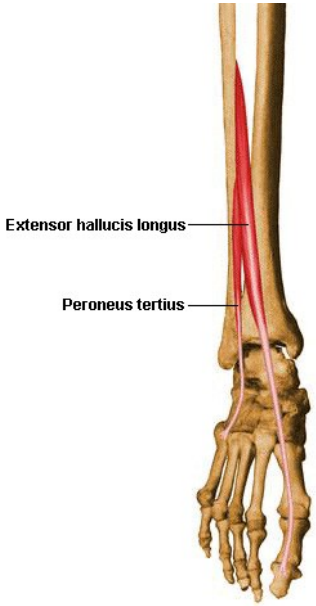
DELIMO V SPREDNJO, LATERALNO IN ZADNJO SKUPINO

SPREDNJA SKUPINA

SPREDNJA GOLENSKA MIŠICA = **M.TIBIALIS ANTERIOR**



O: ZGORNJI DEL GOLENI
I: NARTNE IN METATARZALNE KOSTI
F: DORZIFLEKSIJA IN INVERZIJA NOGE



V TO SKUPINO SPADAJO ŠE EKSTENZOR PALCA IN PRSTOV

LATERALNA SKUPINA

GRADIJO MEČNE MIŠICE = **MUSCULI PERONEI**
JE SKUPINA TREH MIŠIC

O:IZ MEČNICE

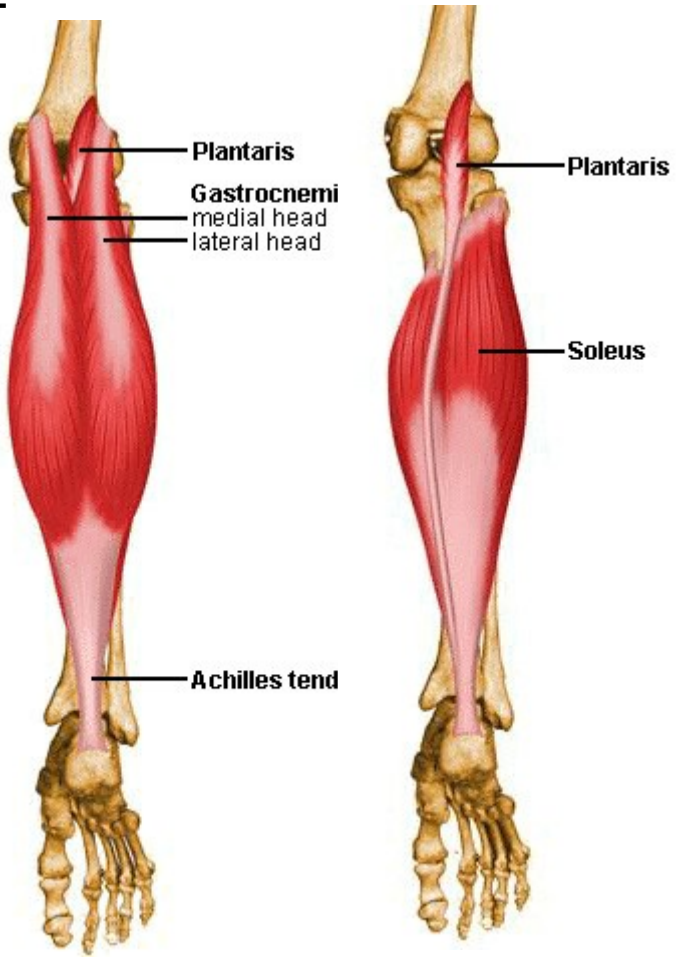
I: NA STOPALNICE -
METATRZALNE KOSTI

F: PLANTARNO FLEKSIJA
IN EVERZIJA NOGE

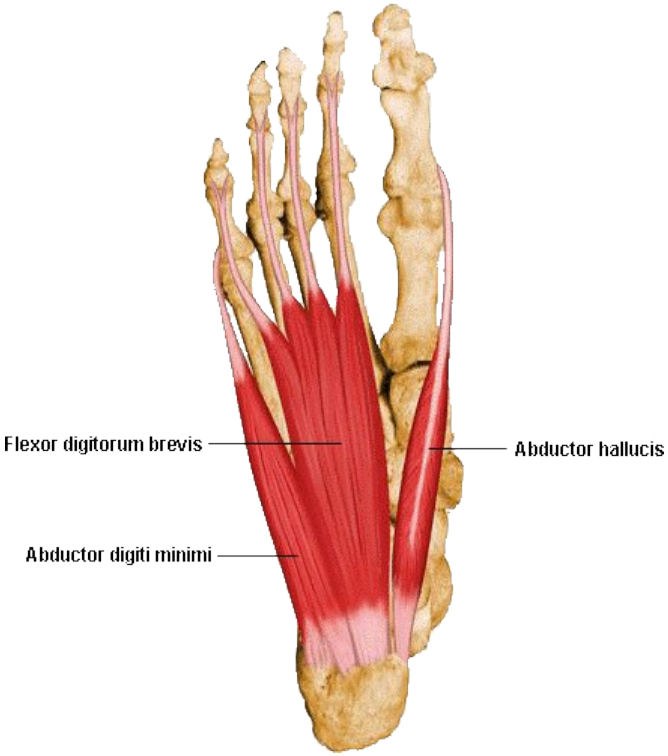
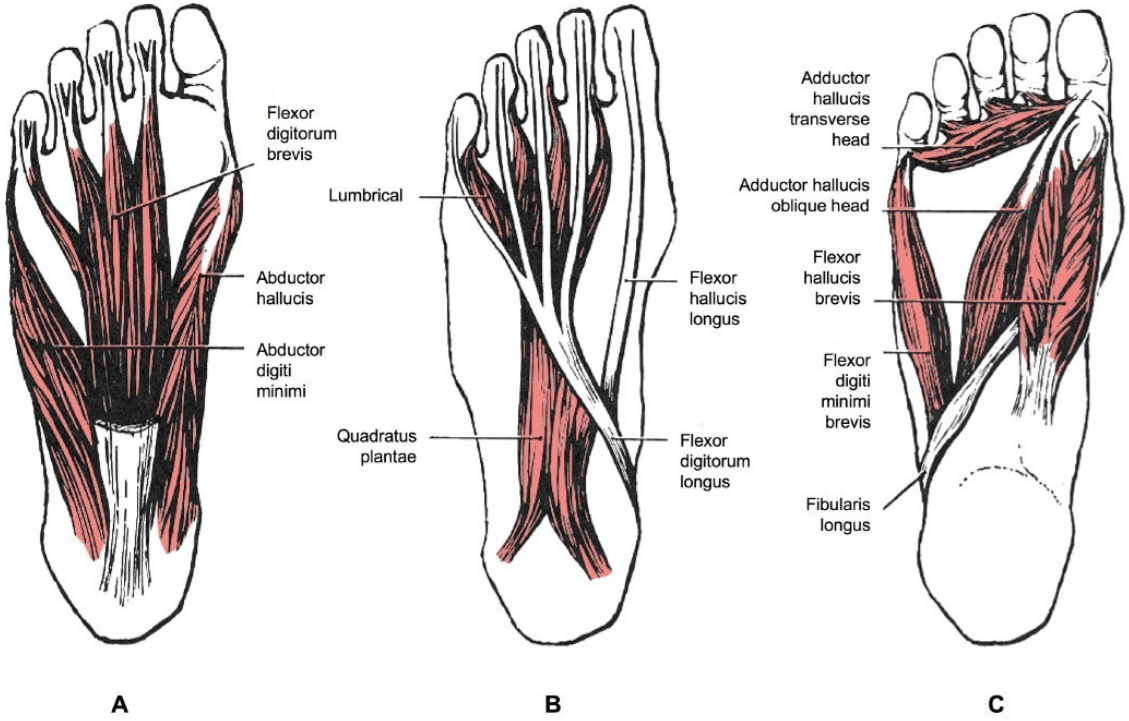
ZADNJO SKUPINO

GRADI NAJVEČJA GOLENSKA MIŠICA **MUSCULUS TRICEPS SURAE**, KI JE SESTAVLJENA IZ DVOGLAVE MEČNE M = **M. GASTROCNEMIUS** IN **M.SOLEUS**

O: LATER. IN MED. KONDIL STEGENENICE
I: Z **AHILOVO TETIVO** NA PETNICO
F: NAJPOMEMBNEJŠA MIŠICA ZA PLANTARNO FLEKSIJO



V TO SKUPINO SPADAJO ŠE FLEKSORJI PALCA IN PRSTOV

D MIŠICE STOPALA

SO MAJHNE INŠTEVILNE.
NAJVEČ MIŠIC IMA PALEC.
OMOGOČAJO GIBANJE PRSTOV IN DRŽIJO STOPALO OBOKANO.