

MIŠICE

trebušne mišice

Trebušne mišice so pripete na [prsni koš](#) in [medenico](#) in upogibajo trup navzpred in vstran. Pritiskajo na [trebušne organe](#) in jih držijo v pravi legi. Ker pri skrčenju močno stisnejo [trebuh](#), sodelujejo pri izdihu, kašlju, kihanju, bruhanju, pri praznjenju [črevesa](#) in [mehurja](#) ter pri [porodu](#). Trebušne mišice so pripete na spodnja rebra in na zgornji rob medenice ter zadaj ob [hrbtenico](#). Na vsaki strani so po štiri ploščate mišice, ki prekrivajo druga drugo. Njihove široke kite (aponevroze) se spredaj zraščajo in zrastišče imenujemo bela črta.

Mišična trebušna stena je pri odraslem debela za prst, v njej pa so tudi tanjša in šibkejša mesta. Najšibkejše mesto je v dimljah, to je na pregibu med trebuhom in stegnom. Tod je v trebušni steni ozek prehod — dimeljski kanal — skozi katerega pri moškem poteka [semenovod](#) iz [moda](#) v medenico. Skozi dimeljski kanal rade nastanejo kile. Drugo šibko mesto trebušne stene je [popek](#), kjer lahko nastanejo kile, zlasti pri [dojenčku](#).

[[spremeni](#)]

Mišice prsnega koša

Te mišice širijo in stiskajo prsni koš, zato so [dihalne](#) mišice. Najpomembnejše so medrebrne, ki dvigajo in spuščajo rebra, ter trebušna prepona.

To je ploščata mišica, ki zapira spodnjo odprtino prsnega koša in ločuje prsne organe od trebušnih. Pri vdihu se prepona skrči in pomakne navzdol, pri izdihu pa se izboči navzgor v [prsni koš](#).

[[spremeni](#)]

Mišice zgornjega uda

Na [ključnico](#) in [lopatico](#) so priraščene zelo močne mišice, ki premikajo [ramo](#).

[[spremeni](#)]

Trapezasta mišica

Trapezasta mišica je na hrbtni strani in premika lopatico navzgor, navzdol ali k hrbtenici. Ker je ta mišica zgoraj pripeta na zatilnico, tudi vzravnava [glavo](#).

[[spremeni](#)]

Nazobčana mišica

Nazobčana mišica je ob strani prsnega koša, izvira z reber in obrača lopatico. Mišice za ramenski sklep izhajajo s prsnega koša in so pripete na [nadlahtnico](#).

[[spremeni](#)]

Velika prsna mišica

Velika prsna mišica prihaja s sprednje strani prsnega koša in nadlaket priteza k trupu.

[\[spremeni\]](#)

Široka hrbtna mišica

Široka hrbtna mišica izvira s hrbta in je pripeta na nadlahtnico. Tudi ta mišica nadlaket priteza k trupu. Med prsnim košem in nadlaktom je pazduha. Velika prsna mišica jo zakriva od spredaj, široka hrbtna mišica pa od zadaj.

[\[spremeni\]](#)

Deltasta mišica

Deltasta mišica pokriva ramo. Mišica dviga nadlaket in ga odmika od trupa. Mišice za komolčni sklep so na nadlaktu. Spredaj so upogibalke komolčnega sklepa, zadaj iztegovalke. Mišice za sklepe rok so na podlaktu. Spredaj so upogibalke zapestja in prstov, zadaj iztegovalke. Drobne mišice v roki primikajo in razmikajo prste.

[\[spremeni\]](#)

Hrbtne mišice

Trapezasta mišica je najbolj povrhnja hrbtna mišica. Izvira z zatilnice in vratnih ter prsnih vretenc in je pripeta na lopatico in ključnico.

[\[spremeni\]](#)

Široka hrbtna mišica

Široka hrbtna mišica pokriva spodnji del hrbta in je pripeta na nadlahtnico. Druge hrbtne mišice so priraščene na vretenca in se raztezajo od zatilnice navzdol do medenice: vzravnavaajo in nagibajo hrbtenico.

Hrbtno mišičje je najmočnejše v [vratnem](#) in ledvenem predelu.

[\[spremeni\]](#)

Mišice spodnjega uda

Največje mišice so okrog kolčnega sklepa.

[\[spremeni\]](#)

Črevnično-ledvena mišica

Črevnično-ledvena mišica je spredaj in upogiba kolčni sklep.

[[spremeni](#)]

Zadnjične mišice

Zadnjične mišice iztezajo sklep in obračajo [stegnenico](#).

[[spremeni](#)]

Primikalke stegna

Na notranji strani stegna so primikalke stegna.

Mišice za kolenski sklep so v stegnu.

[[spremeni](#)]

Štiriglava stegenska mišica

Štiriglava stegenska mišica je močna iztegovalka [kolena](#), v njeni kiti je vraščena pogačica.

[[spremeni](#)]

Upogibalke kolena

Upogibalke kolena so zadaj. Mišice za sklepe noge so v [goleni](#). Spredaj so iztegovalke [noge](#) in [prstov](#), zadaj upogibalke. Upogibalke noge imajo skupno kito, ki je pripeta na petnico in jo imenujemo [Ahilova](#) kita.

[[spremeni](#)]

Drobovno in srčno mišičje

Posebna vrsta mišičja je drobovno (gladko) mišičje, ki je udeleženo pri zgradbi votlih notranjih organov in s krčenjem omogoča njihovo praznjenje in polnjenje. Drobovno mišičje je v steni [želodca](#) in [črevesa](#), [sečnega mehurja](#) in sečnih izvodil, [maternice](#). K drobovnemu mišičju lahko štejemo tudi mišičje [srca](#). Drobovno mišičje se krči na pobudo vegetativnega (samodejnega) živčevja in na njegovo delovanje ne moremo vplivati zavestno.