

## Mišičje

lobanjska aponevroza (I: nuhalna linija N: čelna mišica) skalp nazaj

senčna mišica 'temporalis' (I: senčna črta N: koničasti odrastek mandibule) dvig spodnje čeljusti

čelna mišica 'venter frontalis' (I: aponevroza N: koža obrvi) prečne gube čela, skalp napre, obrvi gor

očesna krožna 'orbicularis oculi' (zunanji orbitalni del, veka 'levator palpebrae') zapre in odpre veke, spusti obrvi, dvigne lica

m. nosnega hrbta 'procerus' (I: nosna kost N: koža med obrvmi) prečne gube nosu

gubalka obrvi 'corrugator' (I: nosni del čelnice N: koža obrvi) vertikalno gubanje čela, obrvi skupaj

zgornja obušesna 'auricularis superior' (I: galea aponeurotica N: koren zunanjšega ušesa)

spodnja obušesna 'auricularis posterior' (I: bradavičar N: koren ušesa)

'temporoparietalis' (I: nad ušesom N: galea aponeurotica)

nosna mišica 'm. nasalis'

prečni del (I: nad podočnikom N: aponevroza na hrbtu nosu)

vzdolžni del (I: nad sekalcem N: rob nosnic) stisk nosnic

dvigalka zgornja ustnice in nosu 'levator labii superioris alaeque nasi' (I: čelni odrastek maxille N: stran nosu, zgornja ustnica)

dvigalka zgornje ustnice 'quadratus/levator labii superioris' (I: pod orbito N: orbicularis oris)

mala lična mišica 'm. zygomaticus minor' (I: lična kost N: zgornja ustnica)

velika lična m. 'zygomaticus major' (I: zunanji del ličnice N: kot ust) kot ustnic gor in ven

smejalna mišica 'risorius' (I: aponevroza lic N: kot ust) kot ustnic navzven

trobilka 'buccinator' (I: obe čeljusti N: ustnice, orbicularis oris) stisk lic in ustnic

žvekalna 'masseter' (I: lični lok N: kot mandibule. Površinski in globoki del) dvig čeljusti

dvigalka ustnega kota 'm. caninus/levator anguli oris' (I: podočniška jama N: kot ust) zapre usta s spodnjo ustnico

trikotnica/poveševalka ustnega kota 'triangularis/depressor anguli oris' (I: spodnji rob mandibule N: kot ust) kot ustnic navzdol

četrkotnica/poveševalka spodnje ustnice 'quadratus labii inferioris' (I: platysma in mandibula N: spodnja ustnica)

skupaj s trikotnico s spodnjo ustnico zapreta usta

bradna mišica 'm. mentalis' (I: nad bradno grčico N: koža brade) dvig in gubanje braden kože, šobljenje spodnje ustnice

vratna kožna mišica 'platysma' (I: koža na prsih N: aponevroza obraza na čeljustih) vleče spodnjo ustnico navzven in navzdol, dviga kožo vratu

dvotrebušna čeljustna mišica 'digastricus' (zadnji in sprednji trebuh, od ušesa do bradnega čvrža) vleče čeljust navzdol

obračalka glave 'sternocleidomastoideus' (I: prsnica (medialna glava) in ključnica (lateralna glava) N: bradavičar)

dvigne brado in jo rotira na stran

suprahoidne mišice – čeljust navzdol/podjezična navzdol

ostna podjezična 'stylohyoid'

čeljustna podjezična 'mylohyoid'

globoke mišice grla – premikajo ščitnični hrustanec in podjezičnico. Žleza ščitnica, ščitasti in obročasti hrustanec

prsno ščitnična 'sternothyroid'

prsno podjezična 'sternohyoid'

ščitnično podjezična 'thyrohyoid'

lopatično ramensko podjezična 'omohyoid'

jermenasta mišica glave 'splenius capitis' (I: sedmo vratno vretenca, nuhalni ligament N: bradavičar in zatilnica) izteza in nagiba vrat

dvigalka reber 'scalenus anterior, medius, posterior, minimus' (I: prečni odrastki vretenc N: rebra) nagib vratu na stran in naprej

pterygoidna mišica (srednja in stranska)

(zunanja karotidna arterija, podključnična arterija)

dvigalka lopatice 'levator scapulae' (I: 1. – 4. vratno vretenca N: zgornji rob lopatice) lopatica medialno in gor

trapezoidna/kapucasta mišica 'trapezius' (I: trni prsnih vretenc in 7. vratnega vretenca, zatilna grčica, nuhalni ligament N: greben lopatice, akromion, ključnica) priteza lopatico k hrbtnici, jo dviga in spušča, nagiba glavo nazaj

mala rombasta/rutasta mišica 'rhomboideus minor' (I: 6. – 7. vratno vretenca N: medialni rob lopatice)

velika rombasta/rutasta m. 'rhomboideus major' (I: 1. – 4. prsno vretenca N: medialni rob lopatice) rotirata lopatico

medialno in gor

rotatorna manšeta:

nadgrebenčnica 'm. supraspinatus' (I: nadgrebenčna vdolbina N: velika grča humerusa) rotira roko navzven, dvigne roko stransko in naprej

podgrebenčnica 'm. infraspinatus' (I: podgrebenska kotanja N: velika grča humerusa) rotira roko na stran in jo abducira

mala obračalka lakta 'teres minor' (I: zraven nadgrebenčnice N: velika grča) adducira roko in jo rotira ven  
velika obračalka lakta 'teres major' (I: medialni rob lopatice N: mala grča humerusa) adducira roko, jo obrača navznoter in jo spušča

široka hrbtna mišica 'latissimus dorsi' (I: trni od 7. prsnega vretenca do 5. ledvenega, križnica, črevnica, ledvena aponevroza N: mala grča humerusa) vleče roko nazaj in medialno, nagib hrbta nazaj, forsiran izdih  
zravnalka hrbtenice 'erector spinae' : skupina globokih mišic hrbta (iliocostalis, longissimus, spinalis mm...)  
nazobčana mišica 'm. serratus posterior, superior, inferior' (I: trni 6. vratnega vretenca do 2. prsnega vretenca N: 2. – 5. rebro)

sprednja nazobčana/žagasta mišica 'serratus anterior' (I: 9 zgornjih reber N: medialni rob lopatice) vleče lopatico naprej in lateralno

velika prsna mišica 'pectoralis major' (I: ključnica, prsnica, zgornja 4 rebra, rektusova ovijalka N: velika grča humerusa) roka naprej

mala prsna mišica 'm. pectoralis minor' (I: 3. – 5. rebro N: kljunasti odrastek lopatice) spusti lopatico in ključnico  
medrebrne mišice 'mm. intercostales externi, interni' dihalne mišice

zunanja poševna trebušna mišica 'obliquus externus abdomini' (I: 5. – 8. rebro N: rektusova ovijalka) krčenje in rotacija trupa, odklon na stran

notranja poševna trebušna mišica 'obliquus internus abdominis' (I: ledvena aponevroza, črevnični greben N: rebra od 10 – 12, rektusova ovijalka) spušča rebra, upogiba trup naprej in na stran

prema trebušna mišica 'rectus abdominis m.' (I: hrustanci 5. – 7. rebra N: sramnica in sramna zrast. Tri prečne kitaste vezi, bela črta aponevroze 'linea alba')

prečna trebušna mišica 'm. transversus abdomini' (I: notranja površina reber od 7 – 12, ledvena aponevroza, črevnični greben N: rektusova ovijalka)

deltoidna mišica (I: lateralni konec ključnice, akromion, greben lopatice N: deltoidna grča humerusa) dvig roke naprej, nazaj, rotacija na noter in navzven

pazdušna mišica 'coracobrachialis' (I: kljunasti odrastek lopatice N: pod malo grčo humerusa) dvig roke in addukcija

troglava laktna iztezalka 'triceps brachii'

dolga glava (I: pod sklepno površino na lateralnem robu lopatice N: komolčni odrastek podlaktnice) addukcija roke in pomik nazaj

lateralna glava (I: zadnja stran humerusa N: komolčni odrastek podlaktnice) izteg podlakti

medialna glava (I: nižje na zadnji strani humerusa N: komolčni odrastek podlaktnice)

dvoglava laktna upogibalka 'biceps brachii' dvig roke naprej, pokrči podlaket

dolga glava (I: grča nad sklepno površino lopatice N: koželjnična grča, podlaktnica)

kratka glava (I: kljun lopatice N: koželjnična grča in podlaktnica)

laktna upogibalka 'm. brachialis' (I: spodnji del humerusa N: koronoidni odrastek podlaktnice) upogiba podlakt

iztezalke podlakta (extensor - dorsalna stran, pripete na lateralni epikondil)

nadlaktno koželjnična mišica 'm. brachioradialis' (I: lateralni rob nadlaktnice N: klinasti odrastek podlaktnice) krči podlakt, v iztegnjenosti supinacija, v pokrčenosti pronacija

dolga koželjnična iztezalka 'extensor carpi radialis longus' (N: druga dlančnica)

kratka koželjnična iztezalka 'extensor carpi radialis brevis' (N: tretja dlančnica)

podlaktnična iztezalka 'extensor carpi ulnaris' (N: peta dlančnica)

skupna iztezalka prstov 'extensor digitorum communis' (N: druga dlančnica)

mala mezinčna iztezalka 'extensor digiti quinti' (N: aponevroza mezinca)

iztezalka kazalca 'extensor indicis'

kratka palčna iztezalka 'm. extensor pollicis brevis' (I: dorsalna stran radiusa N: proksimalni členek palca)

dolga palčna iztezalka 'm. extensor pollicis longus' (I: zadnja stran ulne N: distalni členek palca)

dolga palčna odtezalka 'm. abductor pollicis longus' (I: dorsalna stran radiusa N: prva dlančnica)

'anconeus' (I: lateralni epikondil humerusa N: lateralni rob olecranon in zadnja stran ulne)

obračalka podlakta 'supinator' (I: lateralni epikondil N: dorsalna stran radiusa)

upogibalke podlakta (pronator flexor – volarna stran, pritrjene na medialni epikondil. Dlanska aponevroza, površinska prečna vez, globoka prečna vez dlani, vezivni mostiček upogibalk in iztežalk)

koželjnična upogibalka roke 'flexor carpi radialis' (I: medialni epikondil N: druga in tretja dlančnica)

podlaktnična upogibalka roke 'flexor carpi ulnaris' (I: medialni epikondil, olecranon N: zapestne kosti)

vrhnja upogibalka prstov 'm. flexor digitorum superficialis' (I: medialni epikondil, klinasti odrastek ulne, radius N:

srednji členek 2. – 5. prsta)

čtetverokotna prevračalka 'quadratus pronator' (I: spodnji del ulne N: spodnji del radiusa)

dolga palčna upogibalka 'flexor pollicis longus' (I: radius N: distalni členek palca)

dolga dlanska mišica 'm. palmaris longus' (I: medialni epikondil N: dlanska aponevroza)

prevračalka podlakta 'pronator teres' (I: medialni epikondil, koronoidni odrastek podlaktnice N: sredina koželjnice)  
globoka upogibalka prstov 'm. flexor digitorum profundus' (I: zgornja polovica ulne N: distalni členki 2 – 5)

medkostna mišica hrbtišča roke 'mm. interossei dorsales' (I: dve dlančni glavici N: dorsalna aponevroza 2. – 4. prsta)  
odmika in krči kazalec/primika palec

(dorsalno na dlani: kita vrhnje upogibalke prstov. Dorsalno od mezinca proti palcu: kiti skupne iztezalke prstov in mezinčne iztezalke, kite skupne iztezalke prstov 2. 3. 4. prst, kita dolge palčne iztezalke, kita kratke palčne iztezalke. Pri palcu: kita nadlaktno koželjnične mišice. Kite na notranji strani zapestja od palca proti mezinču: kita koželjnične upogibalke roke, kita dolge mišice, kita podlaktnične upogibalke roke.)

mišice palčne kepe:

kratka palčna odmikalka 'abductor pollicis brevis' (I: čolnič N: proksimalni členek palca)

palčna protivnica 'opponens pollicis' (I: čolnič N: proksimalni členek palca)

kratka palčna upogibalka 'flexor pollicis brevis'

palčna primikalka 'adductor pollicis' (I: glavačica, radialni karpalni ligament, tretja dlančnica N: proksimalni členek palca)

mezinčna odmikalka 'abductor digiti minimi/quinti' (I: grah N: proksimalni členek mezinca)

mezinčna upogibalka 'flexor digiti minimi brevis'

mezinčna protivnica 'opponens digiti minimi'

glistice 'mm. lumbricales'

medkostne mišice dlani 'mm. interossei palmares' (I: 2. 4. 5. dlančnica N: dorsalna aponevroza)

velika sedalka 'gluteus maximus' (I: zadnja stran medenice N: zadnji del stegenice pod obrtci) iztegne stegno nazaj, addukcija, rotacija, stisne ritnici

srednja sedalka 'gluteus medius' (I: črevnični greben N: veliki obrtec)

mala sedalka 'gluteus minimus' (I: črevnica N: veliki obrtec)

hruškasta mišica 'piriform' (I: medenična stran križnice N: veliki obrtec)

zgornja dvojčica 'gemellus superior' (I: spina ischiadica N: trochanteric fossa)

spodnja dvojčica 'gemellus inferior'

čtetverokotna stegenska mišica 'm. quadratus femoris' (I: sednična grča N: crista intertrochanterica)

m. kolčne line (zunanja, notranja) 'm. obturatorius'

čtetverokotna ledvena mišica 'm. quadratum lumborum' (I: črevnični greben, trni ledvenih vretenc N: 12. rebro) spust reber, naklon na stran

ledvena mišica (velika, mala)

'psoas minor'

'psoas major' (I: ledvena vretenca 1 – 4 N: veliki obrtec) krčenje, rotacija stegna

črevnično-ledvena mišica 'm. iliopsoas' (I: črevnica N: mali obrtec) krčenje in rotacija stegna

iztezalka stegenske ovojnice 'tensor fasciae latae' (I: črevnični greben N: lateralno od golenične grče) krči, abducira in medialno rotira stegno

grebenka 'm. pectineus' (I: pecten pubis – linea terminalis N: pod malim obrtcem)

dolga pritezalka 'm. adductor longus' (I: sramna zrast N: linea aspera) addukcija, krči kolk

sloka mišica 'm. gracilis' (I: sramni lok N: medialno na golenično grčo) krči koleno

krojaška mišica 'm. sartorius' (I: sprednji zgornji črevnični greben N: golenična grča) krči, abducira, rotira stegno in nogo

čtetveroglava stegenska iztezalka 'quadriceps femori' izteguje nogo

m. rectus femoris (I: črevnični greben N: nad acetabulumom) krči golen

zunanja lateralna stegenska mišica 'm. vastus lateralis' (I: veliki obrtec N: kita kvadricepsa)

'm. vastus intermedius'

medialna notranja stegenska mišica 'm. vastus medialis' (I: linea intertrochanterica N: kita kvadricepsa)

velika pritezalka 'adductor magnus' (I: veja sednice N: linea aspera) abducira in iztegne stegno

dvoglava stegenska mišica 'biceps femoris' (zadnje upogibalke)

dolga glava (I: sednična grča N: glava fibule)

kratka glava (I: linea aspera N: glavica fibule)

polkitasta mišica 'm. semitendinosus' (I: sednična grča N: golenična grča) izteguje, rotira, abducira stegno

polopnasta mišica 'm. semimembranosus' (I: sednična grča N: medialni tibialni kondil, kolenjska stranska vez) (zadnjična zarez, zadnjični pregib)

dolga mečnična mišica 'm. peroneus/fibularis longus' (I: fibula N: srednja klinasta kost in prva stopalnica)

dvoglava mečna mišica 'm. gastrocnemius' krči nogo, obrača stopalo navzven

lateralna glava (I: lateralni femoralni kondil N: ahilova kita)

medialna glava (I: medialni femoralni kondil N: ahilova kita)

velika mečna mišica 'm. soleus' (I: proksimalni konec tibie in fibule N: ahilova kita) krči in obrača stopalo

podkolenska mišica 'm. popliteus' (I: lateralni femoralni kondil N: posteriorni del tibie) krči koleno, rotira nogo

medialno

kratka mečna mišica 'm. peroneus brevis' (I: distalni del fibule N: peta stopalnica)

podplatna mišica 'm. plantaris' (I: nad lateralnim femoralnim kondilom N: ahilova kita)

(kita dvoglave mečne mišice, kita zadnje golenične mišice)

zadnja golenična mišica 'tibialis posterior' (I: tibia, fibula, medkostna membrana N: čolnič, klinaste kosti, kocka, stopalnice) upogne in obrne stopalo navzven

dolga upogibalka prstov 'm. flexor digitorum longus' (I: tibia N: zadnji členki 2. – 5. prsta)

dolga palčna upogibalka 'm. flexor hallucis longus' (I: fibula N: zadnji členek palca na nogi)

kratka palčna upogibalka 'm. flexor hallucis brevis'

glistice 'mm. lumbricales'

kratka mezinčna upogibalka 'm. flexor digiti minimi brevis'

palčna odtezalka 'm. abductor hallucis'

kratka upogibalka prstov 'm. flexor digitorum brevis'

mezinčna odtezalka 'm. abductor digiti quinti'

'flexor accessorius/m. quadratus plantae' (I: petnica N: vez upogibalke kazalca)

palčna pritezalka 'm. adductor hallucis' (prečna in poševna glava)

podplatne medkostne mišice 'mm. interossei plantares'

hrbtne medkostne mišice 'mm. interossei dorsales'