



# М`язи плечового поясу

## Дельтоподібний м'яз *m. deltoideus*

**Початок:** від  
ключиці— ключична  
частина, від ості  
лопатки— остьова  
частина; від  
надплечового  
відростка лопатки—  
надплечова частина.

**Прикріплення:** до  
дельтоподібної  
горбистості плечової  
кістки.

Передний пучок



Средний пучок



Задний пучок





## Функції:

Дельта – це головний абдуктор плеча. При скороченні середніх пучків або усього м'яза він відводить верхню кінцівку від тулуба до горизонтального рівня.

А також:

- Передня ключична частина згинає плече, обертає його досередини, підняту верхню кінцівку опускає донизу.
- Задня остьова частина розгинає плече, одночасно обертає його назовні, підняту верхню кінцівку опускає донизу.
- Дельтоподібний м'яз формує захисне і зміцнююче склепіння плечового суглоба.

## Надостьовий м'яз *m. supraspinatus*

Він розміщений в надостьовій ямці.

**Початок:** від стінок надостьової ямки лопатки і від надостьової фасції.

**Прикріплення:** до верхньої площадки великого горбка плечової кістки.

**Функція:** відводить плече при нерухомій лопатці, є синергістом дельтоподібного м'яза; відтягує суглобову капсулу плечового суглоба вгору, запобігаючи її ущемленню.



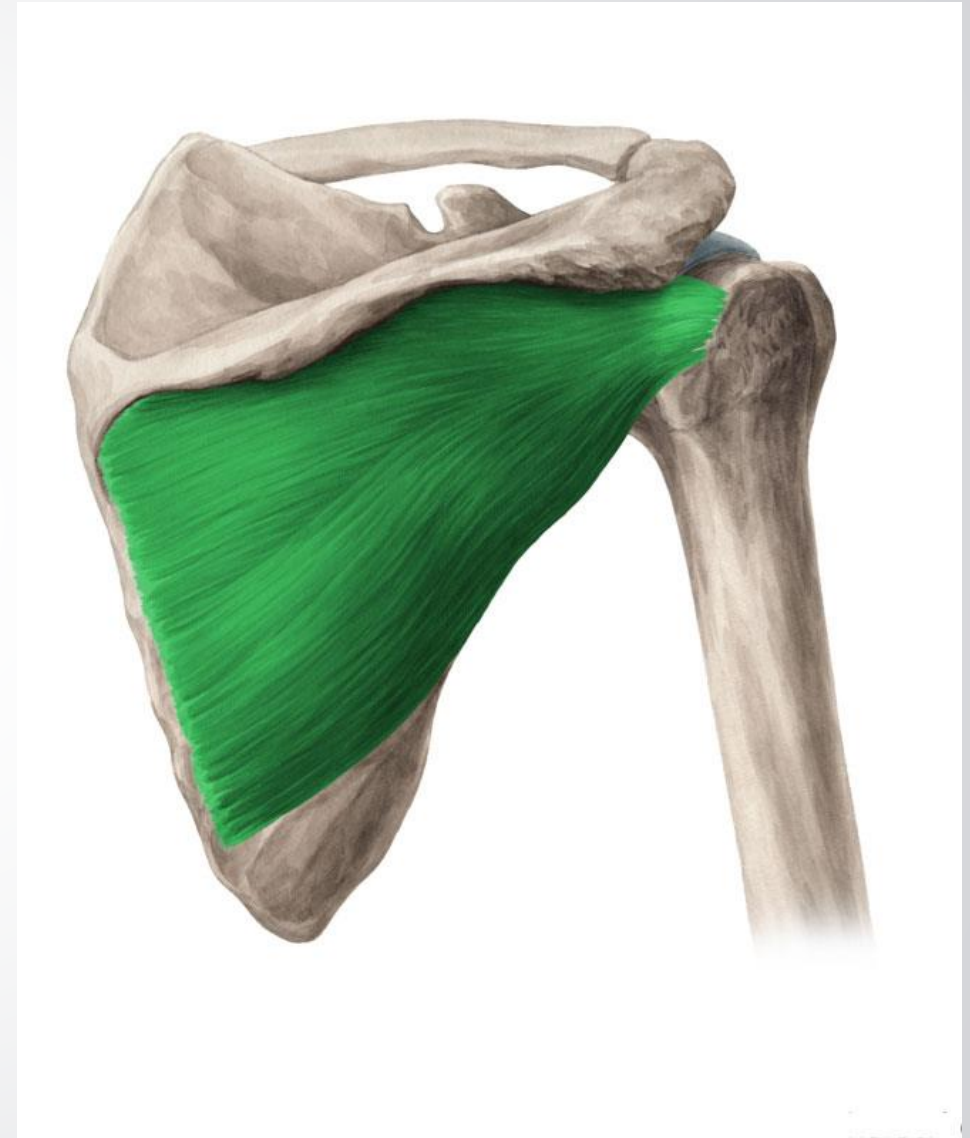
## Підостьовий м'яз *m. infraspinatus*

Він розміщений в підостьовій ямці.

**Початок:** від поверхні підостьової ямки і від підостьової фасції.

**Прикріплення:** до задньої середньої площадки великого горбка плечової кістки та капсули плечового суглоба, в яку вплітається частина його пучків.

**Функція:** обертає плече назовні та приводить його до тулуба, відтягує суглобову капсулу плечового суглоба.





## Малий круглий м'яз *m.teres minor*

**Початок:** від бічного краю лопатки і підостьової фасції.

**Прикріплення:** до нижньої задньої площадки великого горбка плечової кістки.

**Функція:** обертає плече назовні та відтягує суглобову капсулу плечового суглоба.



## Великий круглий м'яз *m.teres major*

**Початок:** від нижньої частини бічного краю і від нижнього кута лопатки та від підостьової фасції.

**Прикріплення:** до гребеня малого горбка плечової кістки.

**Функція:** при фіксованій лопатці розгинає плече в плечовому суглобі, повертає його, приводить підняту верхню кінцівку до тулуба.

При фіксованій верхній кінцівці тягне нижній кут лопатки назовні та зміщує його допереду.

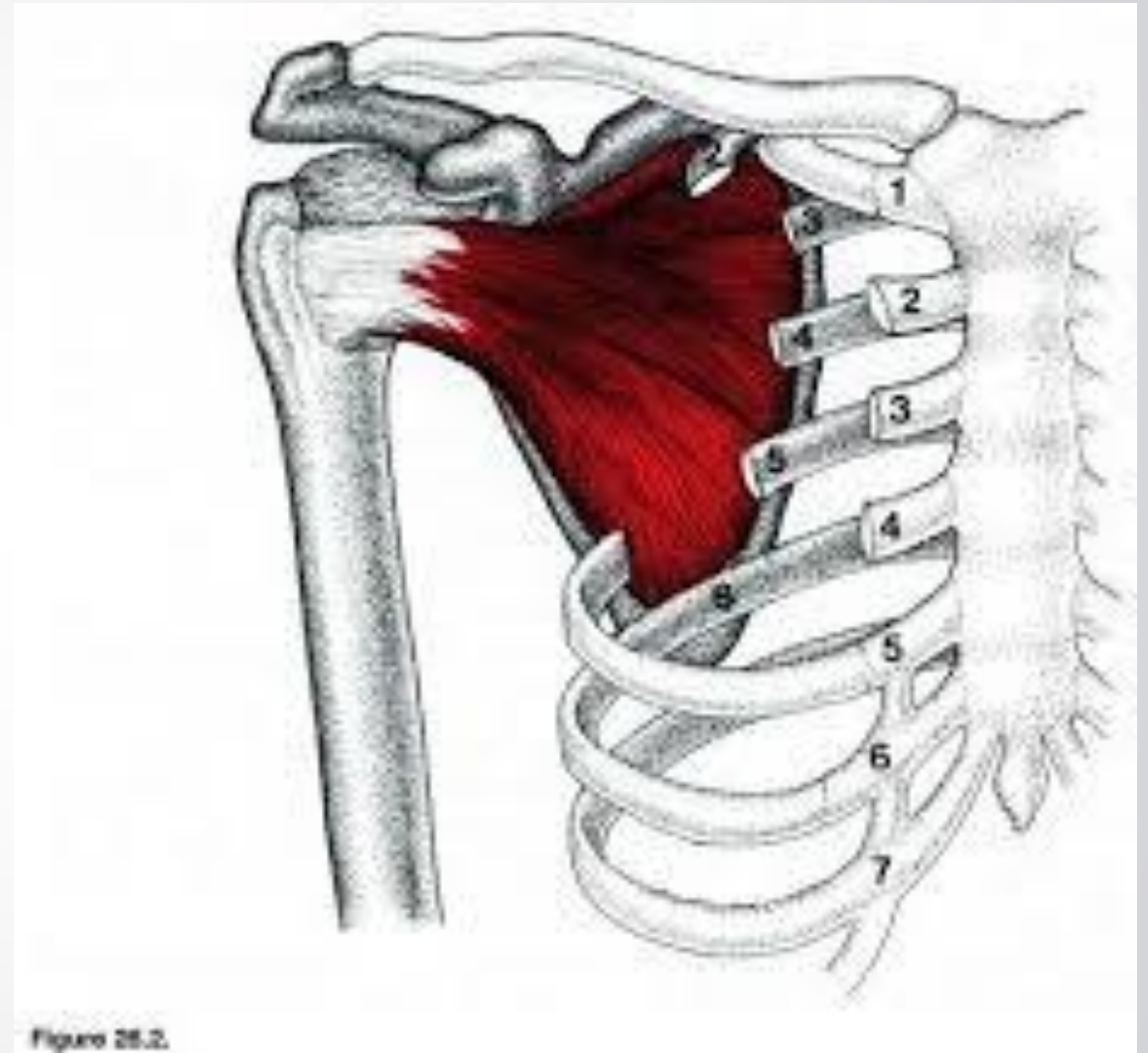


## Підлопатковий м'яз *m. subscapularis*

**Початок:** від ребрової поверхні лопатки, її бічного краю.

**Прикріплення:** до малого горбка і гребеня малого горбка.

**Функція:** обертає плече досередтнт, привертає його і приводить його до тулуба.





# М'язи вільної верхньої кінцівки

## М'язи плеча



## *М'язи плеча передня група*

### Дзьобо–плечовий м'яз

m. coracobrachialis

**Початок:** від верхівки дзьобоподібного відростка лопатки.

**Прикріплення:** до передньої та присередньої поверхонь плечової кістки, починаючи від гребеня малого горбка досередтні цієї кістки.

**Функція:** згинає плече в плечовому суглобі; приводить його до тулуба; при фіксованому плечі тягне лопатку вперед і донизу; відвертає привернуте плече.



## Плечовий м'яз m. brachialis

**Початок:** від нижніх двох третин передньої поверхні тіла плечової кістки дистальніше дельтоподібної горбистості, а також від присередньої та бічної міжм'язових перегородок плеча.

**Прикріплення:** до горбистості ліктьової кістки. Глибокі волокна сухожилка м'яза вплітаються в суглобову капсулу ліктьового суглоба.

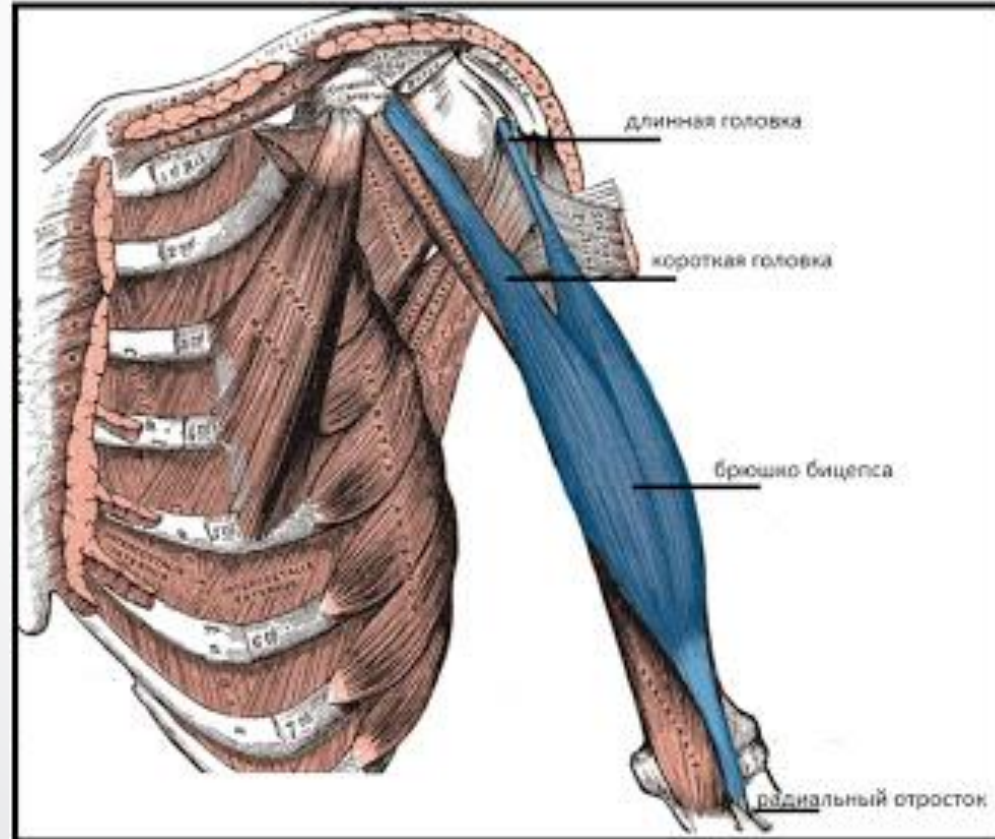
**Функція:** згинає передпліччя в ліктьовому суглобі.




## Двоголовий м'яз плеча *m. biceps brachii*

М'яз має дві  
ГОЛОВКИ.

Вони  
перекидаються  
через два суглоба:  
через плечовий, та  
через ліктьовий.







**Початок ДОВГОЇ ГОЛОВКИ :** від надсуглобового горбка лопатки. Сухожилок довгої головки проходить крізь порожнину плечового суглоба, потім у міжгорбковій борозні плечової кістки, переходячи у м'язове черевце.

**Початок КОРОТКОЇ ГОЛОВКИ :** від верхівки дзьобоподібного відростка лопатки.

**Довга і коротка головки** на рівні середини плеча з'єднуються в загальне черевце веретеноподібної форми, яке дещо вище ліктьової ямки, звужується і переходить в довгий сухожилок, який **прикріплюється** до горбистості променевої кістки.

Від передньо–присередньої поверхні сухожилка відходить апоневроз двоголового м'яза плеча– фасція Пирогова, яка вкриває спереду ліктьову ямку і вплітається присередньо у фасцію передпліччя попереду від круглого м'яза–привертача.

**Функція:** згинає плече в плечовому суглобі;  
згинає та супінує передпліччя в ліктьовому суглобі.

## М'язи плеча задня група

### Триголовий м'яз плеча m. triceps brachii

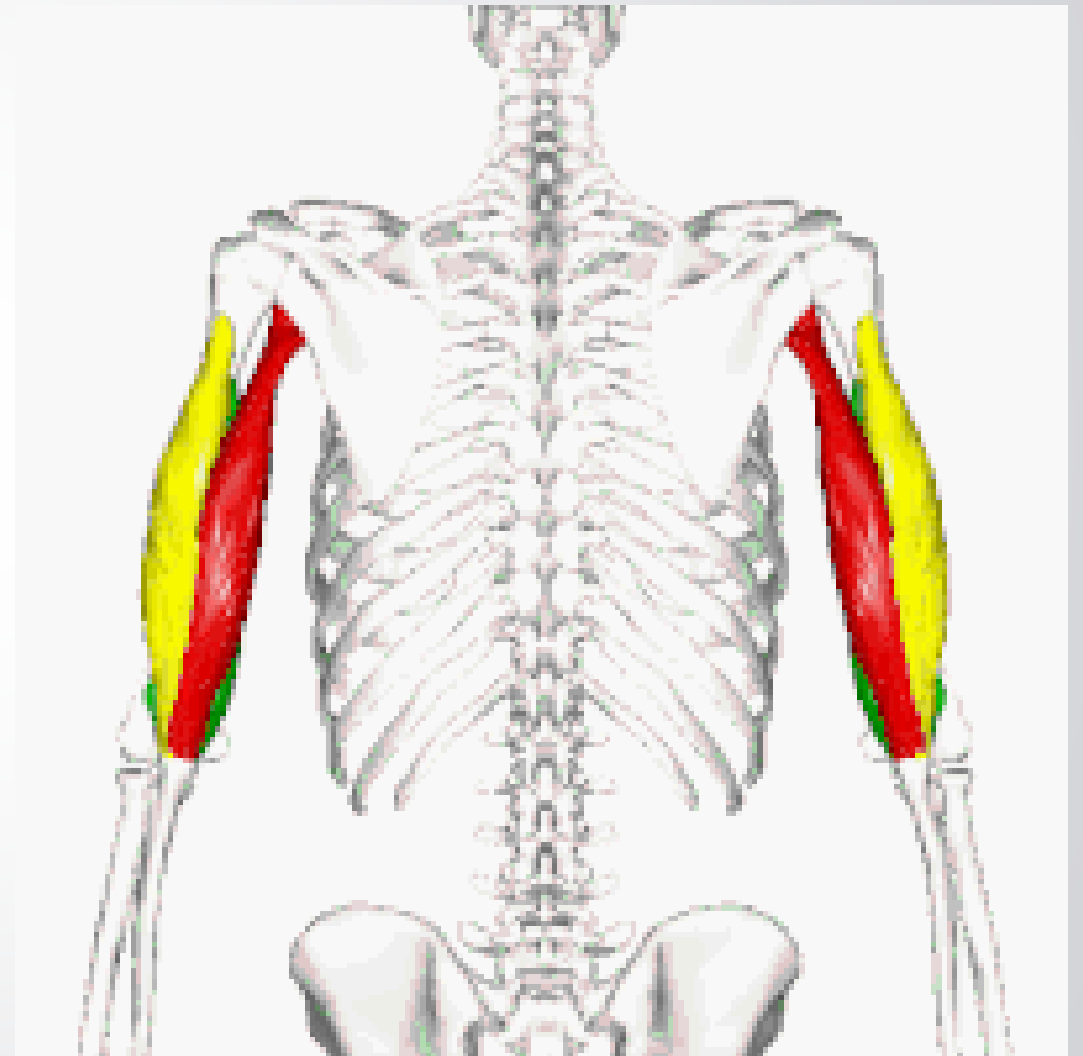
Він розташований у задній плечовій ділянці, має довгу головку, бічну головку та присередню головку.

#### Довга головка

**Початок:** від підсуглобового горбка лопатки.

**Прикріплення:** доходить до середини задньої поверхні плеча, де з'єднується з бічною та присередньою головками.

**Функція:** розгинає і приводить плече до тулуба в плечовому суглобі;



## Бічна головка

**Початок:** від задньої поверхні плечової кістки між місцем прикріплення малого круглого м'яза зверху і борозною променевого нерва знизу, а також від задньої поверхні бічної міжм'язової перегородки плеча.

**Функція:** розгинає передпліччя в ліктьовому суглобі;

## Присередня головка

**Початок:** від задньої поверхні плечової кістки присередньо від борозни променевого нерва та від присередньої і бічної міжм'язових перегородок плеча.

**Функція:** розгинає передпліччя в ліктьовому суглобі.

**Прикріплення триголового м'яза плеча:** до ліктьового відростка ліктьової кістки.

**Функція бічної та присередньої головок:** розгинає передпліччя в ліктьовому суглобі.

## Ліктьовий м'яз *m. anconeus*

Цей м'яз ще називають четвертою головкою триголового м'яза плеча.

**Початок:** від задньої поверхні бічного надвиростка плечової кістки і обхідної променевої зв'язки.

**Прикріплення:** до задньої поверхні ліктьового відростка, проксимальної частини тіла ліктьової кістки і до фасції передпліччя.

**Функція:** розгинає передпліччя в ліктьовому суглобі і відтягує дозад суглобову капсулу ліктьового суглоба.





## М'язи передпліччя бічна група

### Плечо–променеви́й м'яз

m. brachioradialis

**Починається** від плечової кістки вище латерального надвироста і **прикріплюється** до променевої кістки вище шилоподібного відростка.

У нього розрізняють дві частини: передню і задню.

**Функція:** весь м'яз згинає передпліччя, передня частина пронує передпліччя, а задня — супінує.

