



运动解剖学

Sports Anatomy



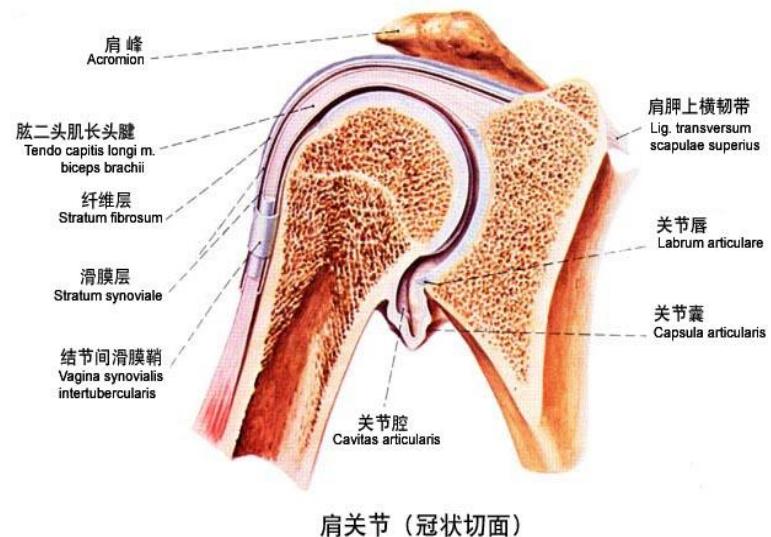
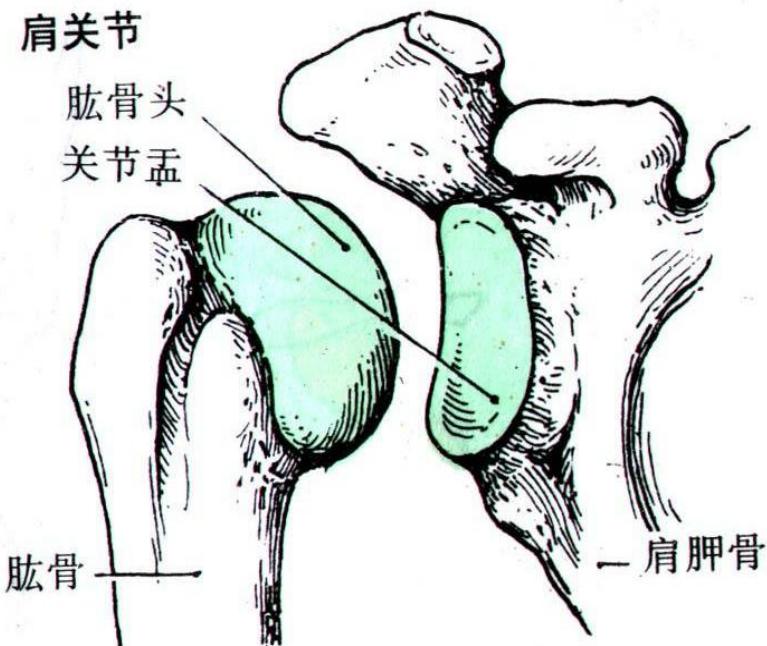
成都体育学院运动解剖学教研室



肩关节

肩关节（最灵活关节）

1) 组成：肱骨头+肩胛骨的关节盂



肩关节

肩关节（最灵活关节）

2) 特点：

- ①关节面面积差较大；
- ②关节盂周缘有关节唇；
- ③关节囊薄而松弛，附着于关节面周缘
- ④其上、前、后方有韧带和肌腱加固，防止脱位。



—— 肱二头肌长头肌腱

肩关节

肩关节（最灵活关节）

3) 辅助结构

韧带

■ 喙肱韧带

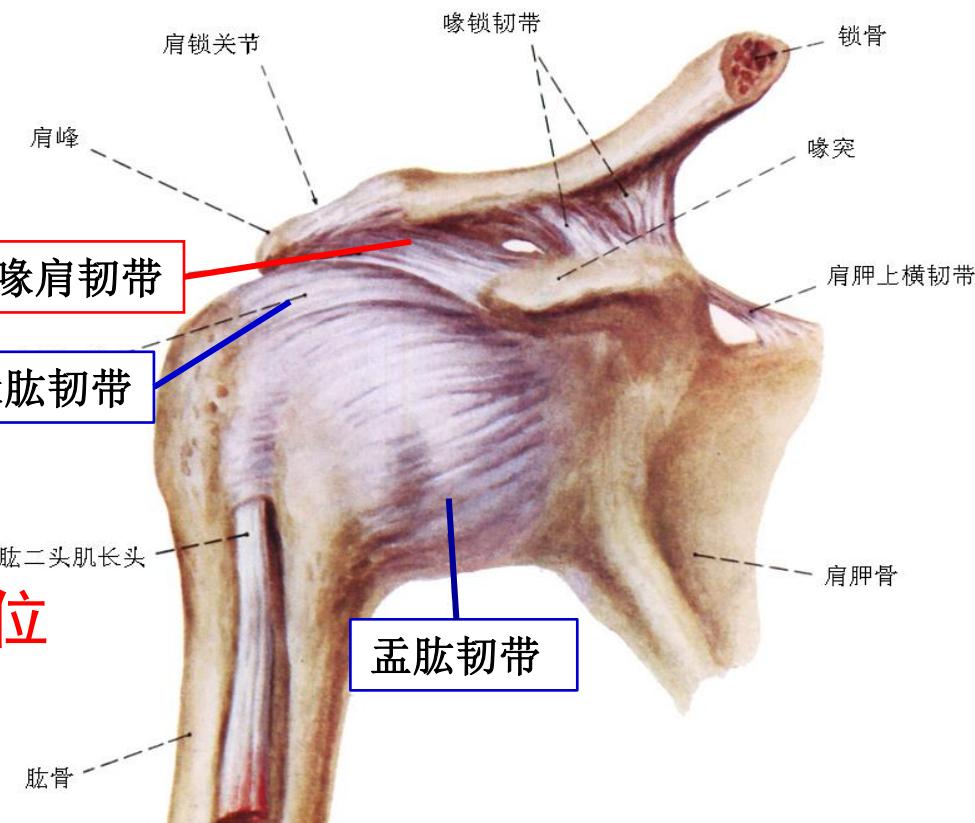
——防止肱骨头上脱位

■ 喙肩韧带

——防止肱骨头上内方脱位

■ 盂肱韧带

——加强关节囊前壁

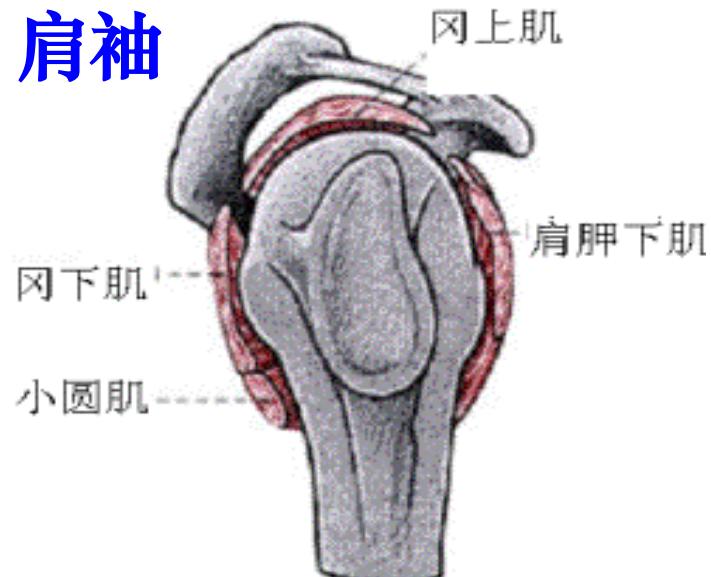


肩关节

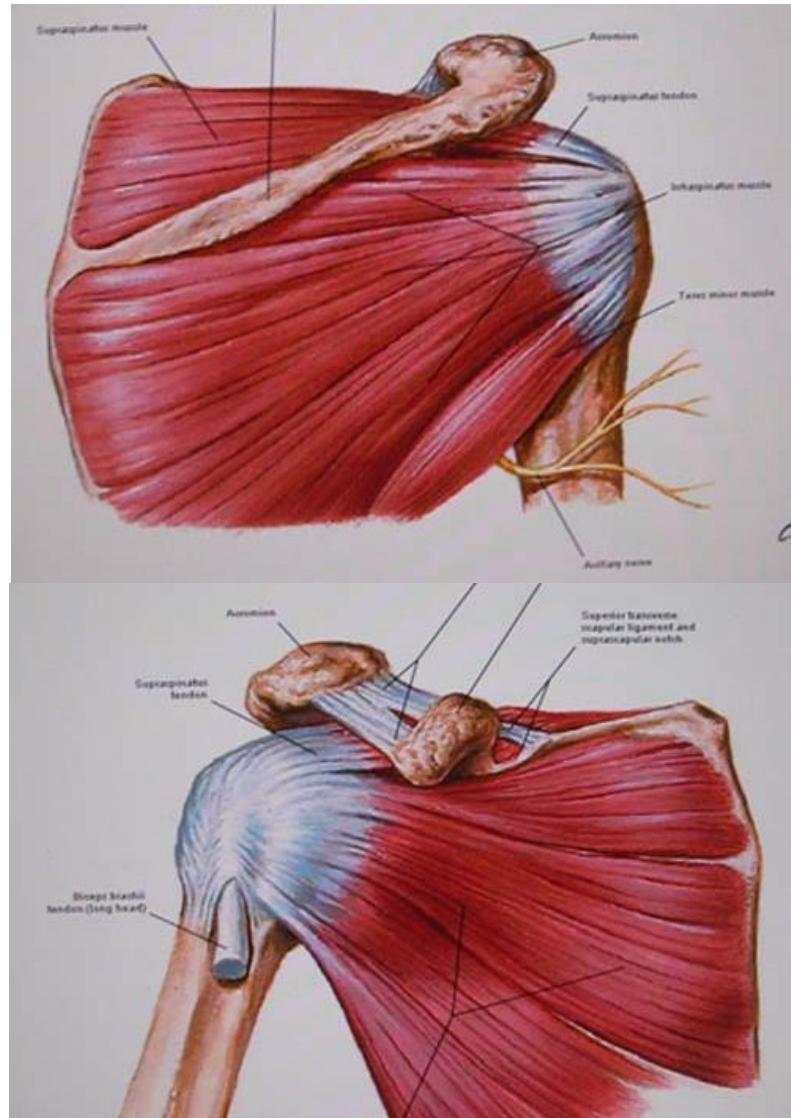
肩关节（最灵活关节）

3) 辅助结构

肩袖



功能：加固、保护关节



肩关节

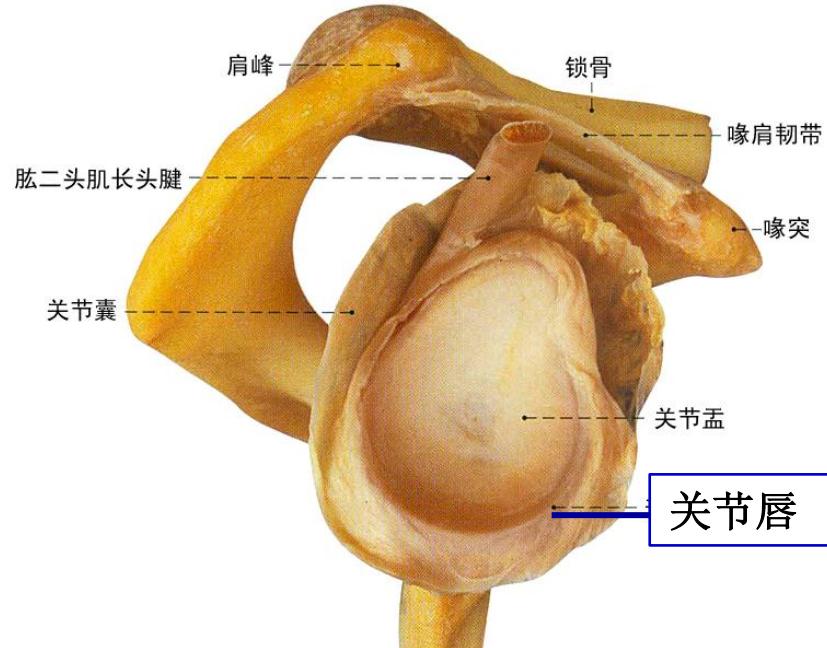
肩关节（最灵活关节）

3) 辅助结构

关节唇



颈肩腰腿痛专业治疗



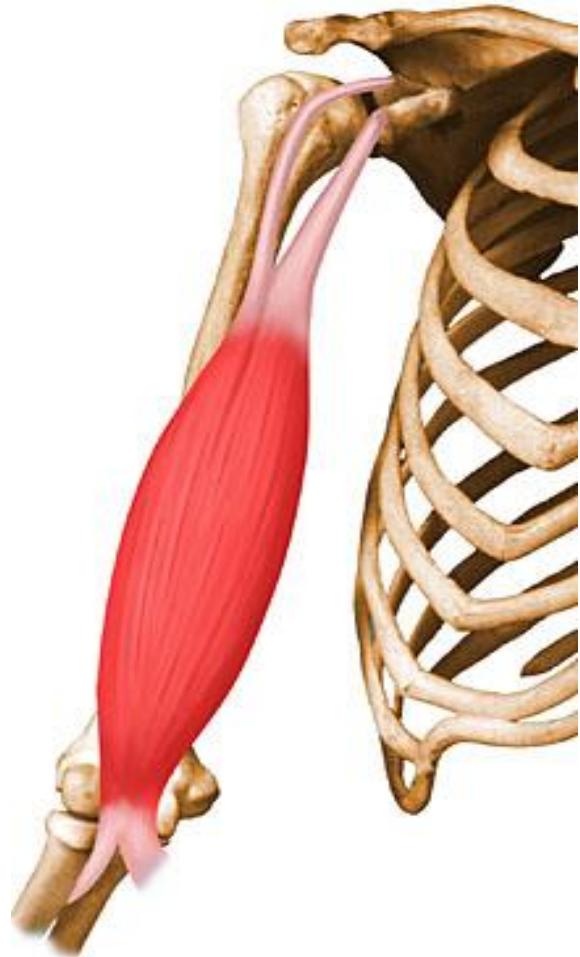
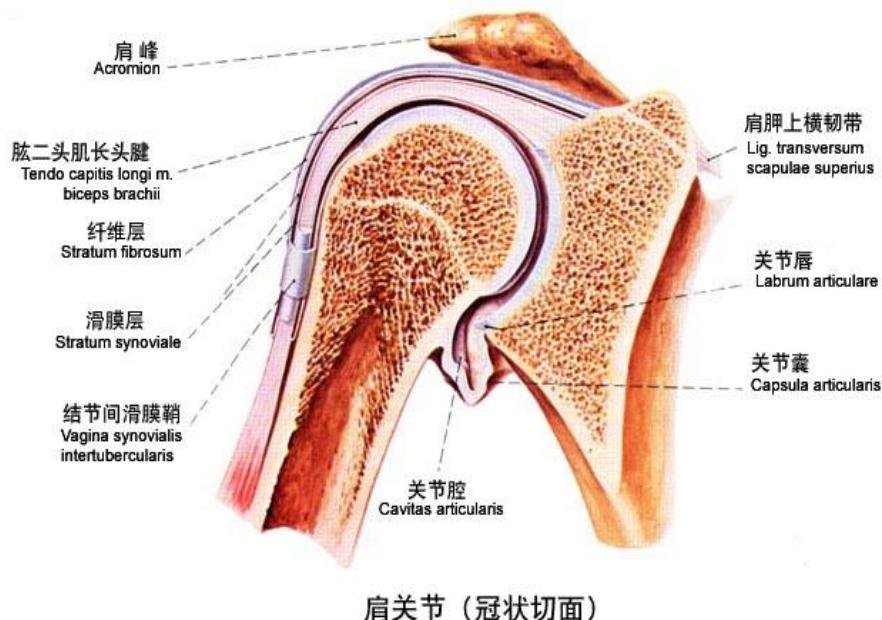
功能：加深关节窝

肩关节

肩关节（最灵活关节）

3) 辅助结构

肱二头肌长头肌腱



功能：加固关节

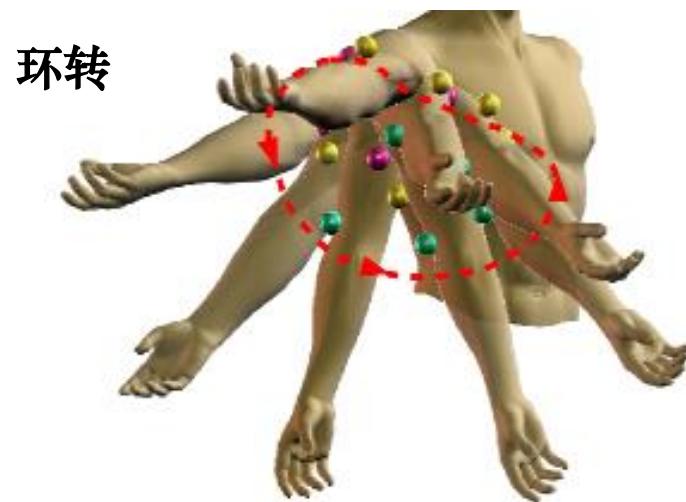
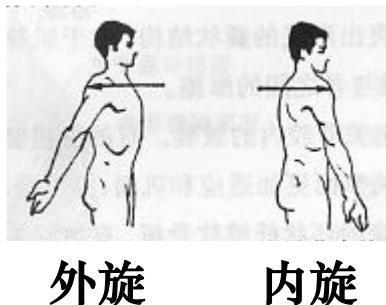
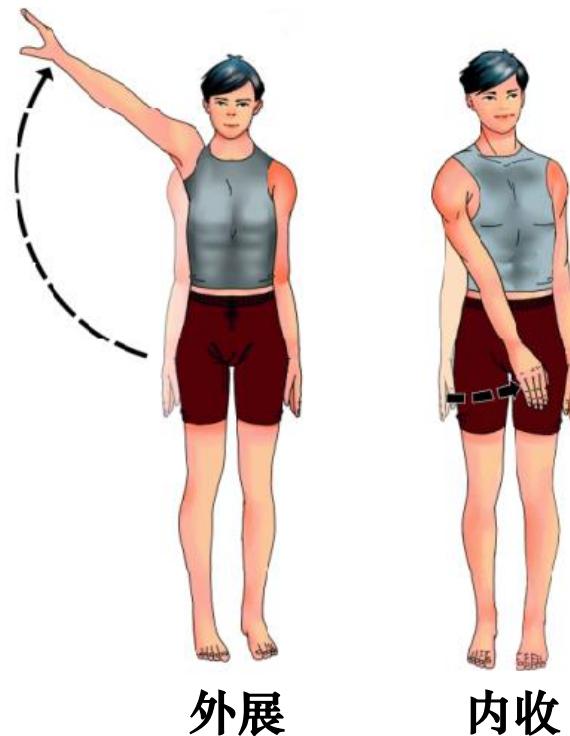
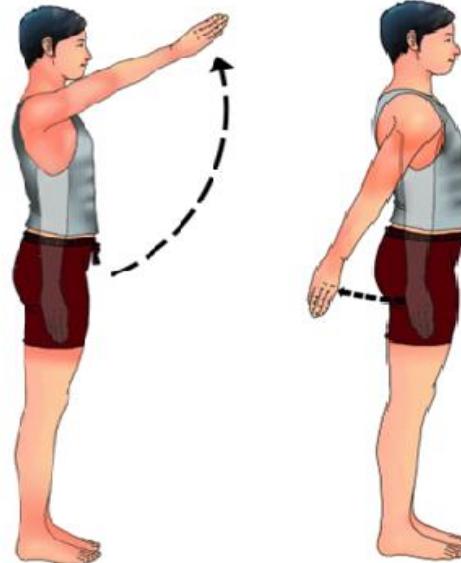
肩关节

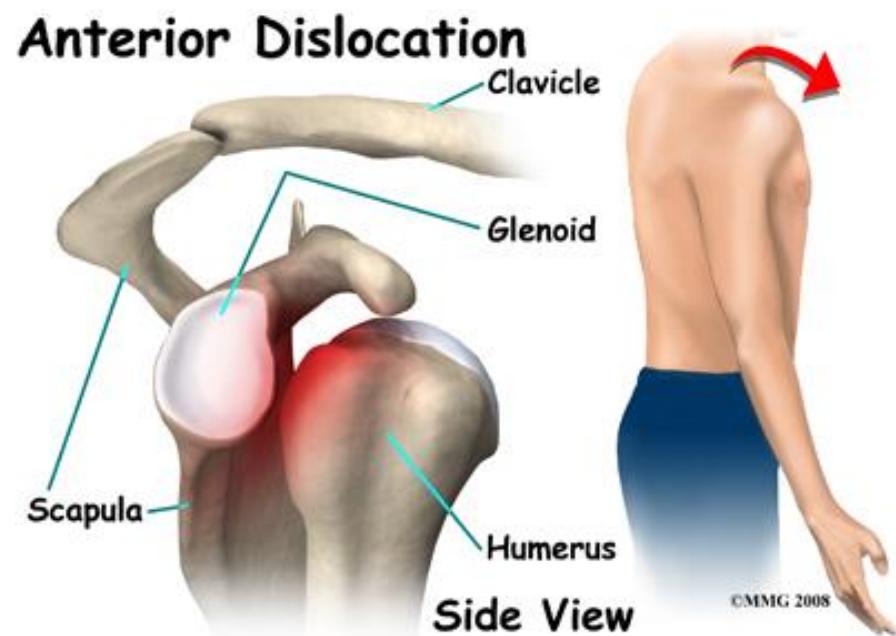
肩关节的运动

- 屈、伸
- 内收、外展
- 内旋、外旋
- 环转
- 水平屈伸



一张图看懂肩关节运动





肩关节脱位

