

# 运动解剖学

Sports Anatomy

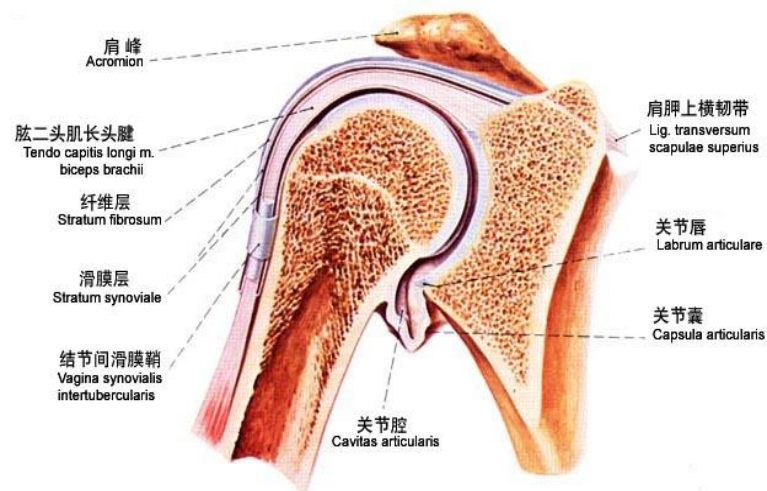
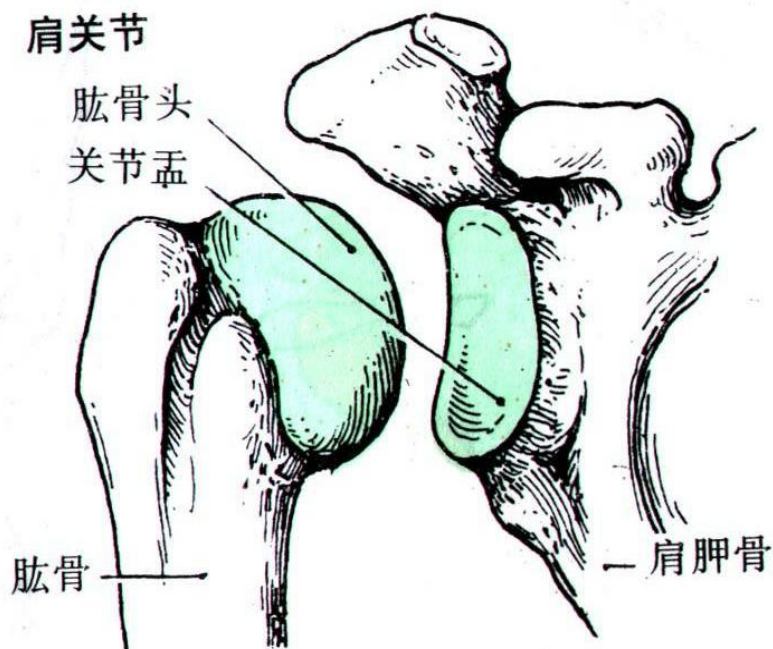


成都体育学院运动解剖学教研室

# 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（冠状切面）

# 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。



# 肩关节

## 肩关节（最灵活关节）

### 3) 辅助结构

#### 韧带

#### ■ 喙肱韧带

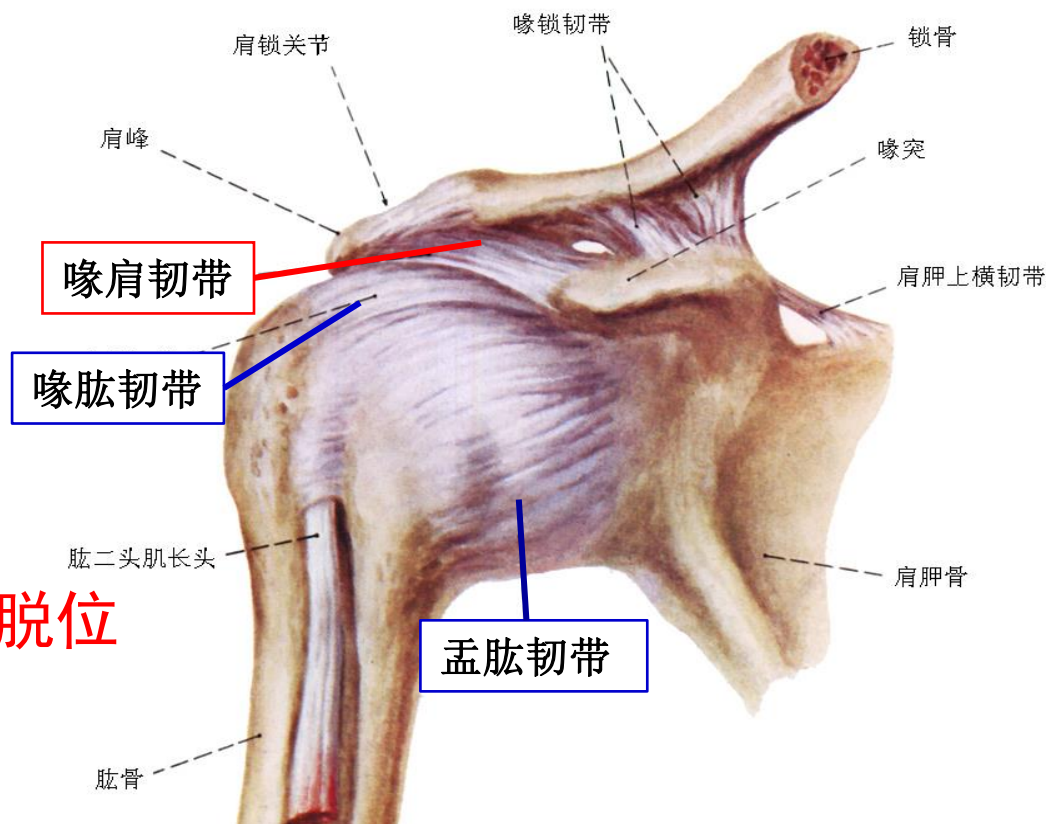
——防止肱骨头上脱位

#### ■ 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



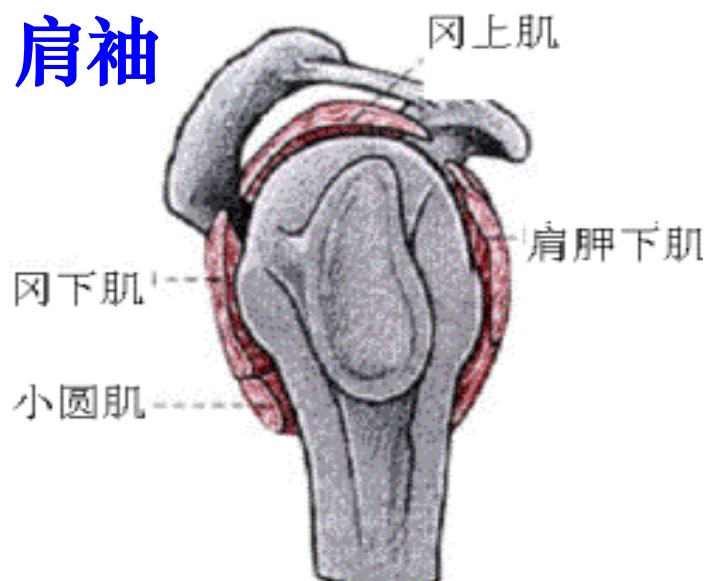


# 肩关节

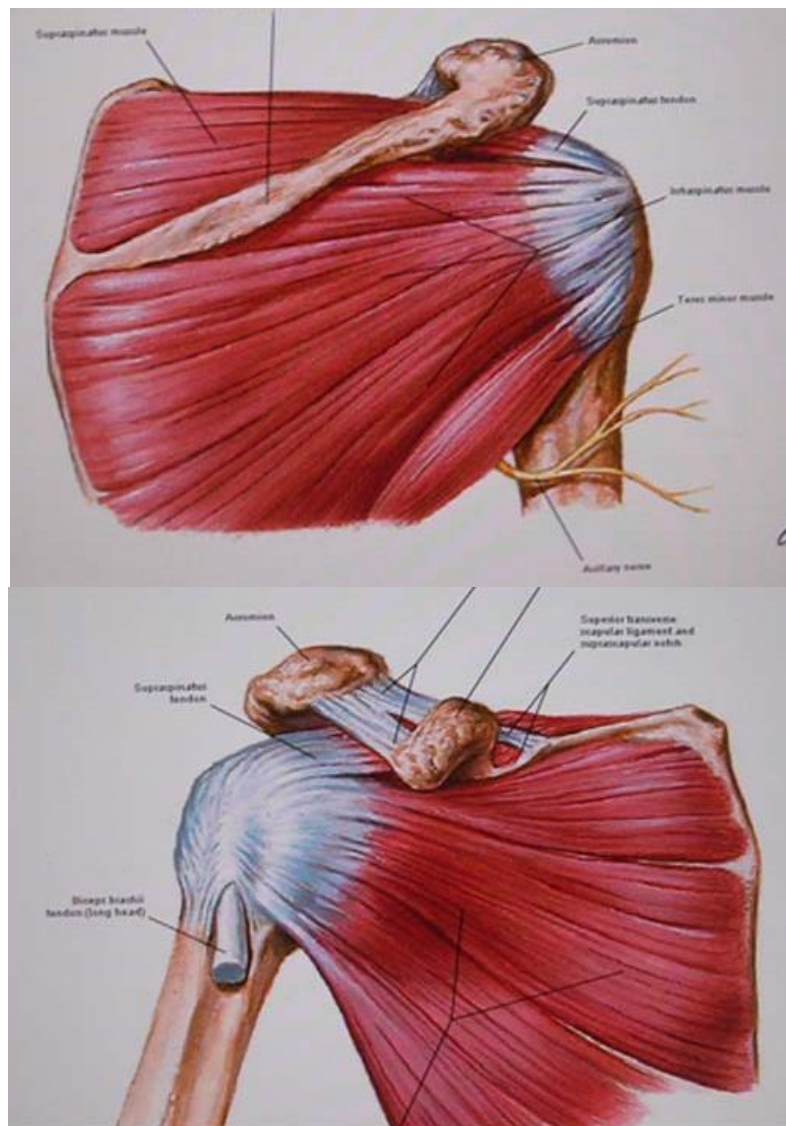
## 肩关节（最灵活关节）

### 3) 辅助结构

#### 肩袖



功能：加固、保护关节

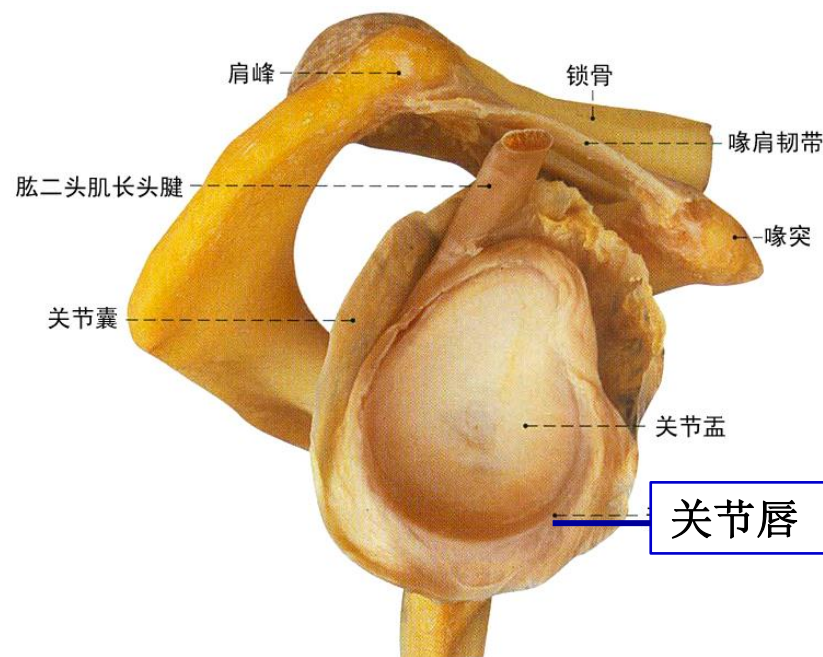


# 肩关节

## 肩关节（最灵活关节）

### 3) 辅助结构

#### 关节唇



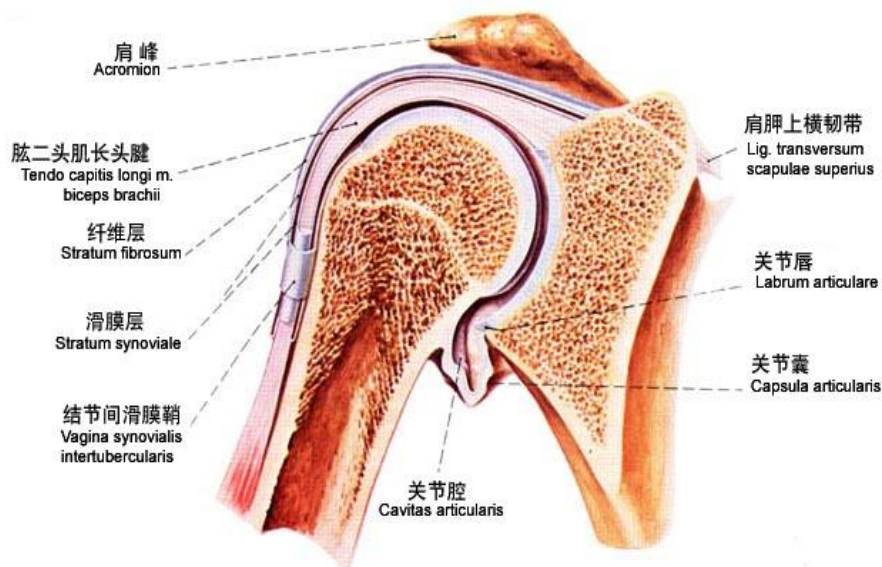
功能：加深关节窝

# 肩关节

## 肩关节（最灵活关节）

### 3) 辅助结构

#### 肱二头肌长头肌腱



肩关节（冠状切面）



功能：加固关节



# 肩关节

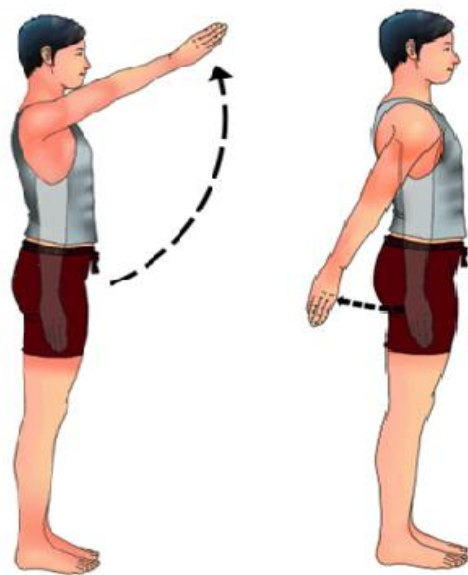
## 肩关节的运动

- 屈、伸
- 内收、外展
- 内旋、外旋
- 环转
- 水平屈伸



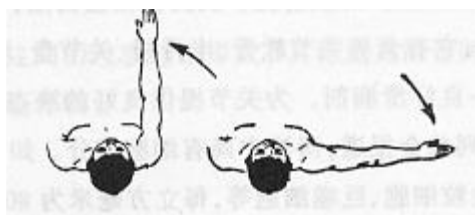


# 一张图看懂肩关节运动



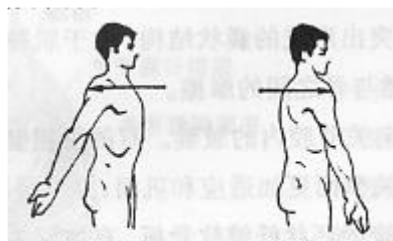
屈

伸



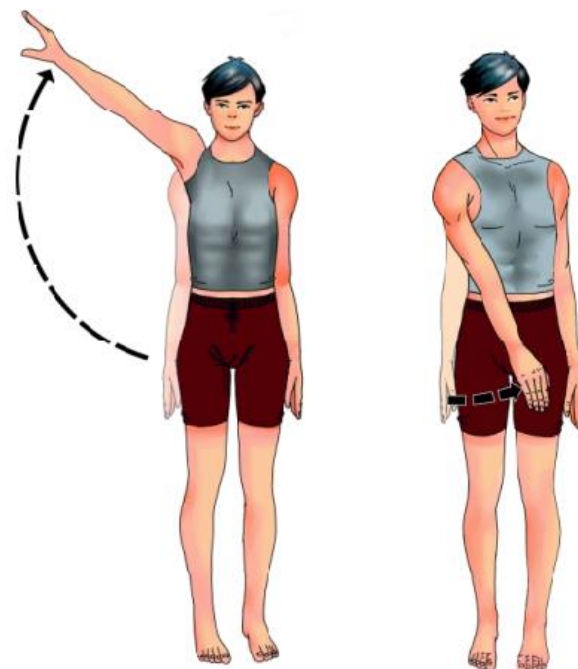
水平屈

水平伸



外旋

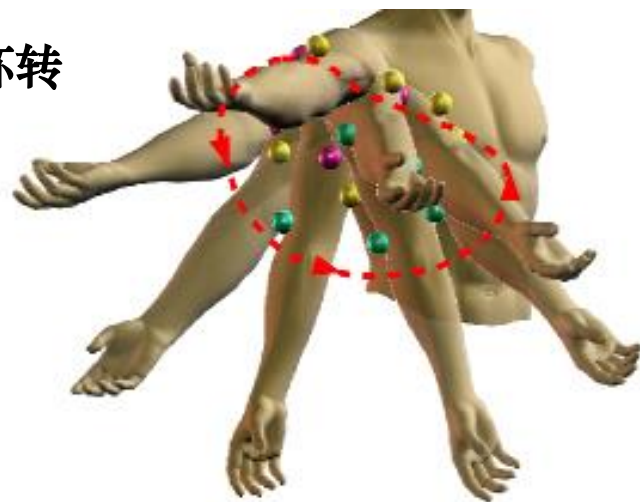
内旋



外展

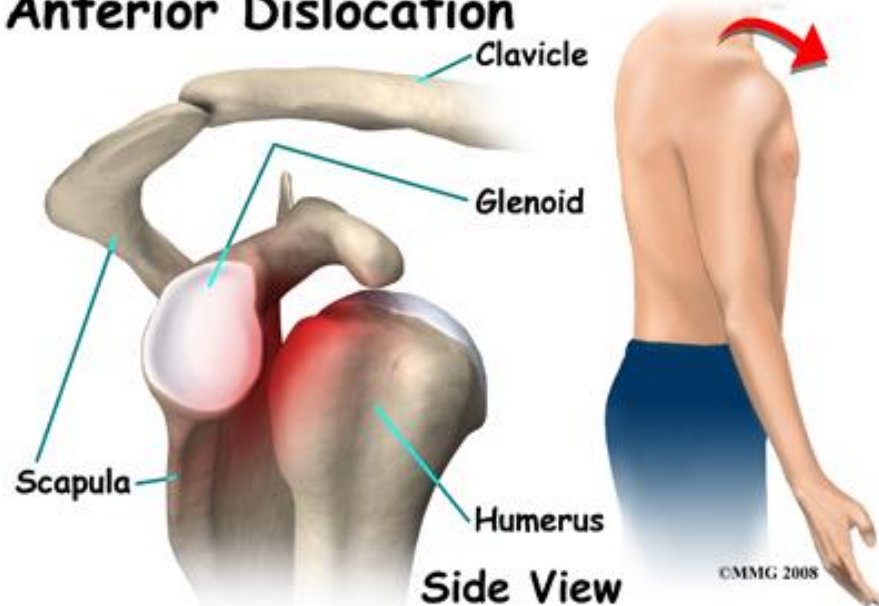
内收

环转





## Anterior Dislocation



## 肩关节脱位



## Posterior Dislocation

