



# 运动解剖学

**运动解剖学教研室**

*成都体育学院*

*ChengDu Sport University*

# 上肢肌

## (一) 肩带肌

### 1. 三角肌

位置：肩关节前、外、后方

形态：倒三角形

起点：锁骨外侧半、肩峰、肩胛冈

止点：肱骨体三角肌粗隆



## 2. 冈上肌

位置：冈上窝内

形态：羽状肌

起点：肩胛骨冈上窝

止点：肱骨大结节

功能：近固定使上臂外展

### 3.冈下肌和小圆肌

位置：冈下窝内

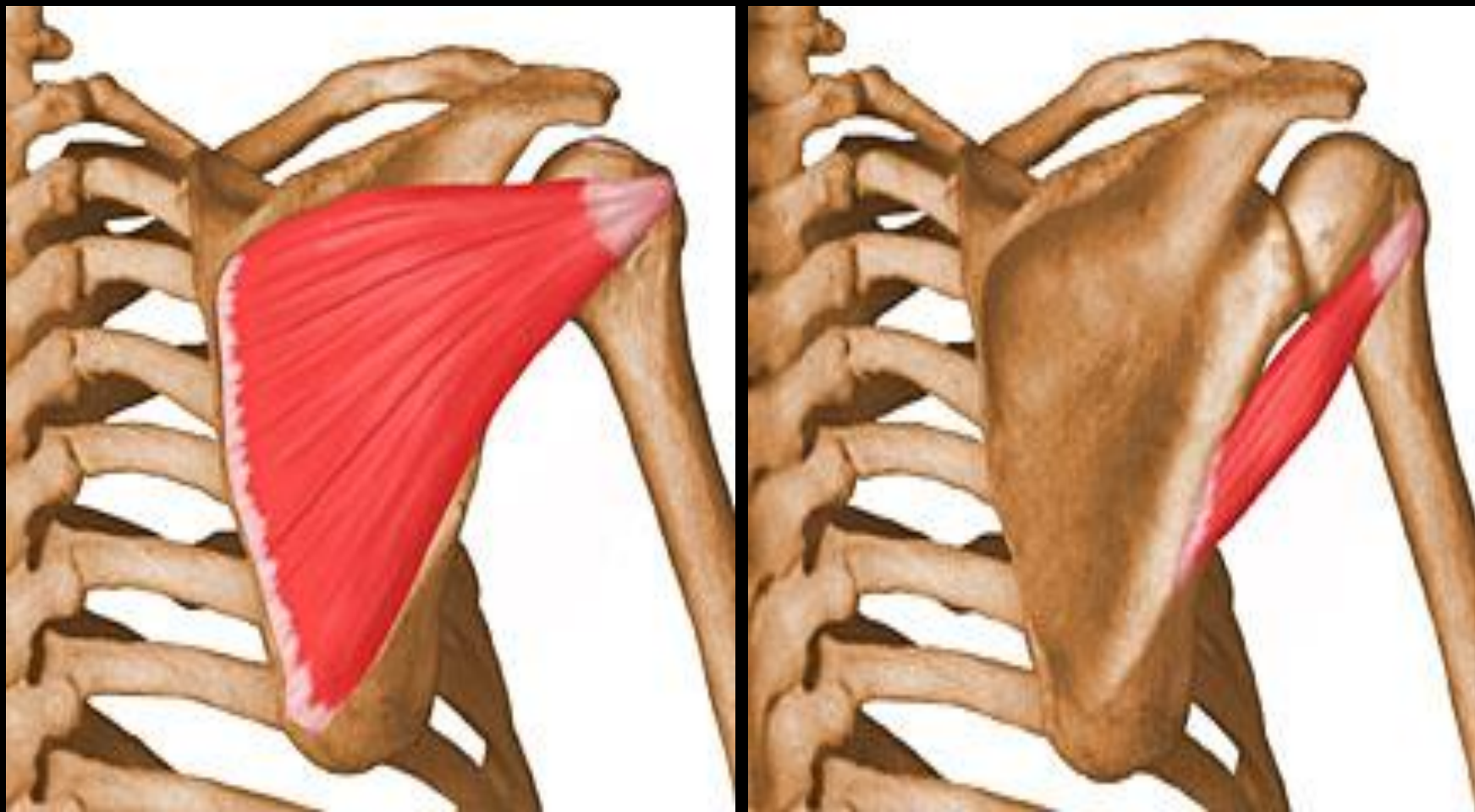
形态：三角形/圆柱形

起点：冈下窝内2/3, 肩胛骨外侧缘

止点：肱骨大结节

功能：近固定使上臂伸、内收、外旋

# 岗上肌、岗下肌、小圆肌



## 4.肩胛下肌和大圆肌

位置：肩胛下窝内/小圆肌下外方

形态：多羽状肌/圆形肌

起点：冈下窝/肩胛骨下角背面

止点：肱骨小结节/肱骨小结节嵴

功能：近固定共同使上臂内收、内旋



## (二) 上臂肌——前群

### 1. 肱二头肌

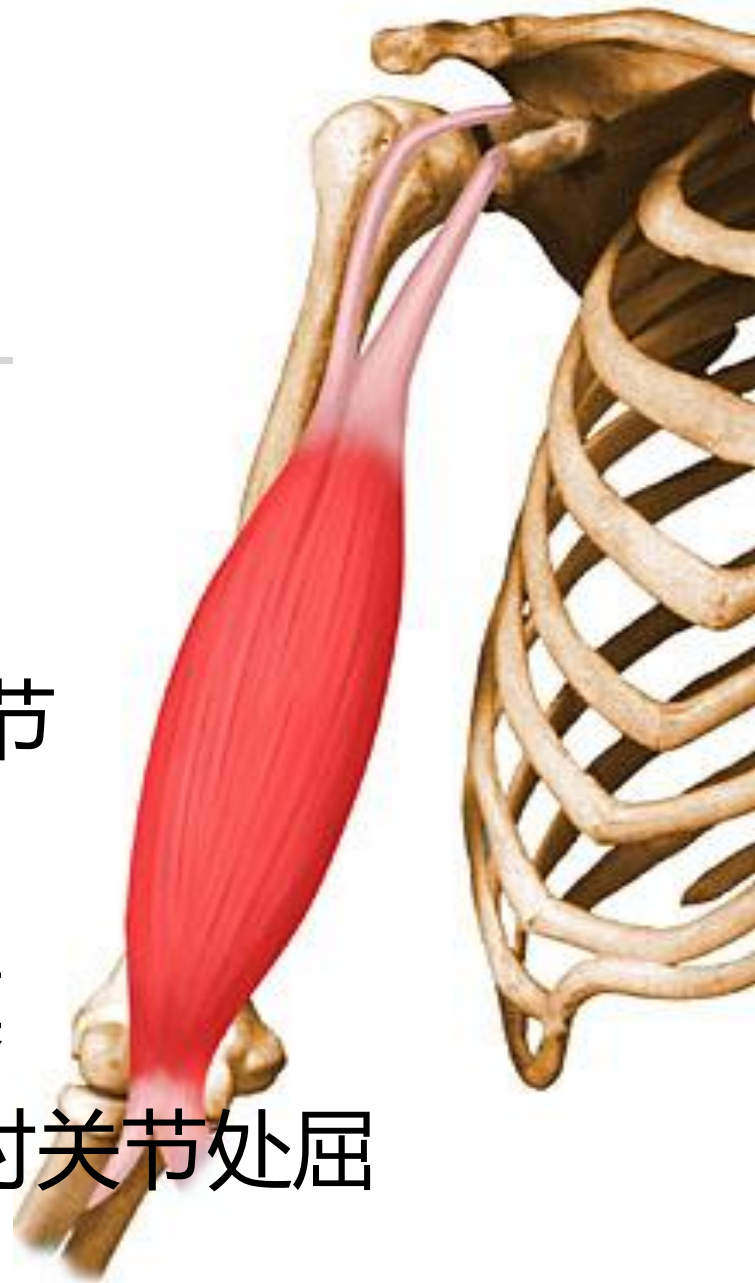
位置：上臂前面浅层

形态：梭形肌，有长、短二头

起点 { 长头—肩胛骨盂上结节  
短头—肩胛骨喙突

止点：桡骨粗隆和前臂筋膜

功能：近固定使上臂在肩、肘关节处屈  
远固定使肘关节屈



## 2.喙肱肌

位置： 肱二头肌上半部内侧

形态： 长梭形肌

起点： 肩胛骨喙突

止点： 肱骨中部内侧

功能： 近固定使上臂屈、内收、外旋





### 3. 肱肌

位置：肱二头肌深层，肱骨前面下半部

形态：梭形肌

起点：肱骨前面下半部

止点：尺骨粗隆和冠突

功能：近固定—使前臂屈

远固定—使上臂靠拢前臂



## 后 群

### 肱三头肌

位置：上臂后面

形态：长肌

起点 { 长 头—肩胛骨盂下结节  
外側头—桡神经沟外上方  
内侧头—桡神经沟内下方

止点：尺骨鹰嘴

功能：近固定—使上臂和前臂伸  
远固定—使肘关节伸



## (三) 前臂肌

### 前群

#### 1.浅层（桡—尺）

肱桡肌、旋前圆肌、桡侧腕屈肌、掌长肌  
指浅屈肌、尺侧腕屈肌

#### 2.深层（桡—尺）

拇长屈肌、指深屈肌、旋前方肌

## 后群

### 1.浅层（桡—尺）

桡侧腕长伸肌、桡侧腕短伸肌、指伸肌、  
小指伸肌、尺侧腕伸肌

### 2.深层（桡—尺）

旋后肌、拇长展肌、拇短伸肌、拇长伸肌、  
示指伸肌