



MIŠICE TRUPA

a. HRBTNE MIŠICE

DELIMO JIH NA POVRŠINSKE IN GLOBOKE

1. POVRŠINSKE

So široke ploščate mišice.

Omogočajo:

- dvigovanje in primikanje lopatice, zgornjega uda
- dvigujejo trup
- omogočajo dihanje

Nahajajo se v več plasteh.

IZHAJAO IZ TRNOV VRETENC IN SE PRIPENJAJO:

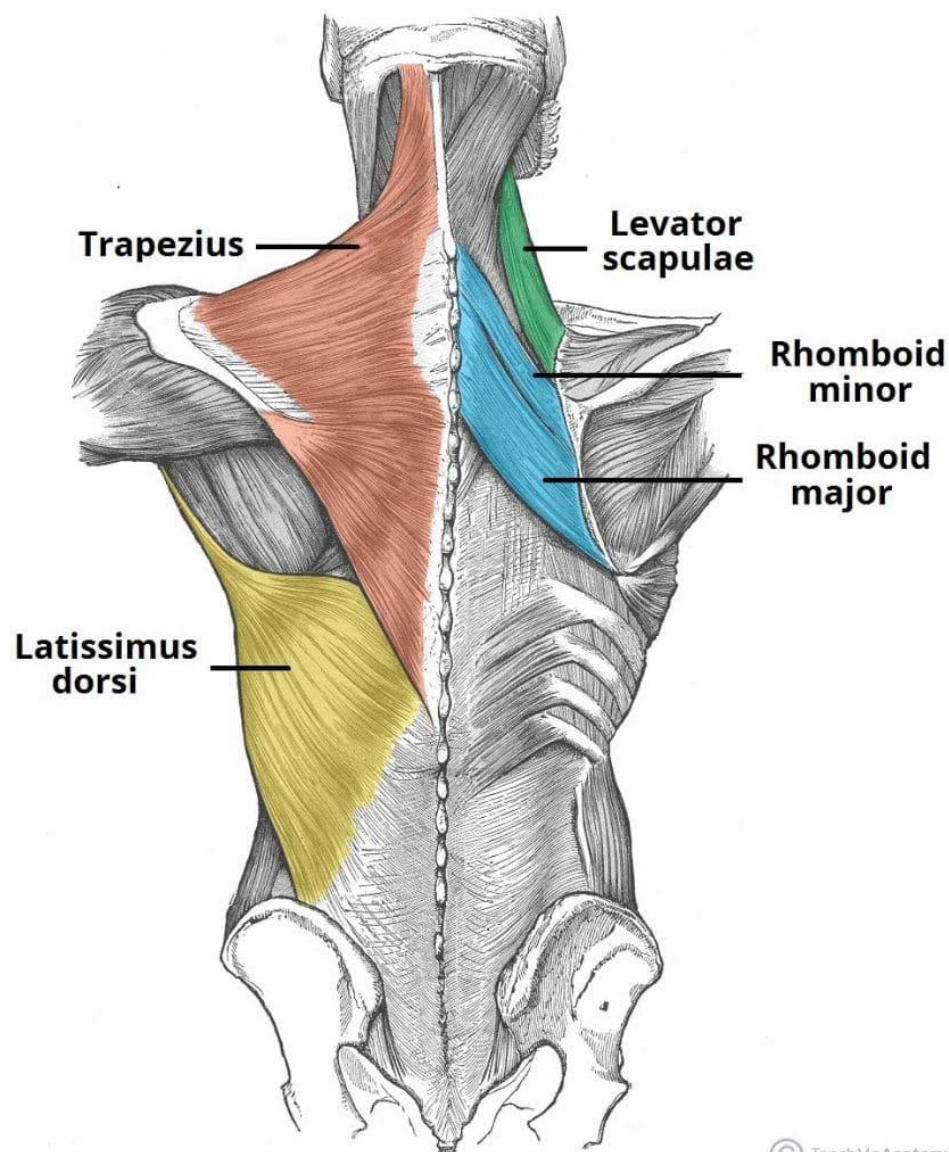
- NA RAMENA- SPINOHUMERALNI

1 plast: latissimuss dorsi, trapezius

2 plast: levator scapulae, m.
rhomboideus major, minor

- OZIROMA NA ZADNJE DELE REBER – SPINOCOSTALNI

3 plast : serratus posterior
superior in inferior



TRAPEZASTA ALI KAPUCASTA MIŠICA = *M. TRAPEZIUS*

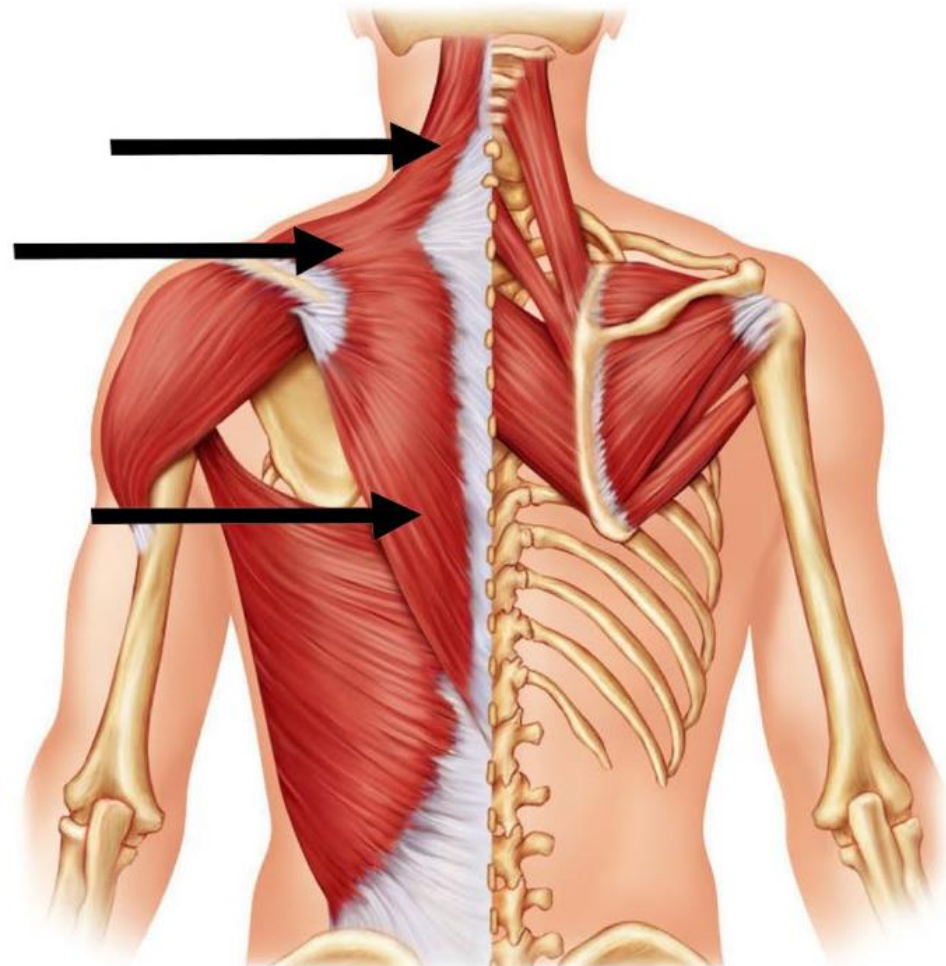
POKRIVA ZADNJI DEL VRATU IN ZGORNJI DEL TRUPA.

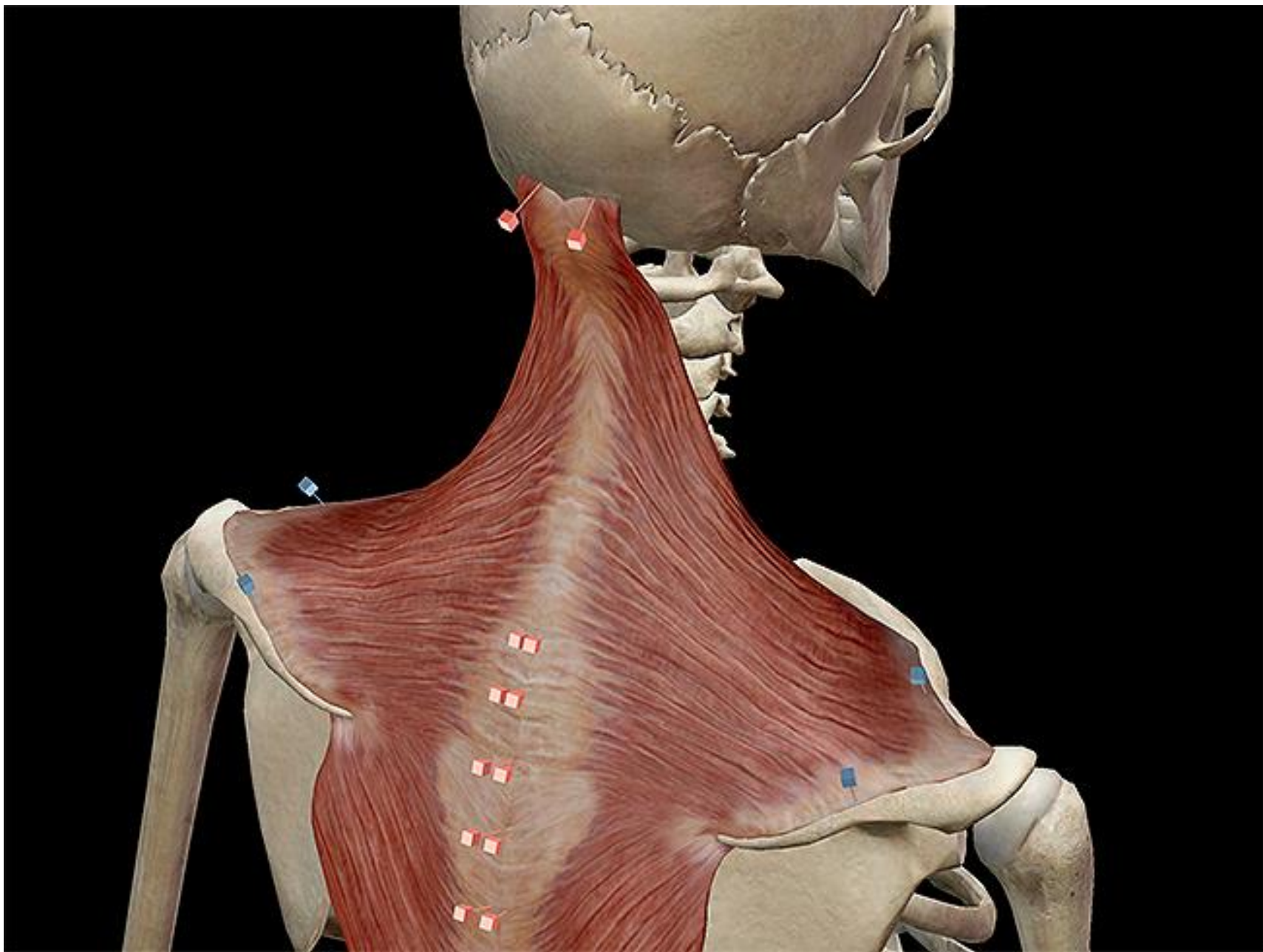
O : ZATILNICA IN TRNI VRATNIH IN PRSNIH VRETENC

I : GREBEN LOPATICE, KLJUČNICA

F : DVIGA IN SPUŠČA RAMO;
VLEČE RAMO NAZAJ;
POTEZA GLAVO NAVZAD
IN JO OBRAČA VSTRAN ;

<http://info.visiblebody.com/topic/learn-muscle-anatomy>





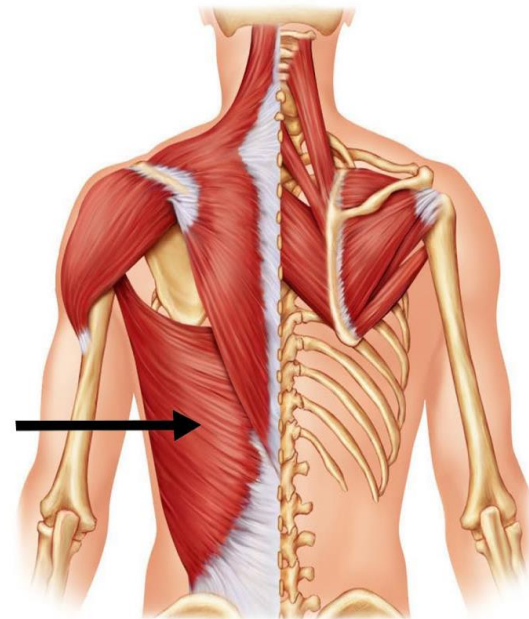
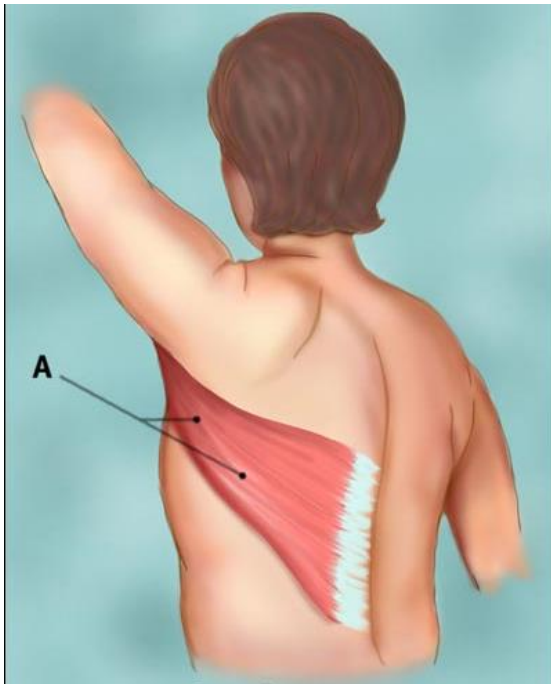
ŠIROKA HRBTNA MIŠICA = *M. LATISSIMUS DORSI*

Ploščata mišica, ki pokriva spodnji del trupa. Je zadnja stena pazduhi, zgoraj jo prekriva trapezius.

O : IZ TRNOV ZADNJIH PETIH PRSNIH VRETENC, ČREVNICE, 12. REBRA IN PRSNIČNO LEDVENE APONEVROZE

I : PROKSIMALNI KONEC NADLAHTNICE

F : ADDUKTOR IN NOTRANJI ROTATOR ZGORNJEGA UDA, POMEMBNA JE PRI PLAVANJU IN DRUGIH VRSTAH ŠPORTA

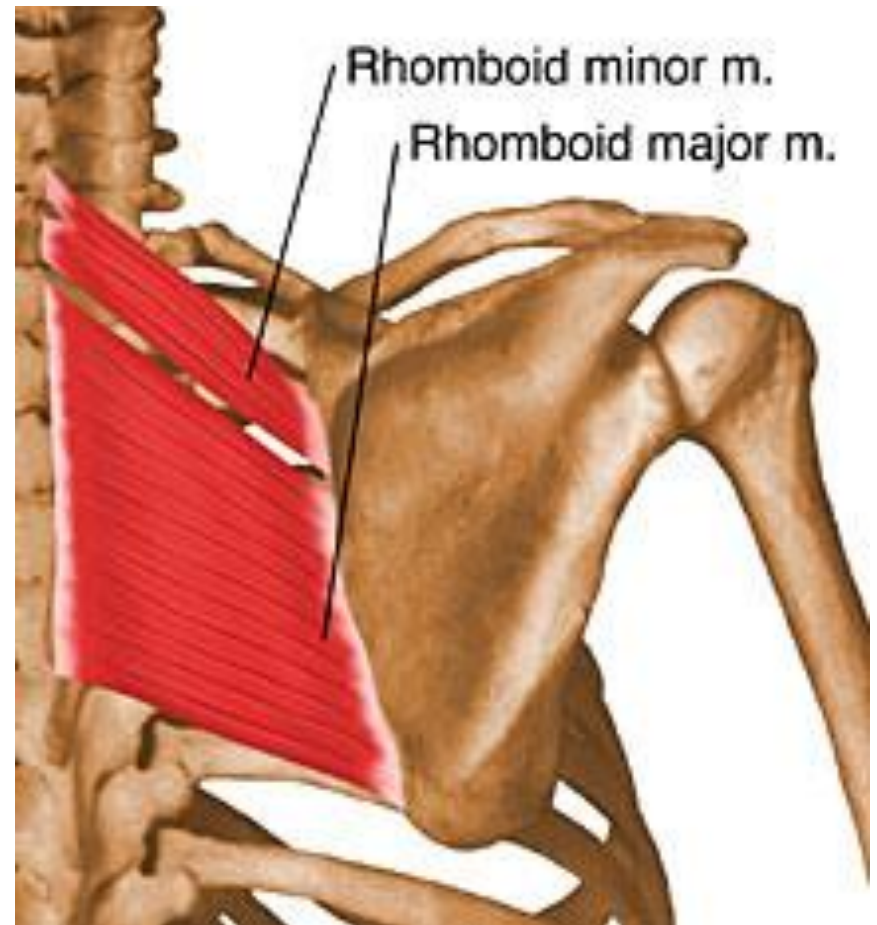
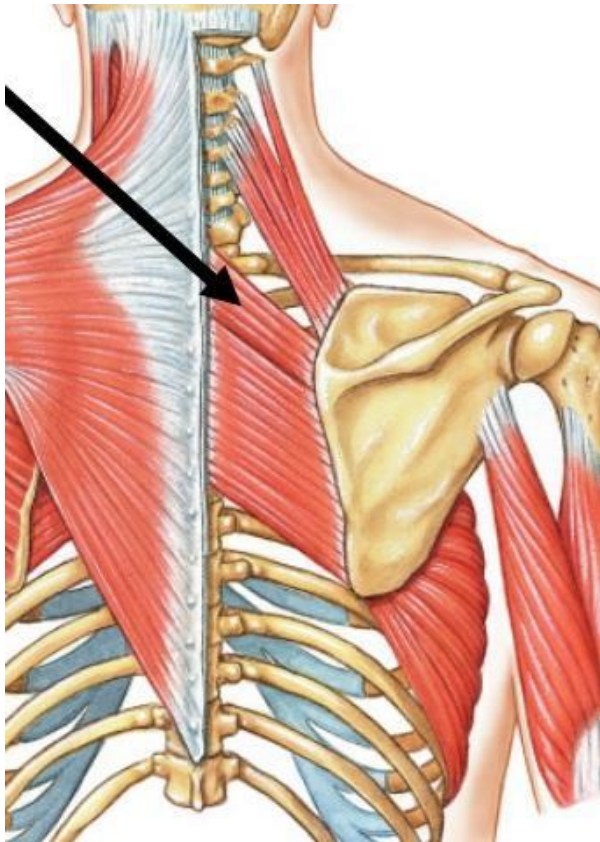


VELIKA IN MALA ROMBASTA M. / RHOMBOIDEUS MAJOR & MINOR

O: TRNI C5 -7, Th 1-4

I: NOTRANJI ROB LOPATICE

F: DVIGATA LOPATICO NAVZGOR IN NAZAJ

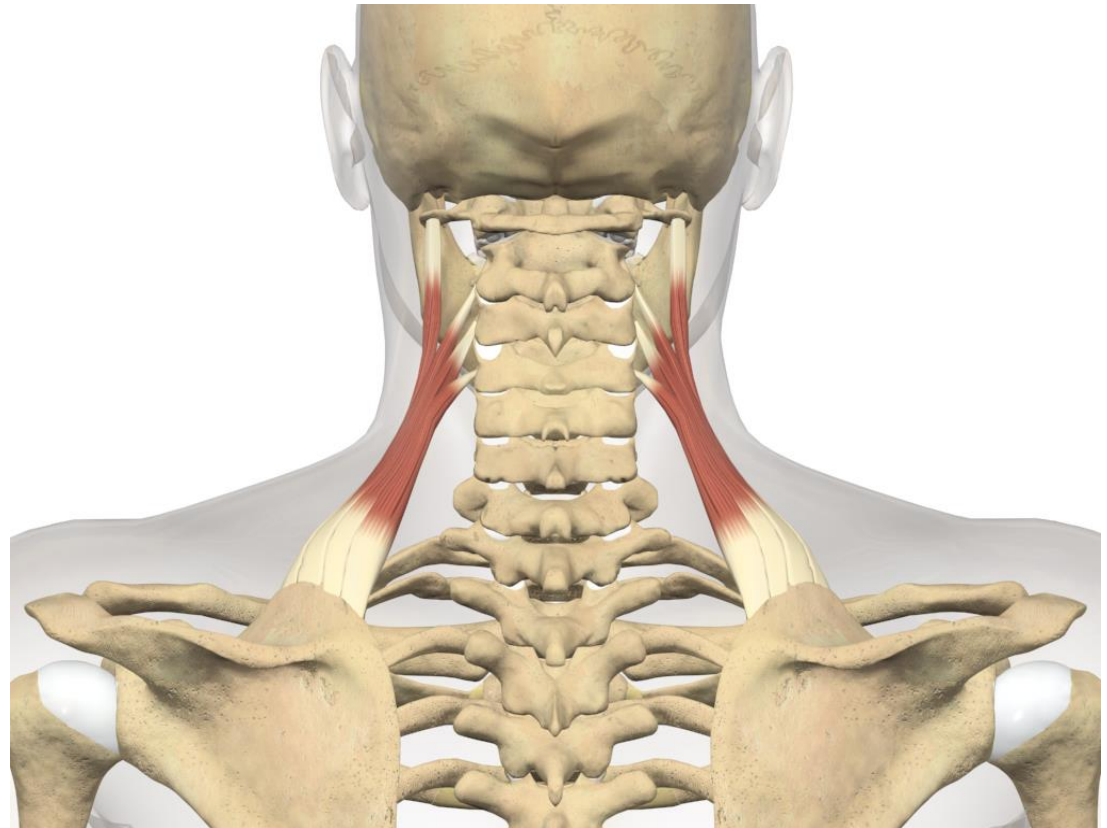
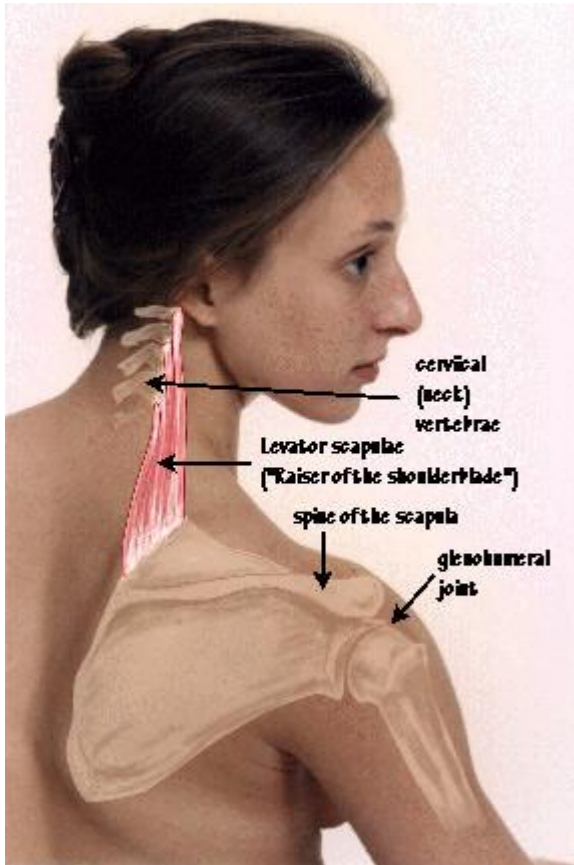


DVIGOVALKA LOPATICE / M. LEVATOR SCAPULAE

O: STRANSKI ODRASTKI C1-4

I: ZG. ROB LOPATICE

F: DVIGA LOPATICO



**PRI DIHANJU DVIGUJEJO IN SPUŠČAJO PRSNI KOŠ HRBTNE MIŠICE
ZA REBRA**

**ZGORNJA ZADAJŠNJA NAZOBČANA M./ M. SERRATUS POSTERIOR
SUPERIOR**

O: TRNI C6 IN Th 1-2

I: 2- 5 REBRA

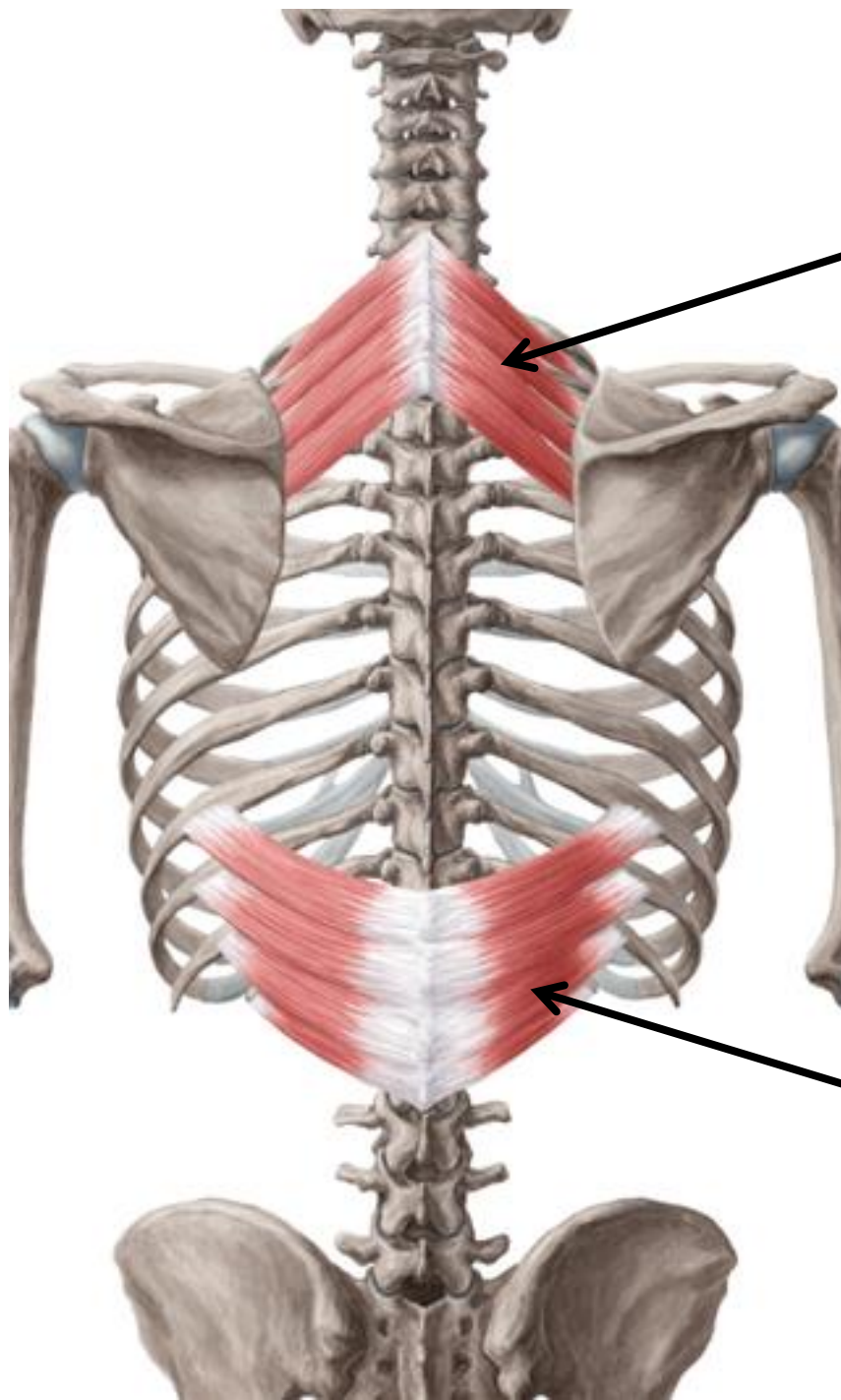
F: DVIGA REBRA PRI VDIHU, INSPIRATORNA MIŠICA

**SPODNJA ZADAJŠNJA NAZOBČANA M./ SERRATUS POSTERIOR
INFERIOR**

O: LUMBO- DORZALNA FASCIJA, Th 11- 12, L1.-3.

I: 8. – 12. REBRO

F: SPUŠČA REBRA, EKSPIRATORNA MIŠICA



SERRATUS POSTERIOR SUPERIOR
INSPIRIJ

SERRATUS POSTERIOR INFERIOR
EXPIRIJ

2. GLOBOKE HRBTNE MIŠICE

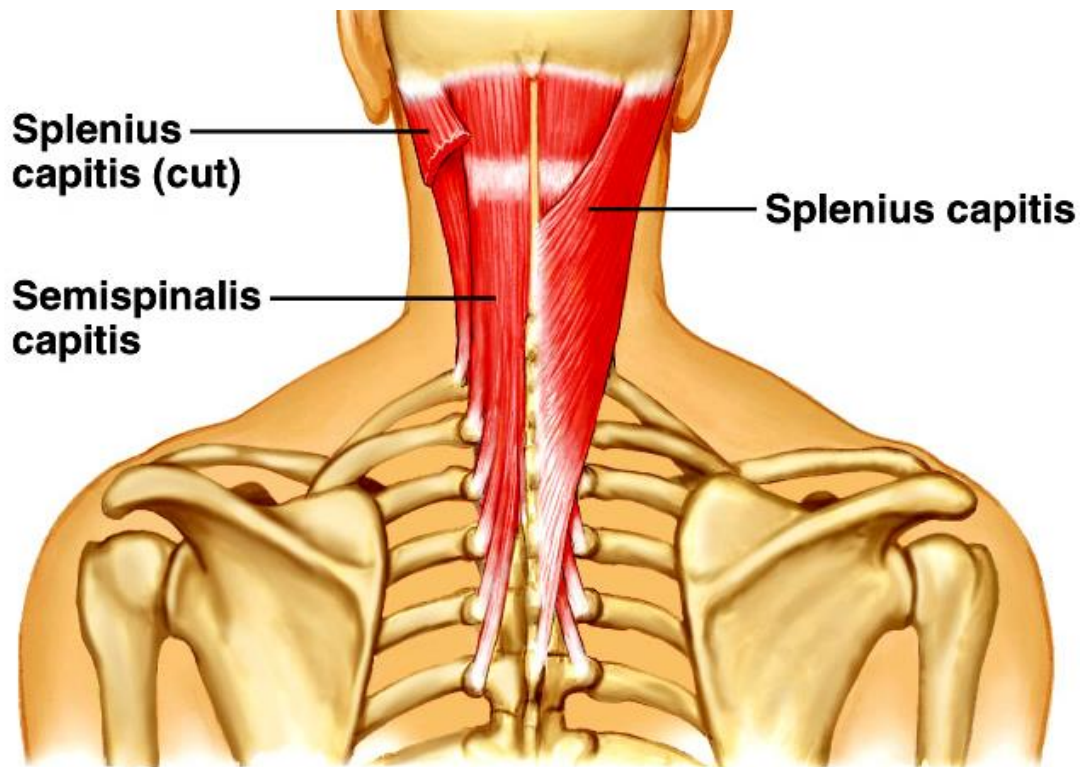
Sestavljene so iz dolgih in kratkih trakastih mišic, ki so priraščene na stranske odrastke in trne vseh vretenc.

JERMENASTA M. / **M. SPLENIUS CAPITIS**

O: LIGAMENTUM NUCHAE, C7,Th1.- 3.

I: ZATILNICA IN PROCESS. MASTOIDEUS

F: NAGIBA GLAVO,
VZRAVNVA GLAVO IN VRAT



IZRAVNALKA TRUPA (HRBTENICE) / M. ERECTOR SPINE

SESTAVLJENA JE IZ TREH MIŠIC: ČREVNIČNO REBRNA, DOLGA HRBTNA M. IN M. SPINALIS.

Poteka vzdolž celotne hrbtenice.

F: GLAVNA IZRAVNALKA TRUPA, POKONČNA DRŽA, NAGIBA IN ROTIRA TRUP



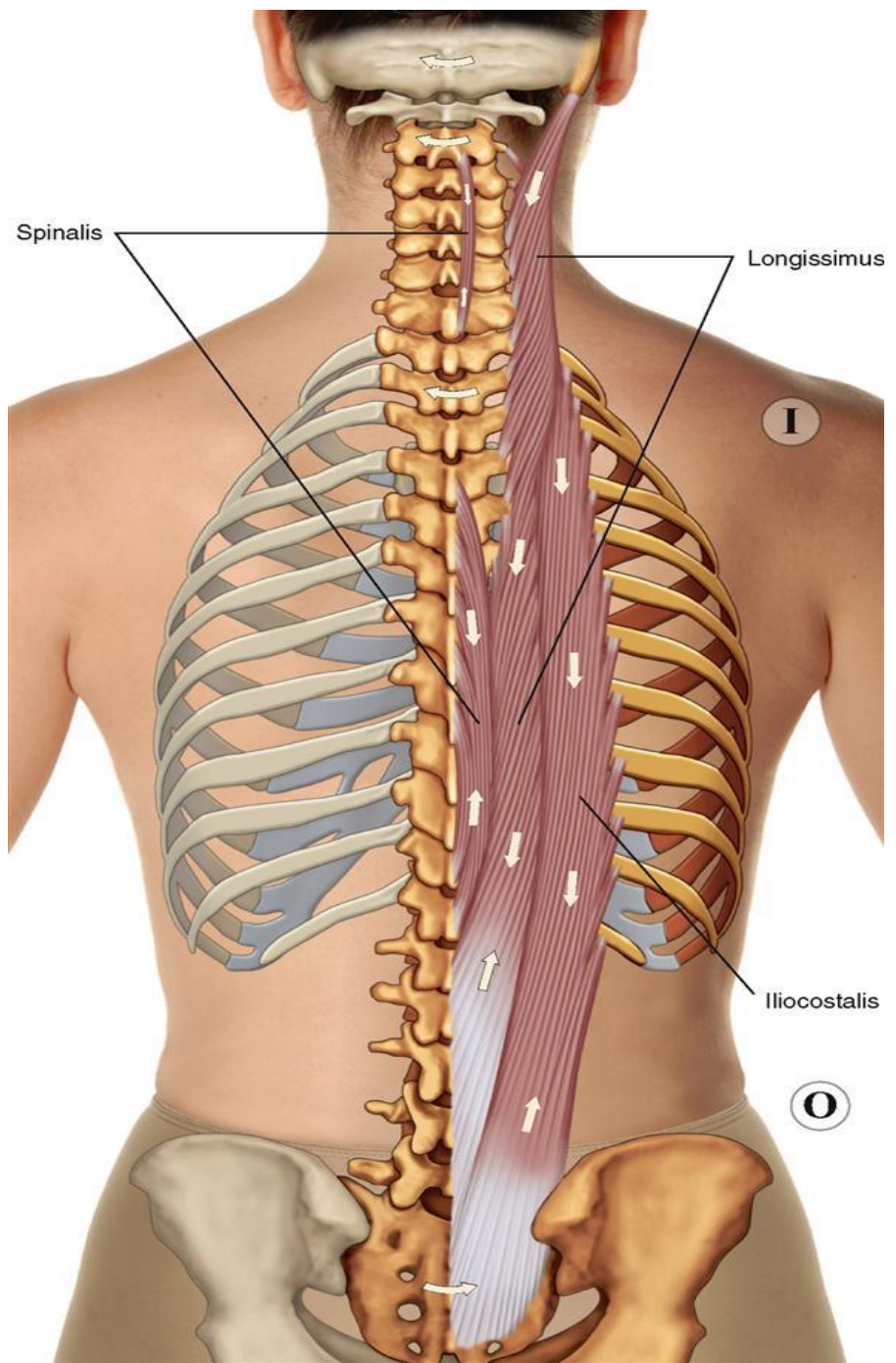
Erector Spinae (Spinalis)



Erector Spinae (Iliocostalis)



Erector Spinae
(Longissimus)



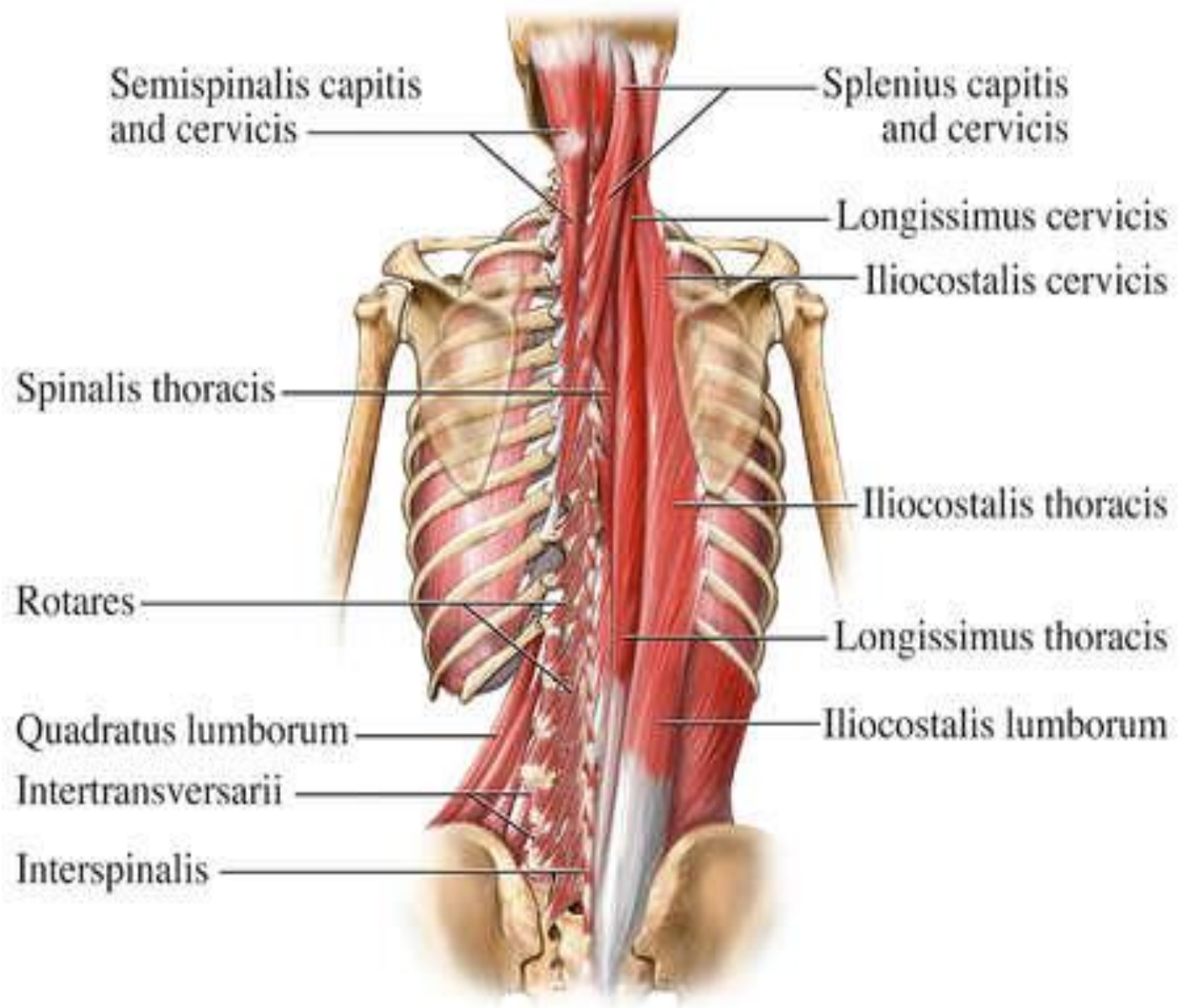
Spinalis

Longissimus

I

Iliocostalis

O



NAJGLOBJE HRBTNE MIŠICE

Potekajo ob hrbtenici od križnice do zatilnice. So kratke, razpete med trni vretenc.

F: VZRAVNANA DRŽA, BOČNO UPOGIBANJE IN KROŽENJE HRBTENICE

Superficial muscles Deep muscles



The spine is surrounded by many muscles and ligaments which give it great strength

© ADAM, Inc.

