

B. TREBUŠNE MIŠICE



TVORIJO TRDNO TREBUŠNO STENO, KI OBDAJA TREBUŠNO VOTLINO.

OMOGOČAJO:

- PREMIKANJE TRUPA,
- TREBUŠNE ORGANE DRŽIJO V PRAVI LEGI, JIM DAJEJO OPORO IN ZAŠČITO,
- POMAGAJO PRI IZLOČANJU BLATA IN SEČA,
- SODELUJEJO PRI PORODU, DIHANJU,
- SODELUJEJO KOT POMOŽNE DIHALNE MIŠICE PRI KIHANJU, JOKU, KAŠLJU IN SMEHU.

DELIMO JIH V :

- SPREDNJO IN
- ZADAJŠNJO SKUPINO

SPREDNJA SKUPINA

TE MIŠICE SO ŠIROKE IN PLOŠČATE. KER SE MIŠIČNI SNOPI KRIŽAJO V VSEH SMEREH, DAJEJO DOBRO ZAŠČITO IN OPORO TREBUŠNIM ORGANOM.

NJIHOVE PLOŠČATE KITE SE MED SEBOJ ZRAŠČAJO V SREDINSKI RAVNINI IN TVORIJO BELO ČRTO- **LINIA ALBA**.

IMAMO ŠTIRI PARE TREBUŠNIH MIŠIC:

1. ZGORNJA RAVNA(PREMA) TREBUŠNA MIŠICA =

M. RECTUS ABDOMINIS

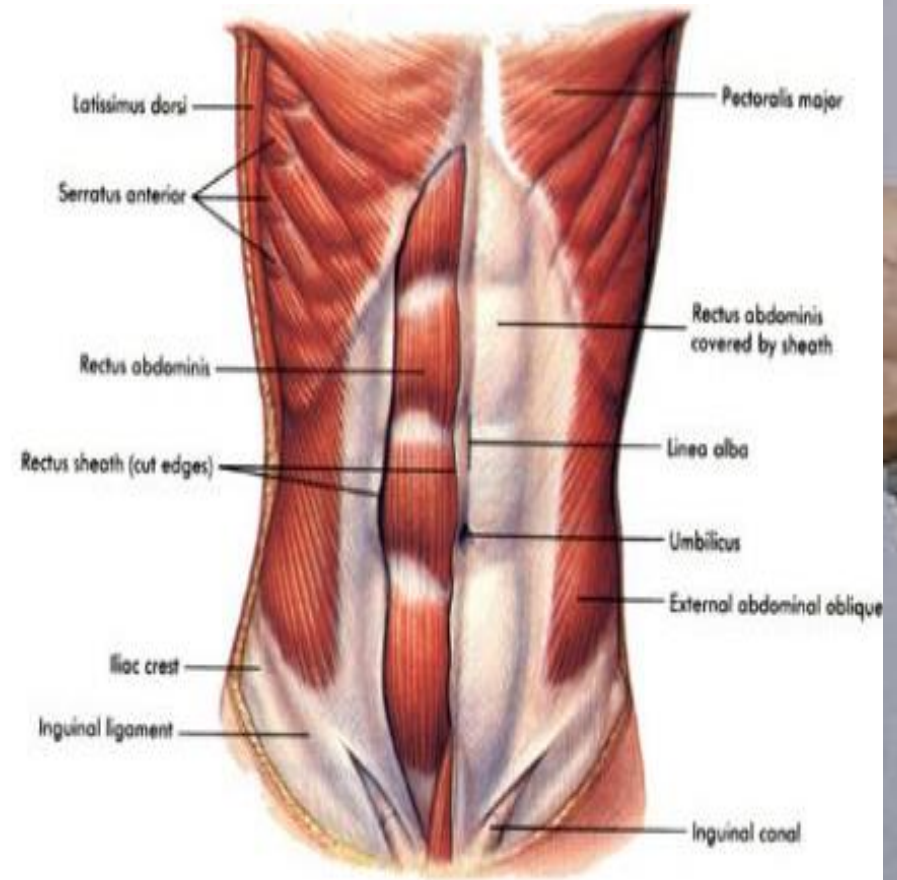
2. ZUNANJA POŠEVNA TREBUŠNA MIŠICA =

M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS

3. NOTRANJA POŠEVNA TREBUŠNA MIŠICA =

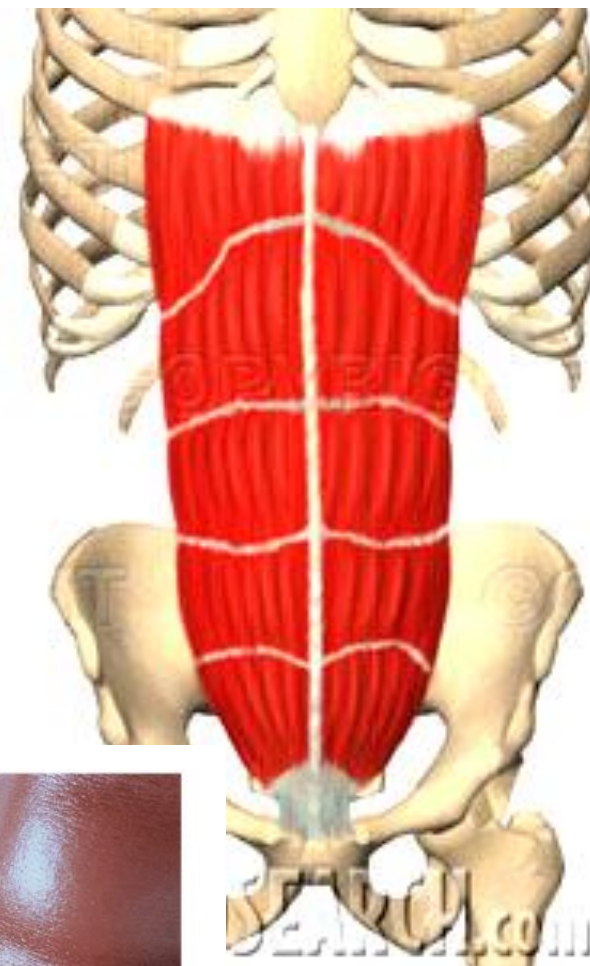
M. OBLIQUUS INTERNUS ABDOMINIS

4. PREČNA TREBUŠNA MIŠICA = **M. TRANSVERSUS ABD.**



M. RECTUS ABDOMINIS

- O** : IZ 5-7 REBRNEGA HRUSTANCA
IN KSIFOIDA PRSNICE
- I** : SIMFIZA PUBISA
*VLAKNA POTEKAJO NAVPIČNO
NAVZDOL V VEČ ODSEKIH*
- F** : DVIGA MEDENICO
OZ. PRSNI KOŠ NAVZDOL



M. OBLIQUUS EXTERNUS ABD.

O: ZADNJA 8 REBRA

I: SPREDNJA POLOVICA
ČREVNIČNEGA GREBENA IN
Z APONEVROZO V LINII ALBI

*VLAKNA POTEKAJO POŠEVNO
NAVZDOL*

F: OBE VLEČETA HRBTENICO NAPREJ
ENA SAMA OBRAČA PRSNI KOŠ
V NASPROTNO SMER



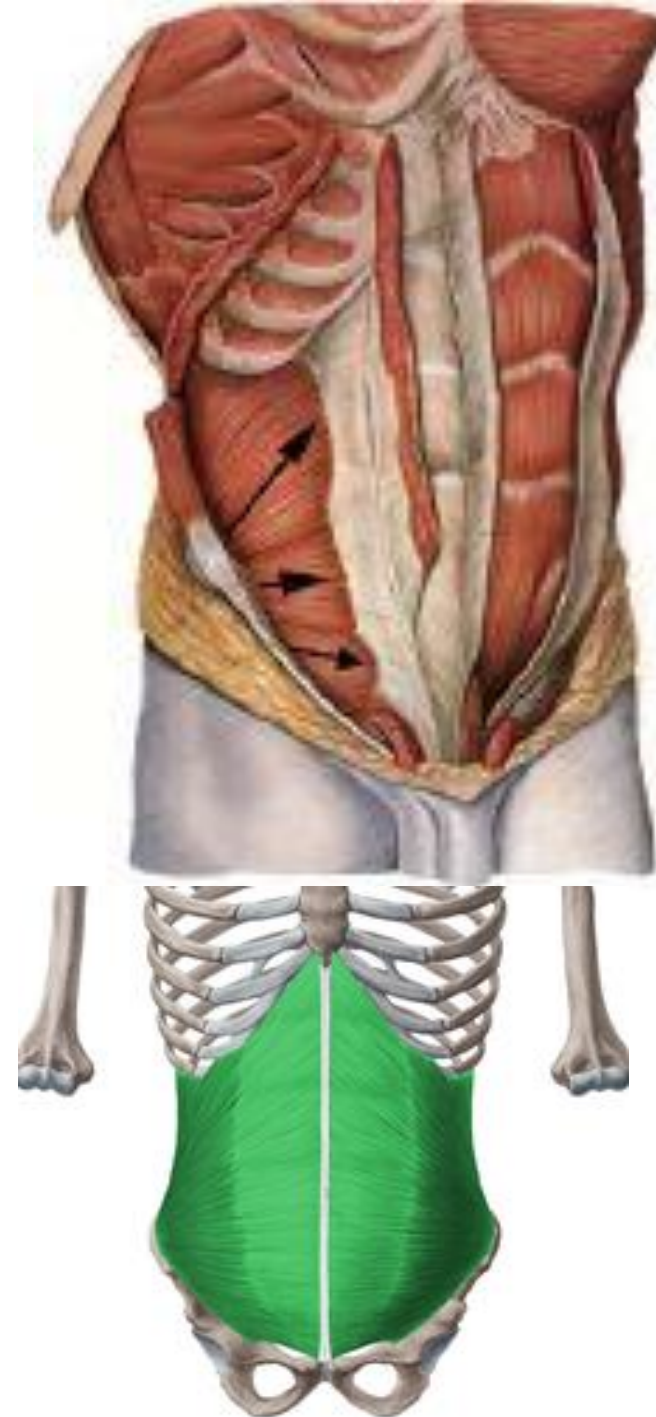
M. OBLIQUUS INTERNUS ABD.

O: SPREDNJI GREBEN
ČREVNICE IN DIMELJSKA
VEZ

I: SPODNJA TRI REBRA IN Z
APONEVROZO V LINII ALBI

VLAKNA POTEKAJO POŠEVNO
NAVZGOR

F: OBE VLEČETA HRBTENICO NAPREJ
ENA SAMA OBRAČA PRSNI KOŠ
V NASPROTNO SMER

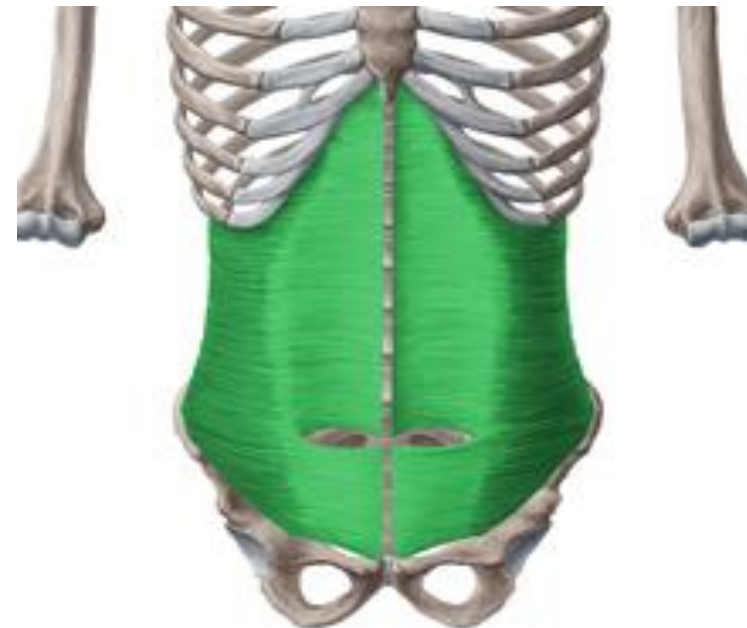
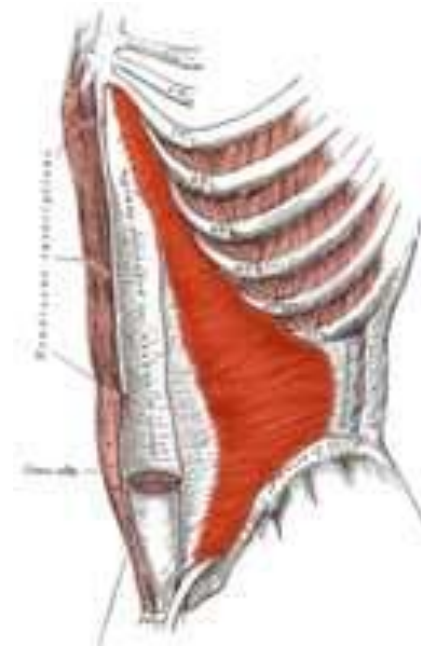


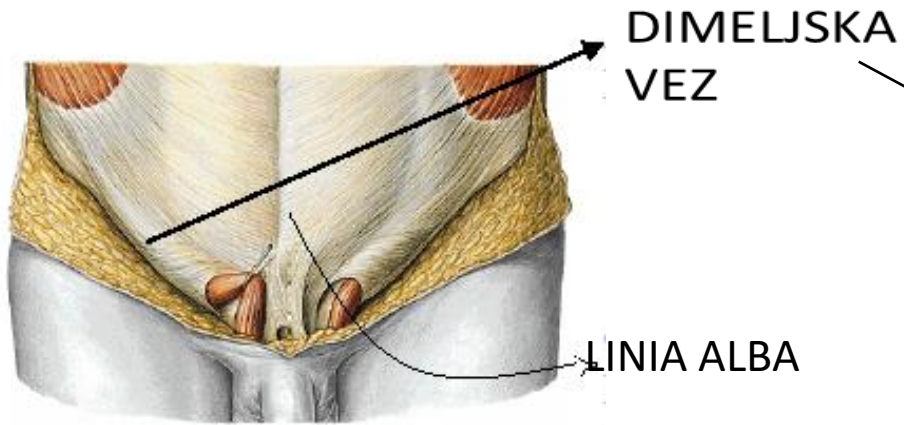
M. TRANSVERSUS ABDOMINIS

O: SPODNJI 6 REBERNI HRUSTANCI,
ČREVNİČNI GREBEN IN DIMELJSKA
VEZ

I: LINIA ALBA
VLAKNA POTEKAJO **VODORAVNO**

F: NAPENJA IN STISKA TREBUŠNO
STENO



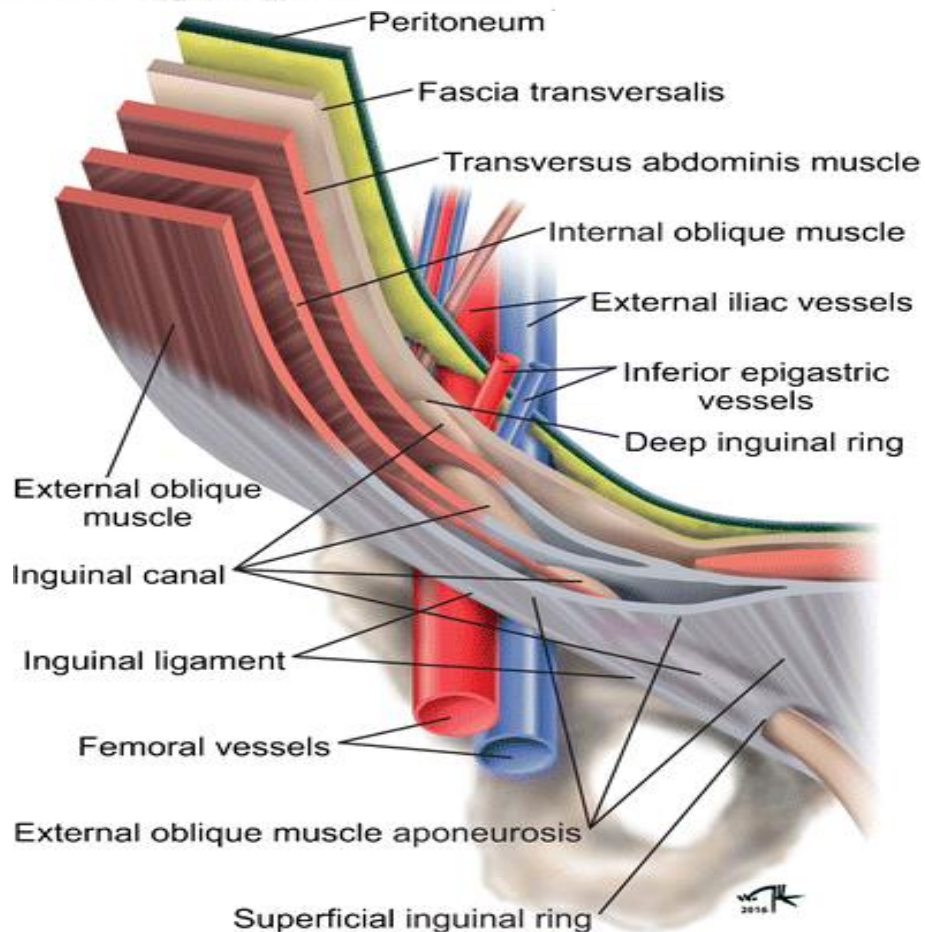


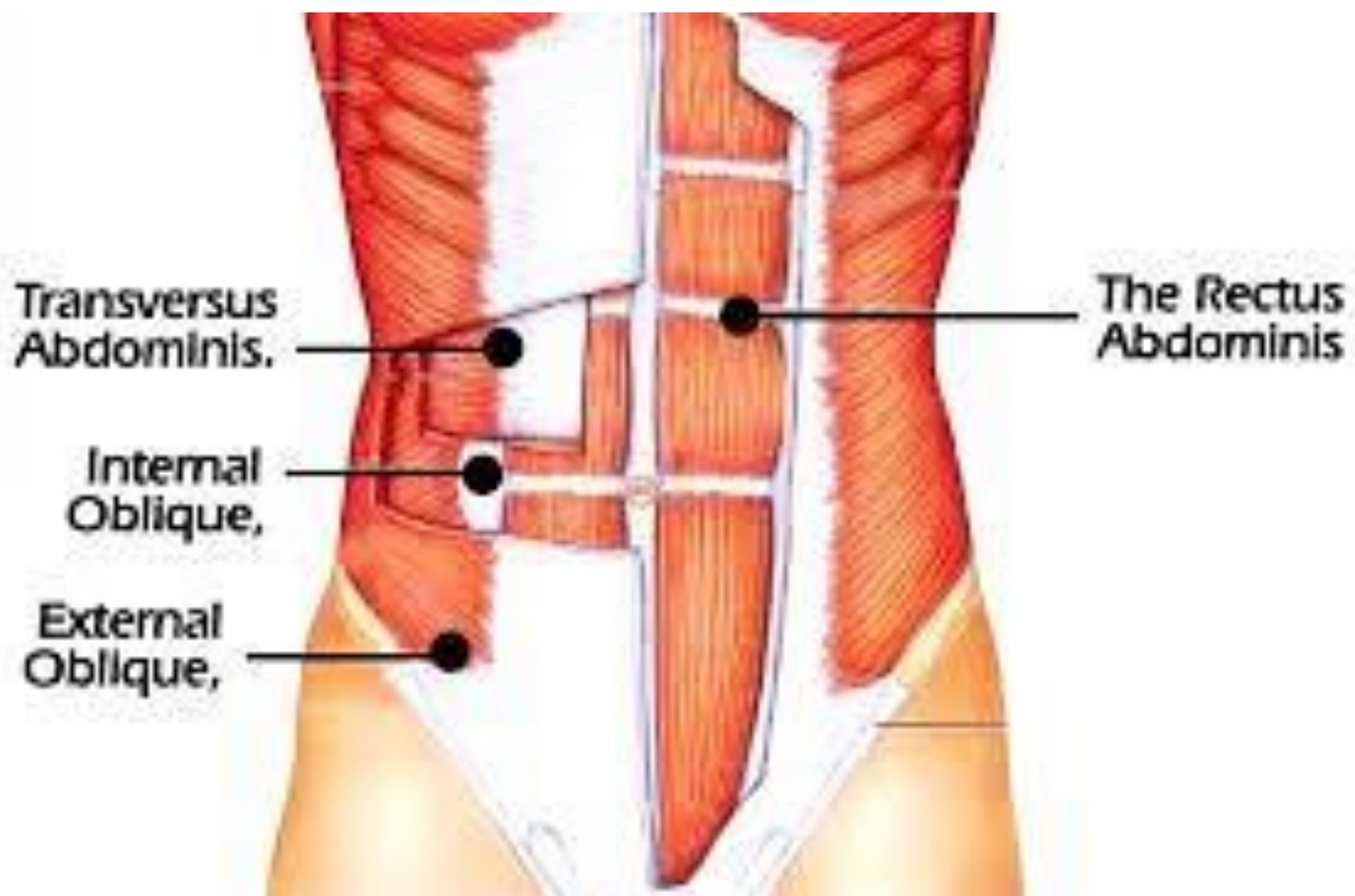
INGVINALNI LIGAMENT/ *LIGAMENTUM INGUINALE*
 TVORIJO GA: APONEUROZA ZUNANJE POŠ.TREB.M. ;
 NOTRANJA POŠ.TREB.M. IN STEGENSKA VEZIVNA
 OVOJNICA.

JE NAVZGOR OBRNjen ŽLEB, NAD NJIM LEŽI
 DIMELJSKI KANAL / *CANALIS INGUINALIS*.

SKOZI DIMELJSKI KANAL POTEKA :

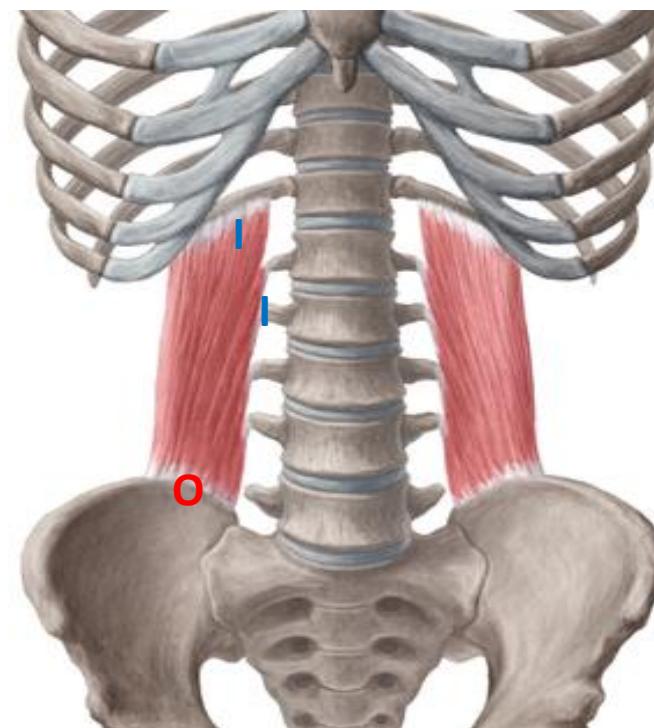
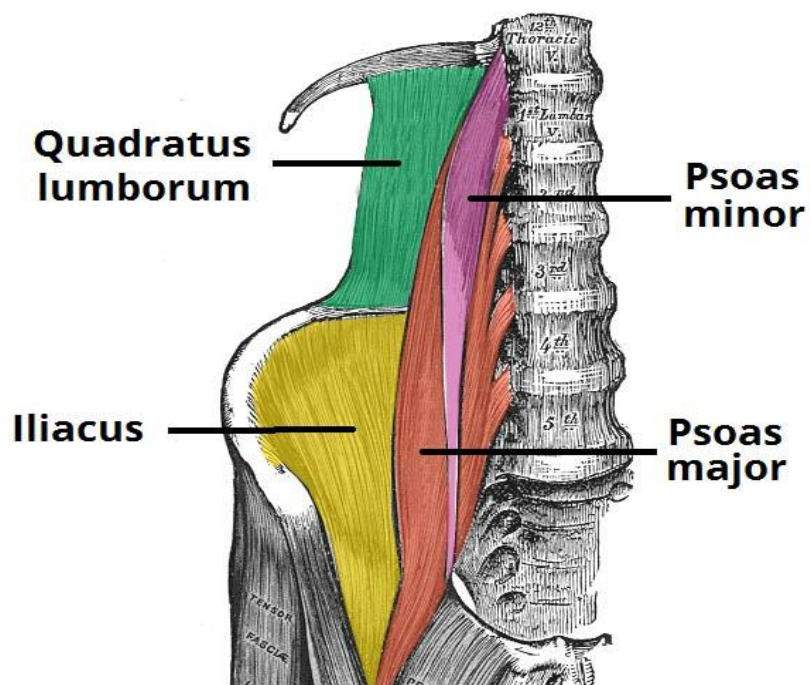
- MOŠKI : SEMENSKI SVEŽENJ/ *FUNICULUS SPERMATICUS*
- ŽENSKE : MATERNIČNO DIMELJSKA VEZ / *LIGAMENTUM UTEROINGUINALE*





ZADAJŠNJA SKUPINA

- ŠTEVILNE DROBNE LEDVENE MEDREBRNE MIŠICE, KI POTEKAJO MED LEDVENIMI VRETENCI
- **ČETVEROKOTNA LEDVENA MIŠICA – QUADRATUS LUMBORUM:**
O: ČREVNIČNI GREBEN
I: ZADNJE REBRO IN ODRASTKI VRETENC L1. –L4.
F: DVIGUJE KOLČNICO



The Quadratus Lumborum Trigger Points & Referred Pain

- Upper Trigger Point
- Middle Trigger Points
- Lower Trigger Point

