

НОРМАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА

Анатомия **мышц живота**

Полный курс по топографической классификации, местам прикрепления, функциональной анатомии и производным апоневрозов мышц брюшной стенки.

≡ 3 топографические группы

↑ 6 ключевых мышц

🛡 Формирование брюшного пресса

Классификация мышц живота



Боковые мышцы

Широкие слоистые мышцы боковых отделов стенки живота. Состоят из мышечной и апоневротической частей.

- Наружная косая мышца
- Внутренняя косая мышца
- Поперечная мышца живота



Передние мышцы

Вертикально ориентированные мышцы передней брюшной стенки, образующие рельеф и защищающие белую линию.

- Прямая мышца живота
- Пирамидальная мышца



Задние мышцы

Мышцы, образующие заднюю стенку брюшной полости и стабилизирующие поясничный отдел позвоночника.

- Квадратная мышца поясницы

Строение боковых мышц живота

Мышечная часть

Локализация: Располагается латерально (сбоку брюшной стенки).

Характеристика: Представлена активной поперечно-полосатой мышечной тканью с высокой сократительной способностью.

Значение: Обеспечивает движения позвоночника, изменение объёма брюшной полости, дыхательные движения и стабилизацию таза.

Апоневротическая часть

Локализация: Находится медиально между мышечными частями с обеих сторон.

Характеристика: Представлена широкими плотными сухожильными пластинками из соединительной ткани.

Значение: Участвует в образовании влагалища прямой мышцы живота, формирует белую линию и паховую связку.

🦷 Наружная косая мышца живота

Musculus obliquus externus abdominis

НАЧАЛО

Наружная поверхность 5–12 рёбер. Мышечные волокна направлены сверху вниз и медиально.

ПРИКРЕПЛЕНИЕ

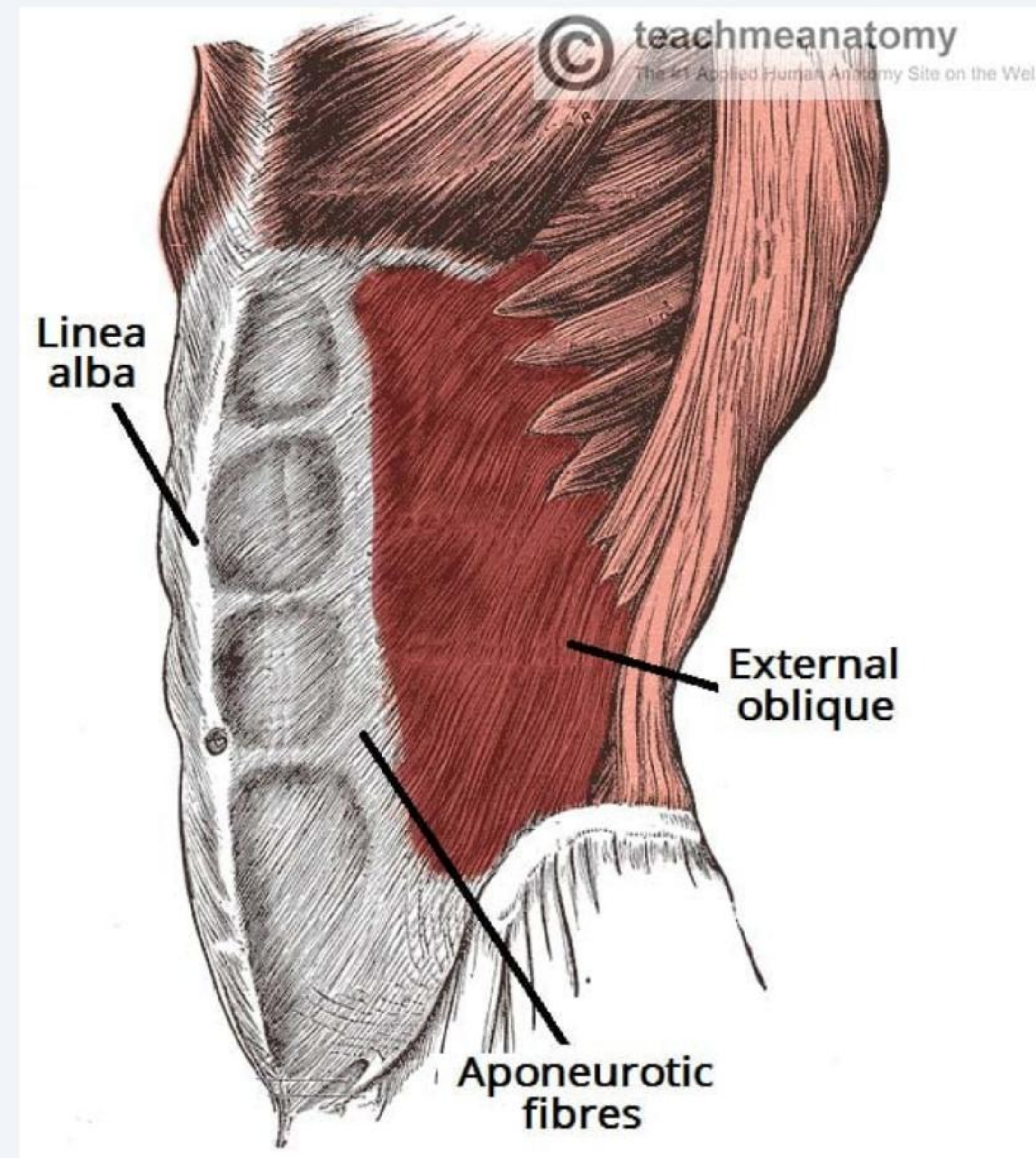
Наружная губа подвздошного гребня, лобковый симфиз, белая линия живота.

ФУНКЦИЯ

Односторонне: поворачивает туловище в противоположную сторону.

Двусторонне: опускает рёбра и сгибает туловище вперёд.

📌 **Примечание:** Нижний свободный край апоневроза, натянутый между верхней передней подвздошной остью и лобковым бугорком, образует паховую связку.



🦷 Внутренняя косая мышца живота

Musculus obliquus internus abdominis

НАЧАЛО

Промежуточная линия подвздошного гребня, паховая связка, пояснично-грудная фасция. Волокна идут веерообразно снизу вверх и медиально.

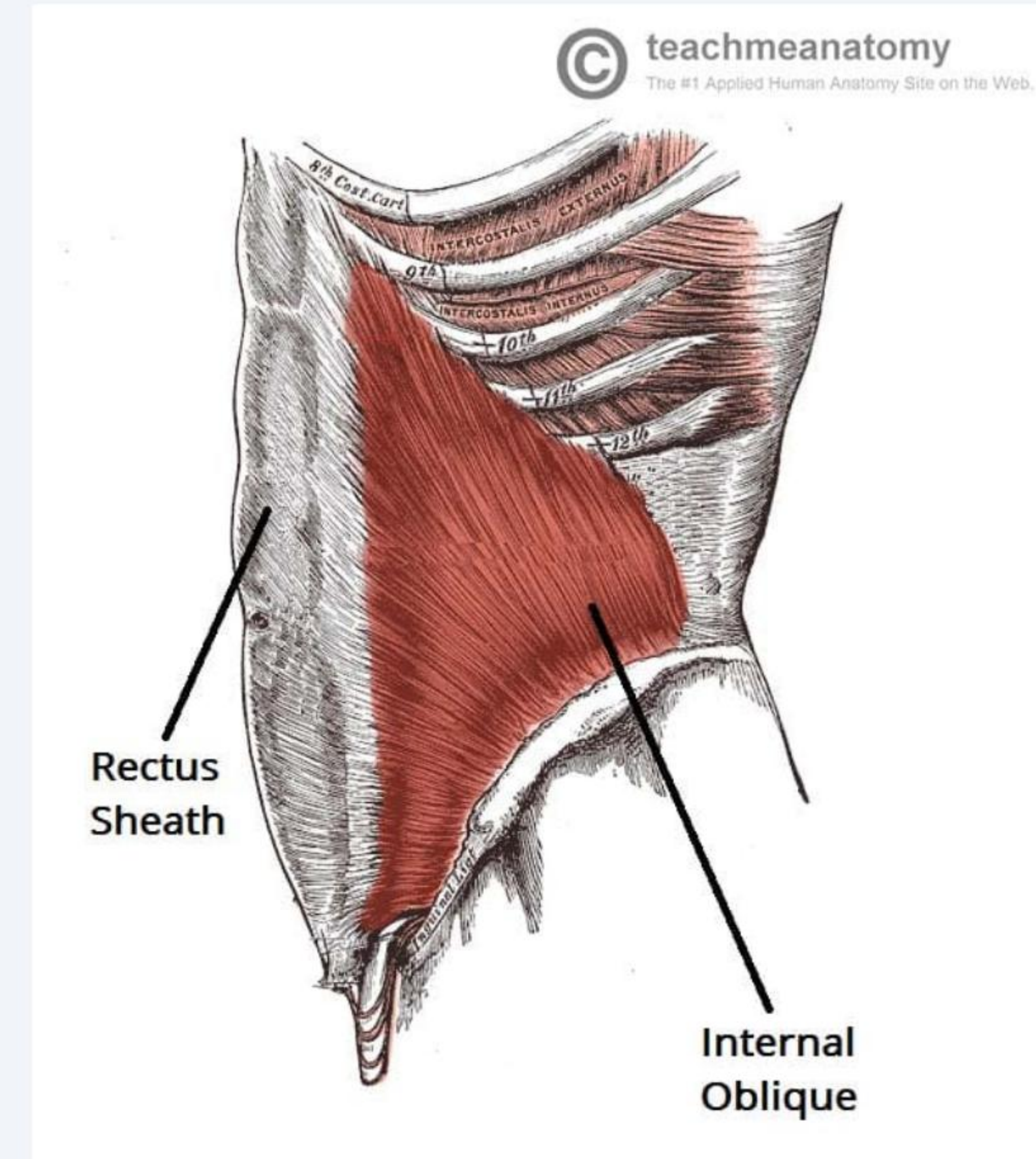
ПРИКРЕПЛЕНИЕ

К хрящам 8, 9 и 10 рёбер, вплетается широким апоневрозом в белую линию живота.

ФУНКЦИЯ

Односторонне: поворачивает туловище в свою сторону.
Двусторонне: опускает рёбра и сгибает туловище вперёд.

💡 **Топография:** Залегает непосредственно под наружной косой мышцей, перекрещивая её волокна почти под прямым углом.



🦴 Поперечная мышца живота

Musculus transversus abdominis

НАЧАЛО

Внутренняя поверхность нижних шести рёбер, внутренняя губа подвздошного гребня, пояснично-грудная фасция, латеральная треть паховой связки.

ПРИКРЕПЛЕНИЕ

Идя поперечно в горизонтальной плоскости, переходит в апоневроз и вплетается в белую линию живота.

ФУНКЦИЯ

При двухстороннем сокращении уменьшает объём брюшной полости, служит важнейшей опорой внутренних органов (брюшной пресс).

📌 Примечание: Часть пучков поперечной мышцы и внутренней косой мышцы живота образуют **мышцу, поднимающую яичко** (*Musculus cremaster*).

 Поперечная мышца живота



Передние мышцы живота

Группа прямых продольных мышц: мощный стабилизатор позвоночника и рельеф передней стенки туловища.

🦷 Прямая мышца живота

Musculus rectus abdominis

НАЧАЛО

Передняя поверхность хрящей 5–7 рёбер, мечевидный отросток грудины.

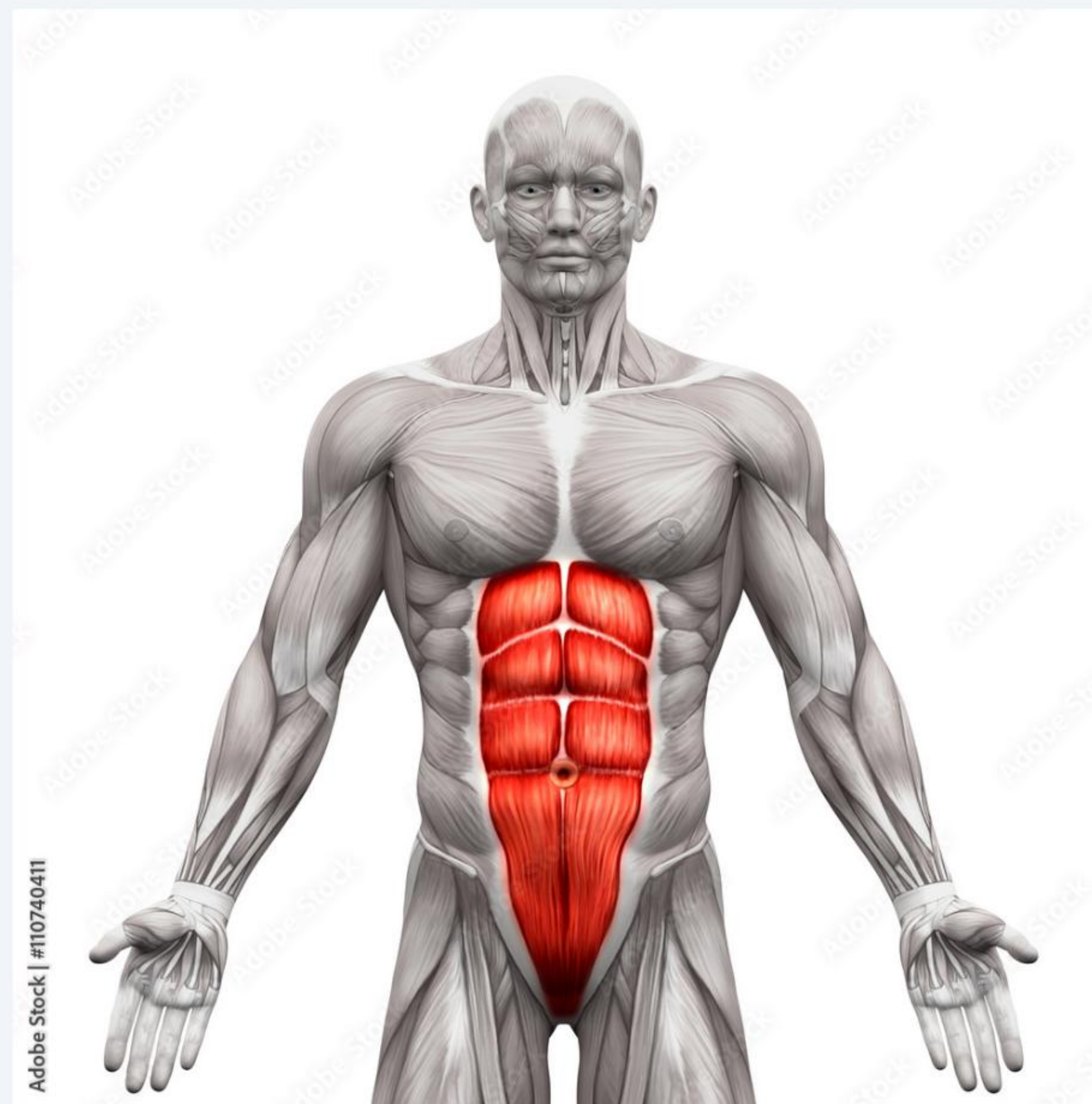
ПРИКРЕПЛЕНИЕ

Лобковый гребень, лобковый симфиз.

ФУНКЦИЯ

Опускает грудную клетку книзу, сгибает позвоночный столб (туловище) вперёд.

📌 **Сухожильные перемычки:** Мышца разделена 3–4 поперечными перемычками (*Intersectiones tendineae*) на сегменты («кубики пресса»), что даёт возможность изолированного сокращения отдельных участков.



▲ Пирамидальная мышца

📍 Топография и начало

Musculus pyramidalis

Начало: Берёт начало от лобкового гребня тазовой кости.

Прикрепление: Направляется кверху и вплетается в соединительнотканную белую линию живота.

Форма: Небольшая парная мышца выраженной треугольной (пирамидальной) формы.

🔗 Функция и особенности

Функция: Натягивает белую линию живота при напряжении брюшного пресса.

Расположение: Залегает в нижнем отделе живота под передней стенкой влагалища прямой мышцы непосредственно над лобковым симфизом.

⚠ **Рудимент:** Является рудиментарным образованием; у части людей может отсутствовать с одной или обеих сторон.

🦴 Квадратная мышца поясницы

Musculus quadratus lumborum

ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ

Единственный представитель **задней группы** мышц живота. Формирует заднюю брюшную стенку.

НАЧАЛО

Подвздошный гребень, поперечные отростки нижних поясничных позвонков.

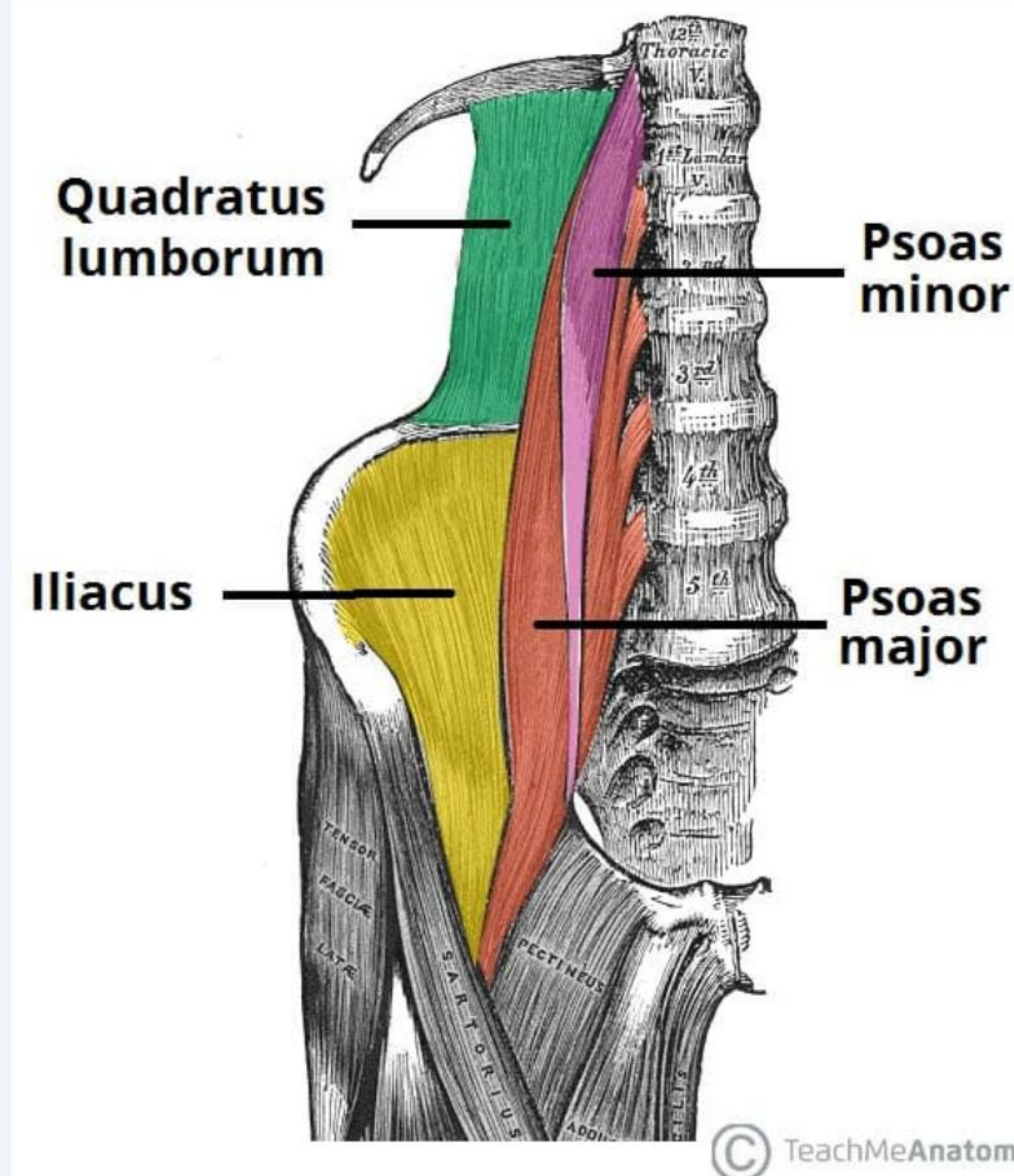
ПРИКРЕПЛЕНИЕ

12-е ребро, поперечные отростки верхних поясничных позвонков.

ФУНКЦИЯ

Односторонне: наклоняет позвоночный столб в свою сторону.

Двусторонне: удерживает туловище в устойчивом вертикальном положении.



Сводная анатомическая таблица

Мышца	Группа	Начало	Прикрепление	Основная функция
Наружная косая	Боковая	5–12 ребра (наружная пов.)	Гребень, лобок, белая линия	Поворот в противоположную сторону, сгибание
Внутренняя косая	Боковая	Подвздошный гребень, пах. связка	Хрящи 8–10 ребер, белая линия	Поворот в свою сторону, сгибание
Поперечная мышца	Боковая	Внутр. пов. 6 нижних ребер, гребень	Белая линия живота	Уменьшение объема брюшной полости, пресс
Прямая мышца	Передняя	Хрящи 5–7 ребер, мечевидный отр.	Лобковый гребень и симфиз	Сгибает позвоночник, опускает ребра
Квадратная поясницы	Задняя	Подвздошный гребень, поясн. отростки	12 ребро, верхние поясничные отр.	Наклон в свою сторону, фиксация вертикали

Вопросы и обсуждение

Материал по анатомической классификации, точкам начала, прикрепления и биомеханике мышц брюшной стенки успешно освоен.

Мышечный корсет живота обеспечивает надежную защиту внутренних органов и стабилизацию осевого скелета.

Image Sources



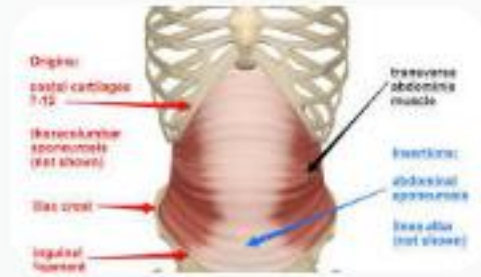
<https://teachmeanatomy.info/wp-content/uploads/Abdominal-Muscles-External-Oblique.jpg>

Source: teachmeanatomy.info



<https://teachmeanatomy.info/wp-content/uploads/Abdominal-Muscles-Internal-Oblique.jpg>

Source: teachmeanatomy.info



<https://cdn-aolkg.nitrocdn.com/JEsNUzsMoDdLqhSXkopLhNFWnBniacqf/assets/images/optimized/rev-6643c54/www.yoganatomy.com/wp-content/uploads/2018/03/transverse-abdominis-attachments.jpg>

Source: www.yoganatomy.com



https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/01/10/74/04/1000_F_110740411_qkxHglrwn9oe5X83dUdXYfEI1R3NYx2E.jpg

Source: www.europosters.ie



Thumbnail for <https://teachmeanatomy.info/wp-content/uploads/Muscles-of-the-Posterior-Abdominal-Wall.jpg>

Source: teachmeanatomy.info

Source: teachmeanatomy.info