

## 上肢・下肢の筋

部	筋名	起始	停止	作用	神経	
上肢の筋	三角筋	肩甲骨の肩峰・肩甲棘・鎖骨の外側1/3	三角筋粗面	上腕の外転(側方拳上) 屈曲(前方拳上) 伸展(後方拳上)	腋窩神経	
	大円筋	肩甲骨下角	小結節稜	上腕の内旋・内転(伸展)	肩甲下神経	
	上腕二頭筋	長頭	関節上結節(肩甲骨)	橈骨粗面(橈骨)	前腕の屈曲・回外 「力こぶ」で有名	筋皮神経
		短頭	鳥口突起(肩甲骨)			
	上腕三頭筋	長頭	関節下結節	肘頭	前腕の主要な伸筋	橈骨神経
外側頭		上腕骨体外側面				
内側頭	上腕骨体後面					
前腕の筋	橈側手根屈筋		第2・3中手骨底	手関節の屈曲・外転(橈屈)	尺骨神経	
	長掌筋	内側上顆	手掌腱膜	手関節の屈曲		
	尺側手根屈筋	上腕頭	尺骨上半部後縁	豆状骨・第5中手骨底	手関節の屈曲・内転(尺屈)	
		尺骨頭			手根の固定(橈側手根屈筋と長掌筋も同様)	
	浅指屈筋	上腕尺骨頭	内側上顆 尺骨粗面(尺骨)	第2～5中節骨底	第2～5指の中節を屈曲 手根部で4本の腱となる 2分して中節骨底につく	正中神経
橈骨頭		橈骨上部の前面				
伸筋群	腕橈骨筋	上腕骨下部外側縁	橈骨茎状突起	肘関節の強力な屈曲	橈骨神経	
	長橈側手根伸筋		第2中手骨底	手関節の伸展(背屈)と		
	短橈側手根伸筋		第3中手骨底	外転(橈屈)		
	指伸筋	上腕骨外側上顆	第2～5指の中節骨と末節骨	手関節の伸展		
	小指伸筋	橈骨および尺骨体背面・前腕骨間膜	第5指指背腱膜	第5指の伸展		
	尺側手根伸筋		第5中手骨底	手関節の伸展と内転(尺屈)		
	長母指外転筋		第1中手骨底	母指の外転		
	短母指伸筋	橈骨体下部背面 前腕骨間膜	母指基節骨底	母指の基節の伸展		
長母指伸筋	尺骨体後面 前腕骨間膜	母指末節骨底	母指の末節の伸展			
小指球筋・短掌筋	手掌腱膜・尺側縁	小指球の皮膚	小指球尺側縁の皮膚の緊張	尺骨神経		
手の筋	中手筋 背側骨間筋	第1・2 中 第2・3 手相 第3・4 骨体 第4・5 面	第2指基節骨 第3指底・指側 第4指背腱膜 第6指の側	第3指を中心に第2・4・6指を遠ざける(指の外転)	尺骨神経	

### [ 梨状筋 ]

大坐骨孔とは坐骨棘と仙骨を結ぶ仙棘靭帯によって、大坐骨切痕と小坐骨切痕に分けられる。さらに大坐骨孔を梨状筋が梨状筋上孔と梨状筋下孔にわけ、梨状筋下孔には坐骨神経が通る。

### [ 大腿三角 ]

大腿三角とは単径靭帯と縫工筋、長内転筋によって作られた三角形のこと。

上肢・下肢の筋

部	筋名	起始	停止	作用	神経		
下 腿 帯 筋	大殿筋	腸骨外面・仙骨&尾骨の後面、仙結節靭帯	大腿骨殿筋粗面、腸脛靭帯	大腿の伸展。腸脛靭帯の緊張 膝関節を伸展 直立姿勢を保つ	下殿神経		
	中殿筋	腸骨外面(前殿筋線&後殿筋線 間)	大腿骨大転子	大腿の外転(側方挙上)	上殿神経		
	大腿筋膜張筋	腸骨上前腸骨棘	腸脛靭帯	大腿の屈曲・下腿の伸展・外転			
大 腿 筋	伸 筋 群	縫工筋	上前腸骨棘	脛骨粗面内側部(鷲足の形成)	大腿の屈曲・外転・外旋、下腿の屈曲・内転	大腿神経	
		大腿四頭筋	大腿直筋	下前腸骨棘	四筋は合して膝蓋骨につき、膝蓋靭帯を経て脛骨粗面に終る		下腿の伸展
			外側広筋	大腿骨粗線外側唇			
			中間広筋	大腿骨体前面			
	内側広筋	大腿骨粗線内側唇					
	屈 筋 群	大腿二頭筋	長頭	坐骨結節	腓骨頭	股関節の伸展(大腿の後方挙上)、膝関節における下腿の屈曲と外旋	腓骨神経
			短頭	大腿骨粗線外側唇		膝関節における下腿の屈曲と外旋	総腓骨神経
		半腱様筋	坐骨結節	脛骨粗面内側部	股関節の伸展、膝関節における下腿の屈曲と内旋	腓骨神経	
	半膜様筋	坐骨結節	脛骨内側顆の後面				
	内 転	長内転筋	恥骨体前面	大腿骨粗線内側唇	大腿の内転	閉鎖神経	
下 腿 筋	伸 筋 群	前脛骨筋	脛骨外側面・下腿骨間膜	内側楔状骨と第1中足骨の底面	足を背屈し、かつ内反する	深腓骨神経	
		長母指伸筋	腓骨体前面下部・下腿骨間膜	足背の母指末節骨底	母指の伸展・足の背屈		
		長指伸筋	腓骨体前面・脛骨外側上顆・下腿骨間膜	第2~4指の指背腱膜に移行し、中節骨と末節骨に	第2~5指の伸展・足の背屈		
	腓 骨 筋 群	長腓骨筋	腓骨頭・腓骨体上部外側面	内側楔状骨・第1中足骨底	足を外反し、かつ底屈する	浅腓骨神経	
		短腓骨筋	腓骨体下部外側面	第5中足骨底			
	屈 筋 群	下腿三頭筋	腓腹筋内側頭 外側頭 ヒラメ筋	大腿骨内側上顆 大腿骨外側上顆 腓骨頭 ヒラメ筋線(脛骨)	両頭は合して踵骨腱膜(アキレス腱)をつくり、踵骨隆起に終る	足の底屈 膝関節の屈曲	脛骨神経