

ΜΥΟΛΟΓΙΑ

Μυϊκός ιστός και Μυϊκό σύστημα

I. Γενικά

A. **Μύες** = όργανα μαλακά συσταλά

1. οι συσπάσεις των μυϊκών ινών κινούν τα μέρη του σώματος
2. προσδίδει το σχήμα του σώματος
3. τρία είδη μυών

α. Σκελετικοί μύες

- εκούσιοι
- παράγουν κινήσεις του σκελετού

β. Καρδικός μυς

- ακούσιος
- σχηματίζει το τοίχωμα της καρδιάς

γ. Λείοι μύες

- ακούσιοι
- σχηματίζουν μέρος των τοιχωμάτων των κοίλων οργάνων και αγγείων

B. **Μυοσκελετικό σύστημα** = σκελετικό + μυϊκό σύστημα

1. Σκελετικοί μύες
 - α. οι περισσότεροι προσφύονται με το ένα τους άκρο σε κάποιο σημείο του σκελετού
 - β. το σώμα έχει περισσότερους από 600 μύες \cong 40 % του βάρους σώματος
2. Το άκρο του σκελετικού μύος προσφύεται στο μόρφωμα το οποίο έλκει

Γ. Οι Μύες - Ταξινόμηση

A. ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ

1. **Μύες της πρόσθιας επιφάνειας του κορμού**

- α. μυς της κεφαλής
- β. » του τραχήλου
- γ. » του θώρακα
- δ. » της κοιλιάς

2. **Μύες της ράχης**

- α. ωμοραχιαίοι
- β. πλευροραχιαίοι
- γ. ιδίως ραχιαίοι μύες

B. ΜΥΕΣ ΤΩΝ ΑΚΡΩΝ

1. **Μύες των άνω άκρων**

- α. μυς της ωμικής ζώνης
- β. » του βραχίονα
- γ. » του πήχη
- δ. » του χεριού

2. **Μύες των κάτω άκρων**

- α. μυς της πυελικής ζώνης
- β. » του μηρού
- γ. » της κνήμης
- δ. » του ποδιού

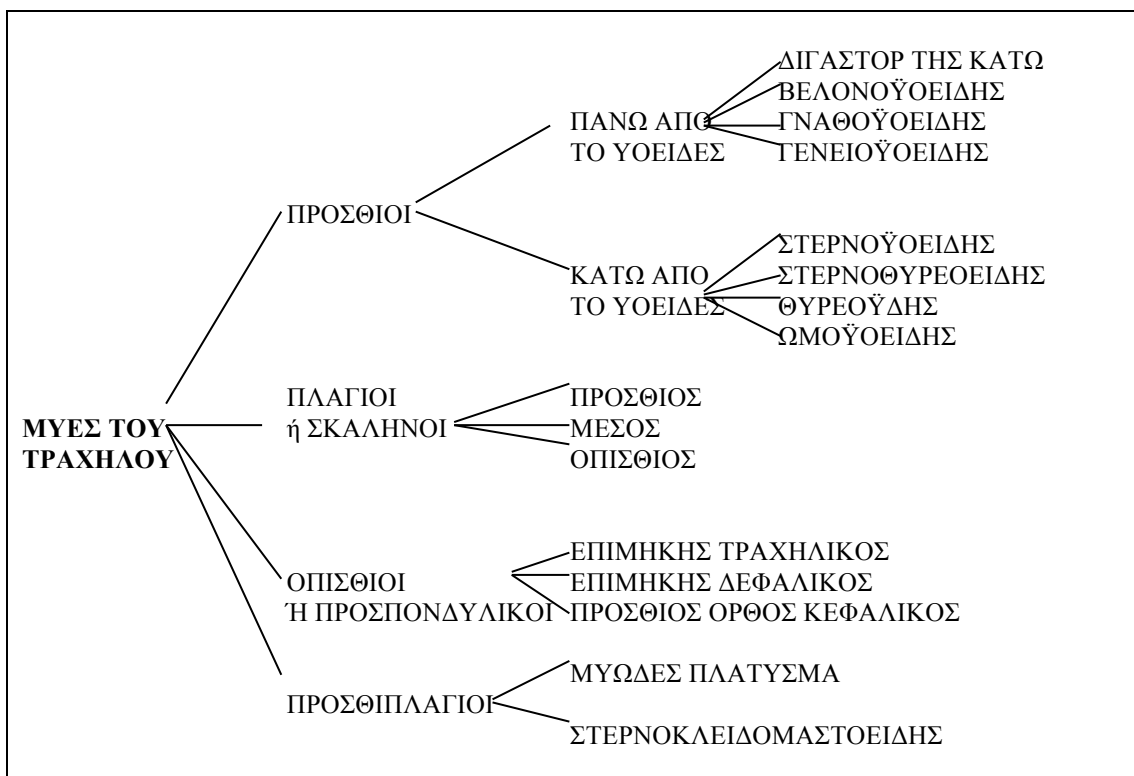
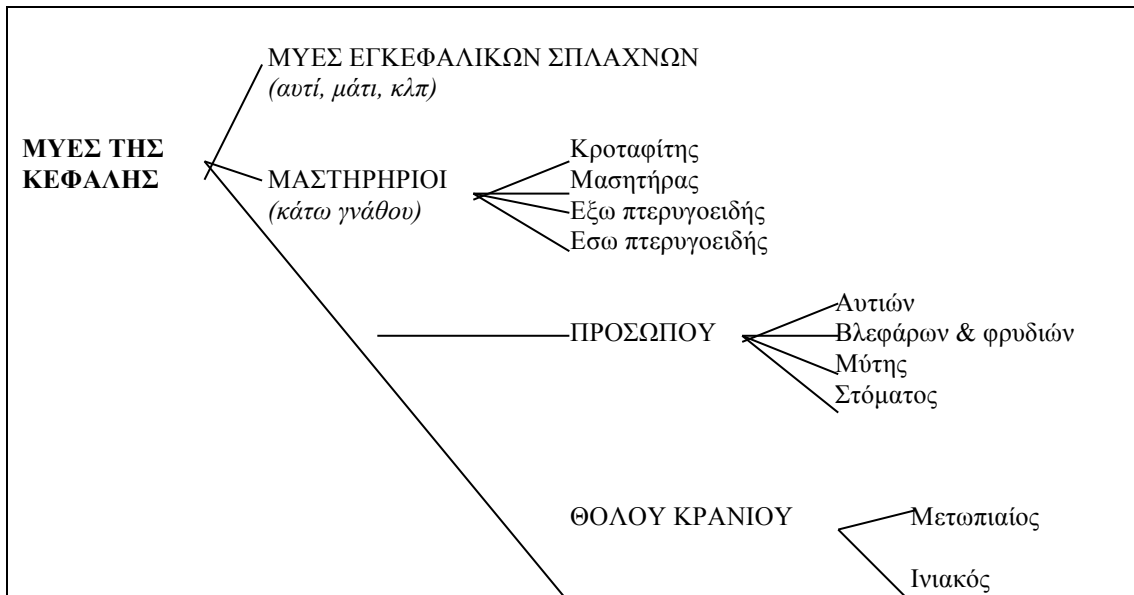
Δ. - Σε κάποια σημεία ο μυς λεπτύνεται σε επιμήκη **τένοντα** από κολλαγόνες ίνες (π.χ. Αχίλλειος τένοντας της πτέρνας)

- Σε άλλα σημεία οι μύες προσφύονται με αποπλατυσμένους τένοντες = **απονευρώσεις**

E. Οι μύες περιγράφονται συνήθως με τα ακόλουθα:

- i. **Έκφυση** ⇒ το άκρο του μυός που προσφύεται στο σχετικό πιά ακίνητο μέρος του σκελετού (σε σύγκριση με το οστό που προσκολλάται ή κατάφυση). Κατά συνθήκη η έκφυση του μύ βρίσκεται εγγύτερα στο μέσο οβελιαίο επίπεδο του σώματος. Στα άκρα ή έκφυση ευρίσκεται συνήθως εγγύτερα της κατάφυσης.
- ii. **Κατάφυση** ⇒ το άλλο άκρο του μυός που προσφύεται στο ευκίνητο μέρος. Είναι το εμφανές σημείο εφαρμογής της δύναμης του μυ.
- iii. **Ενέργεια** ⇒ το αποτέλεσμα της σύσπασης του μυ αναφορικά με κινήσεις σε συγκεκριμένες αρθρώσεις. Επειδή οι μύες σπανιότατα ενεργού μόνοι τους, κατατάσσονται στις παρακάτω 3 κατηγορίες.
 - **Πρωταγωνιστής** – είναι ο μυς που ενεργητική σύσπαση του παράγει τη πρωταρχική και κύρια δύναμη που προκαλεί μια κίνηση ή διατήρει μια στάση του σώματος
 - **Ανταγωνιστής** – είναι ο μυς που κατά την κίνηση του πρωταγωνιστή ούτε βοηθά ούτε αντιστέκεται, αλλά παθητικά επιμηκύνεται ή συστέλλεται ώστε να επιτρέψει την εκτέλεση της κίνησης του πρωταγωνιστή. Συνήθως, αλλά όχι πάντα, οι ανταγωνιστές επιτελούν την αντίθετη κίνηση του πρωταγωνιστή στην ίδια άρθρωση.
 - **Σύνεργοι μύες** – μπορούν να θεωρηθούν όσοι μύες ενεργητικά συσπώνται ταυτόχρονα με τον πρωταγωνιστή. Η ενέργειά τους μπορεί να είναι ταυτόσημη με αυτή του πρωταγωνιστή, παρόμοια, συμπληρωματική ή τέλος διαρθρωτική.
- iv. **Φορά** ⇒ η κατεύθυνση της διαδρομής του μυ από το σημείο έκφυσης στο σημείο κατάφυσης.
- v. **Σχέσεις** ⇒ η θέση του μυός (αναφορικά με τα κύρια ανατομικά επίπεδα) σχετικά με γειτονικά όργανα, μυς, αγγεία, νεύρα, κ.α.
- vi. **Νεύρωση** ⇒ οι κινητικές ρίζες των νεύρων που νευρώνουν το μυ

A. ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ



ΟΙ ΜΥΕΣ ΤΩΝ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ

