

## Schultergürtelmuskeln

Muskenname	Ursprung	Ansatz	Funktion	Besonderheiten
<u>Schultergürtel</u> (bestehend aus: Schlüsselbein (clavicula) und Schulterblatt (scapula))	1 Gruppe: Muskeln vom Rumpf zum Körper 2. Gruppe: Muskeln vom Rumpf zum Oberarm 3. Gruppe: Muskeln vom Schultergürtel zum Oberarm			
1 Gruppe: stellt Verbindung und Sicherung vom Schultergürtel zum Rumpf dar				
M. trapezius (Kappenmuskel)	absteigend. Teil (pars descendens): Hinterhaupt, HWS querverl. Teil (pars transversa): 7. HWK bis 3. BWK aufsteigend. Teil (pars ascendens): 3. bis 12. BWK	laufen zu Spina scapula absteigende lateral, aufsteigenden medial (am Acromion) z.T auch clavicula	hält die Scapula (SB) am SG und fixiert damit den Schultergürtel	reagiert verkürzt reagiert abgeschwächt reagiert abgeschwächt
M. rhomboideus (Rautenmuskel)	Dornfortsätze der 6-7. HWK u. 1.-4. BWK	schräg abwärts zu medialer Schulterblattrand	ziehen Scapulae zu WS	reagiert abgeschwächt
M. levator scapula (Schulterblattheber)	Querfortsätze 1.-4. HWK	oberer Schulterblattrand	Heben der Scapula bei einseitiger Kontraktion -> Seitneigung	reagiert verkürzt
M. pectoralis minor	3.-5. Rippe	Processus coracoideus (Rabenschnabelfortsatz)	Senken des Schulterblattes fixiert Scapula nach vorne	bei Umkehr von Fix- und Bewegungspunkt: Atemhilfsmuskeln
M. serratus anterior	1.-9. Rippe	Innenrand der Scapula (medialer Schulterblattrand)	zieht die Scapula nach vorn fixiert Scapula	bei Umkehr von Fix- und Bewegungspunkt: Atemhilfsmuskeln
2. Gruppe: Verbindung zwischen Rumpf und Oberarm (wirksamste Muskeln für die Bewegung im Schultergelenk)				
M. pectoralis major (großer Brustmuskel)	mediale Clavicula (Schlüsselbein) Brustbein Rectusscheide	äußere Knochenleiste des Oberarms Crista tuberculi majoris	kräftiger Adduktion Innenrotation zieht erhobenen Arm kräftig nach unten	Fasern setzen über Kreuz an Atemhilfsmuskeln ist unter der Haut deutlich sichtbar und tastbar
M. latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel)	Dornfortsätze 7.-12. BWK Fascia lumbalis (Rückenfaszie)	innere Knochenrandleiste des OA Crista tuberculi minoris	Adduktion Innenrotation führt Arm nach hinten	"breites Kreuz" von außen gut sichtbar
3. Gruppe: Verbindung zwischen Schultergürtel und Oberarm. Wichtig für die Sicherung des Oberarms				

M. Deltoideus (Deltamuskel)	lat. Clavicula (Schlüsselbein) Acromion (Schulterhöher) spina scapula (Schultergräte)	Außenseite des Humerus (Oberarm)	Vorderer Teil: Innenrotation mittlere Teil: Abduktion hintere Teil: Außenrotation alle zusammen: Abduktion	ist an allen Bewegungen beteiligt. Und sein eigener Antagonist
M. supraspinatus (Obergrätenmuskel)	Fläche oberhalb der Schultergräte (Fossa supraspinata)	Tuberculum humeri major (großer Knochenvorsprung)	Abduktion Sicherung	mit Kapsel verwachsen -> verhindert Einklemmen
M. infraspinatus (Untergrätenmuskel)	Fläche unterhalb der Schultergräte (Fossa infraspinata)	Tuberculum humeri major (großer Knochenvorsprung)	Außenrotation Sicherung	hinterm Oberarm verlaufend
M. teres minor (kleiner Rollmuskel)	seitlicher Schulterblattrand	Tuberculum humeri major (großer Knochenvorsprung)	Außenrotation Sicherung	hinterm Oberarm verlaufend
M. teres major (großer Rollmuskel)	seitlicher Schulterblattrand unterer Schulterblattwinkel	Tuberculum humeri minor (kleiner Knochenvorsprung)	Innenrotation Sicherung	vor dem Oberarm verlaufend
M. subscapularis (Unterschulterblattn.)	Unterfläche der Scapula (Schulterblatt)	Tuberculum humeri minor (kleiner Knochenvorsprung)	Innenrotation Sicherung	vor dem Oberarm verlaufend
M. coracobrachialis	Pro. Coracoideus (Rabenschnabelvorsatz)	Oberarm	Anteversion	

## Muskeln des Armes

Muskenname	Ursprung	Ansatz	Funktion	Besonderheiten
Gruppe der Unterarmbeuger				
M. Biceps brachii (zweiköpfiger Arm.) - Caput longum - Caput breve	- Oberrand der Gelenkpfanne d. Scapula - Proc. Coracoideus (Rabenschnabelfortsatz)	beide Köpfe gemeinsam an der Radiusinnenseite (Speiche)	Anteversion - beugt das Ellenbogengelenk - ist bei gebeugtem Arm ein kräftiger Dupinator	reagiert verkürzt
M. brachialis	Mittlere Drittel des Humerus	Innensite der Ulna (Elle)	ausschließlich Beuger, fixiert den gebeugten Arm	
M. brachioradialis	Untere Drittel des Oberarmes	Untere Ende des Radius	beugt im Ellenbogengelenk - bringt den Unterarm in Mittelstellung zwischen Pro- und Supination (Daumen nach oben)	
Gruppe der Unterarmstrecker				
M. triceps brachii (dreiköpfiger Armstr.) - langer Kopf - kurzer Kopf	- Unterrand der Gelenkpfanne der Scapula - direkt vom Humerus	Alle drei Sehnen vereinigen sich und setzen am Olecranon an	Streckung im Ellenbogengelenk	reagiert abgeschwächt
Supinatoren (Handfläche zeigt nach oben)				
M. supinator	Epiconylus lateralis humeri	Speiche	Supinator	
Pronatoren (Handrücken zeigt nach oben)				
M. pronator teres	Epiconylus medialis humeri	Speiche	Pronator	
M. pronator quadratus	Außenkante der Elle	Außenkante der Speiche	Pronator	

**Atemmuskulatur** (Bewegung des Thorax (Brustkorb) und damit für die Atmung zuständig)

<b>Muskelname</b>	<b>Ursprung</b>	<b>Ansatz</b>	<b>Funktion</b>	<b>Besonderheiten</b>
M. intercostalis extern. (äußere Zwischen- rippenmuskeln)	Unterrand der Rippe	Oberrand der darunterliegenden Rippe	heben der Rippen (Inspirationsmuskel) - geringfügig Rumpfdrehung	
M. intercostalis intern. (innere Zwischen- rippenmuskeln)	Oberrand der Rippe	Unterrand der darüberliegenden Rippe	senken der Rippen (Expiration)	
Diaphragma (Zwechfell)	Innenfläche des Brustbeines (unteres) Innenfläche der 7.-12. Rippe Körper der 1.-4. Lendenwirbel	Zentrum tendineum	wichtigster Atemmuskel: bei Inspirat. Denkt sich die Sehnen-Muskelplatte ab, bei Expiration steigt sie hoch	Trennt Bauch und Brustraum querverlaufende, nach oben gewölbte Muskelplatte

## Nackenmuskulatur

<b>Muskelname</b>	<b>Ursprung</b>	<b>Ansatz</b>	<b>Funktion</b>	<b>Besonderheiten</b>
M. sternocleidomastoideus (Kopfwender)	Gelenk zwischen Sternum und Clavicula (Brustbein und Schlüsselbein)	kräftiger Knochenvorsprung am Hinterhaupt (proc. Mastoideus)	einseitige Kontraktion: Drehung zur Gegenseite beidseitige Kontraktion: Neigung des Kopfes (Kinn zur Brust)	reagiert abgeschwächt

## Hüftmuskeln

Muskelname	Ursprung	Ansatz	Funktion	Besonderheiten
1. Gruppe vom Becken zum Oberschenkel				
M. iliopsoas M. iliacus M. psoas	Innenfläche des Darmbeins Körper und Auerfortsätze der LWK	beide ziehen zusammen zum Trochanter minor (kleiner Rollhügel) an der Rückseite des Femur (Oberschenkelkn.)	kräftigster Beuger des Hüftgelenks - rotiert das Bein nach außen	reagiert verkürzt
M. tensor fasciae latae (Schenkelspanner)	oberer Dorn am Beckenkamm (spina iliaca anterior superior)	Tractus iliotibialis (breiter Bindegewebszug, der bis zur Tibia (Schienbein) zieht)	presst den Oberschenkelkopf gegen die Pfanne - Beugung - Innenrotation - Abduktion	reagiert verkürzt
M. gluteus				
maximus (groß)	hinterer Teil des Beckenkamms und Kreuzbein	Rückseite des Femur	kräftigster Strecker im Hüftgel. - kann Bein Außenrotieren	beachte Funktion bei Umkehr von Fix- und Bewegungspunkt: gewährleisten gerade Haltung des Beckens beim Gehen - reagieren abgeschw.
medius (mittel)	Außenseite der Darmbeinschaukel	Trochanter major (großer Rollhügel)	- Ab- bzw. Adduktion - Abduktion in allen Teilen - vord. Teil: beugen u Innenrot. - hint. Teil: strecken u außenrot.	
minimus (klein)	Außenseite der Darmbeinschaukel	Trochanter major	- wie gluteus medius	
2. Gruppe: vom Becken zum Unterschenkel (zweigliedrig wirken sie auf Hüft- und Kniegelenk)				
ventral (Vorderseite)				
M. quadriceps femoris (Vierköpfiger Oberschenkelmuskel)	1. Kopf M. rectus femoris (gerader): Beckenkamm vorn 2. Kopf: vastus medialis 3. Kopf: vastus lateralis 4. Kopf: vastus intermedius	in einer gemeinsamen Sehne ziehen sie über Kniescheibe. Als Ligamentum patellae setzen sie an der Schienbeinrauigkeit an	gerader K. - Beugung im Hüftgel. - Streckung des Beines im Kniegelenk	Hauptstrecker des Beines

M. serratorius (schneidermuskel)	Dorn am Beckenkamm vorn	Innenseite der Tibia, hinter der Transversalachse	beugt das Hüftgelenk und außenrotiert das Bein - beugt Kniegelenk und innenrotiert den Unterschenkel	
dorsal (hinterer Teil) Ischiocrurale Muskelgruppe				
M . Semimembranosus	Tuber ischiadicum (Sitzbeinhöcker)	Innenseite der Tibia	Beugung des Kniegelenks - Innenrotation des Kniegelenks	
M . Semitendinosus	Tuber ischiadicum (Sitzbeinhöcker)	Innenseite der Tibia	Beugung des Kniegelenks - Innenrotation des Kniegelenks	
M. biceps femoris (zweiköpfiger Schenkelmuskel)	Tuber ischiadicum (Sitzbeinhöcker)	Caput fibulae (Wadenbeinköpfchen)	Beugung des Kniegelenks - einziger Außenrotator des Unterschenkels	
Adduktorengruppe (innere Gruppe)				
M. adduktor brevis longus magnus	Os pubis (Schambein) oberer bzw. unterer Ast)	kräftige Knochenleiste an der Rückseite des Femur	Adduktion (Heranführen) außerdem wirken sie als Außenrotatoren Beugung (außer magnus	
M. gracilis (schlanker Muskel)	Schambein Nähe der Symphyse	Innenseite der Tibia oben	bei gestrecktem Knie: Adduktion sonst an der Beugung des Kniegelenk. Beteiligt	als einziger der Adduktorengruppe wirkt er auf das Kniegelenk da zweigelenkig

## Unterschenkelmuskeln

Muskelname	Ursprung	Ansatz	Funktion	Besonderheiten
Muskeln der Rückseite: Wadenmuskeln: stärkste Muskelgruppe; im Stand balancieren sie das Körpergewicht aus				
M. triceps surae M. gastrocnemius (Zwillingsmuskel) M. soleus (Schollenmuskel)	an den condylen des Femur (Knöcheln des Oberschenkels) Rückseite der Tibia und Fibula membrana interossea	zusammen am Tuber calcaneus (Fersenbeinhöcker) als Achillissehne	Kniebeugung - heben der Ferse (Plantarflexi.) - Supination des Fußes (durch medialen Ansatz der Sehne)	reagiert verkürzt zweigelenkig => gastrocnemius bei gestrecktem, Soleus bei gebeugtem Knie dehnen
tiefe Flexoren				
M. tibialis posterior (hinter. Schienbeinm.)	Rückseite der Tibia (Schienbein)	Unterseite der Fußwurzelknochen	Plantarflexion u. Supination des Fußes	
M. flexor digitorum longum (langer Zehenbeuger)	Membrana interossea (Zwischenknochenmembran)	Endglieder der Zehenknochen	Beugung der Zehen	
M. flexor hallucis longus (langer Großzehenbeuger)	Rückseite der Fibula (Wadenbein)	Endglied der Großzehe	Beugung der Großzehe	
vordere Schienbeinmuskeln: die Gegenspieler der Flexoren				
M. tibialis anterior (vorderer Schienbeinmusk)	Vorderseite der Tibia	1. Mittelfußknochen	heben des Fußes und schwacher Supinator	reagiert abgeschwächt
M. extensor digitorum longum (langer Zehenstrecker)	Membrana interossea (Zwischenknochenmembran)	Endglieder der Zehenknochen	heben des Fußes	
M. extensor hallucis longus (langer Großzehenstrecker)	Vorderseite der Tibia	Endglied der Großzehe	heben der Großzehe	
außenliegende Wadenmuskeln				
M. peroneus longus (langer Wadenbeinmusk.)	Köpfchen der Fibula (Wadenbein) u. obere Fibulaseite	1. Mittelfußknochen	Pronation und Plantarflexion	reagiert abgeschwächt
M. peroneus brevis (kurzer Wadenbeinmusk.)	seitliche untere Fibulaseite	5. Mittelfußknochen	Pronation des Fußes	reagiert abgeschwächt

## Autochtone Rückenmuskulatur (ursprüngliche) (=M. erector spinae)

Muskelname	Ursprung	Ansatz	Funktion	Besonderheiten
Medialer Trakt (unmittelbar an der WS liegend)				
Geradsystem: M. interspinalis M. spinalis M. intertransversarii	von den Dornfortsätzen  von den Querfortsätzen	zu höhergelegenen Dornforts. zu höhergelegenen Querforts.	Halte und Stützfunktion	nicht von Außen sichtbar liegt am tiefsten
Schrägsystem:	von den Querfortsätzen	zu Dornfortsätzen	Stabilisation und Seitneigung der WS	verläuft transversospinal
Lateraler Trakt (seitlich von WS liegend)				
M. iliocostalis (Darmbeinrippenmuskel)	Kreuzbein u. Darmbeinkamm Rippen Rippen	Rippen Rippen Querforts. der unteren HWS	Wirkung der Muskeln ergänzen sich: Bewegungen der WS Aufrichtung der WS	
M. longissimus (Langmuskel)	Kreuzbein u. Darmbeinkamm Dornfortsätze der LWS Dornfortsätze der BWS Querfortsätze der HWS	Rippen Rippen Querfortsätze der HWS Lateral am Hinterhaupt	einseitige Kontraktion => Seitneigung	reagiert verkürzt
M. splenius (Riemenmuskel)	Dornfortsätze der oberen BWS und unteren HWS	lateral am Hinterhaupt Querforts. der oberen HWS	bei einseitiger Kontraktion => Kopfdrehung zur gleichen Seite	

## Bauchmuskeln

Muskelname	Ursprung	Ansatz	Funktion	Besonderheiten
M. quadratus lumborum	crista iliaca (Beckenkamm)	12. Rippe Querfortsätze der 1.-3. LW	bildet hintere Bauchwand senkt 12. Rippe (Ausatmung) Seitneigung	reagiert verkürzt
M. obliquus externus (äußerer schräger Bauchm.)	Außenfläche der 5.-12. Rippe	Aponeurose (flächenhafte Sehne) der Bauchmuskeln Crista iliaca	Vorbeugen Seitdrehen	bildet vorderes Blatt der Rectusscheide
M. obliquus internus (innerer schräger Bauchm.)	crista iliaca (Beckenkamm) Lumbalfascie	Unterrand der letzten der Rippen	Druckerhöhung im Bauchraum (Pressvorgang zusammen mit Diaphragma)	ist am vorderen und hinteren Blatt der Rectusscheide beteiligt
M. transversus abdominis (querverlaufende Bauchmuskeln)	Innenfläche der 7.-12. Rippe Lumbalfascie (Fascie thoracolumbalis) Crista iliaca (Beckenkamm)	Aponeurose Crista iliaca	Atemhilfsmuskeln	bildet hinteres Blatt der Rectusscheide
M. rectus abdominis (gerader Bauchmuskel)	Außenfläche der 5.-7. Rippenknorpel Brustbeinfortsatz	Crista pubica (Schambeinrand)	kräftiger Rumpfbeuger Vorbeugen Aufrichten	steckt in der Rectusscheide (die von den Aponeurosen gebildet wird) bilden linea alba im Verlauf des Mu. sind 2-3 Zwischensehnen, die mit Rectusscheide verwachsen sind