

# 下肢の筋

# まとめプリント

起始・停止・神経支配・作用

# 寛骨筋

大腰筋、腸骨筋、大殿筋、中殿筋、小殿筋、大腿筋膜張筋  
梨状筋、内閉鎖筋、大腿方形筋

寛骨筋①



寛骨筋②



# 大腿の筋 (内転筋・前面筋・後面筋)

恥骨筋、長内転筋、短内転筋、大内転筋、外閉鎖筋、縫工筋  
大腿四頭筋、大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋

内転筋



前面



後面



# 下腿の筋 (伸筋・腓骨筋)

前脛骨筋、長趾伸筋、長母指伸筋、第3腓骨筋  
長腓骨筋、短腓骨筋



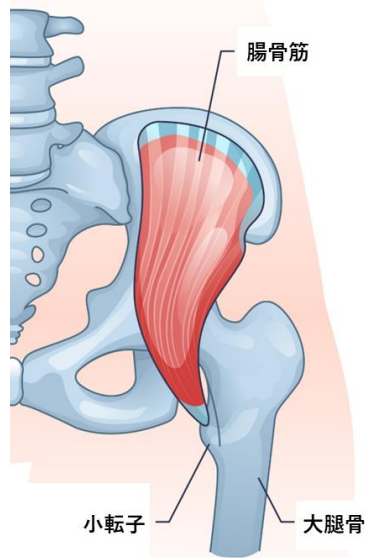
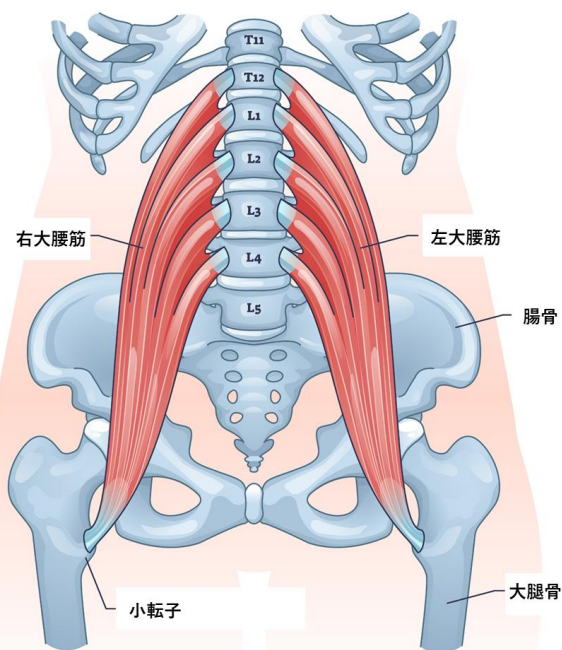
# 下腿の筋 (屈筋)

腓腹筋、ヒラメ筋、膝窩筋、足底筋、後脛骨筋  
長趾屈筋、長母趾屈筋



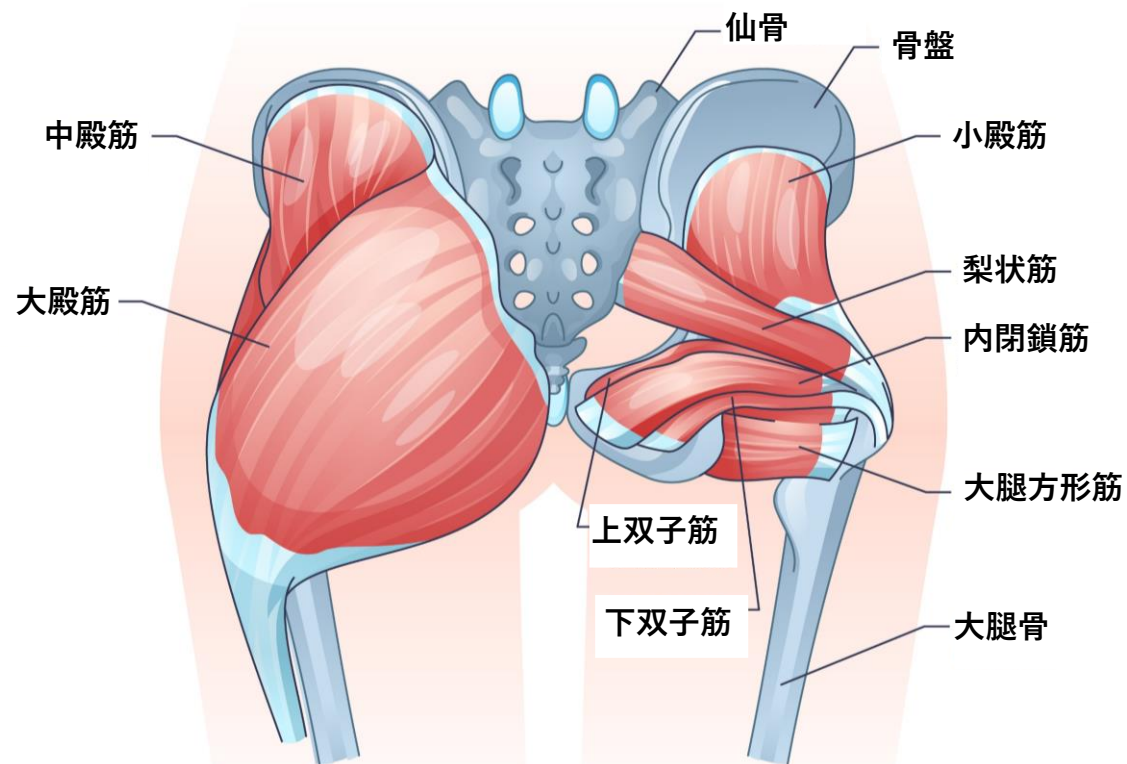
# 寛骨筋は2つに分類される

## 内寛骨筋



**腰神経叢の枝**  
によって支配される

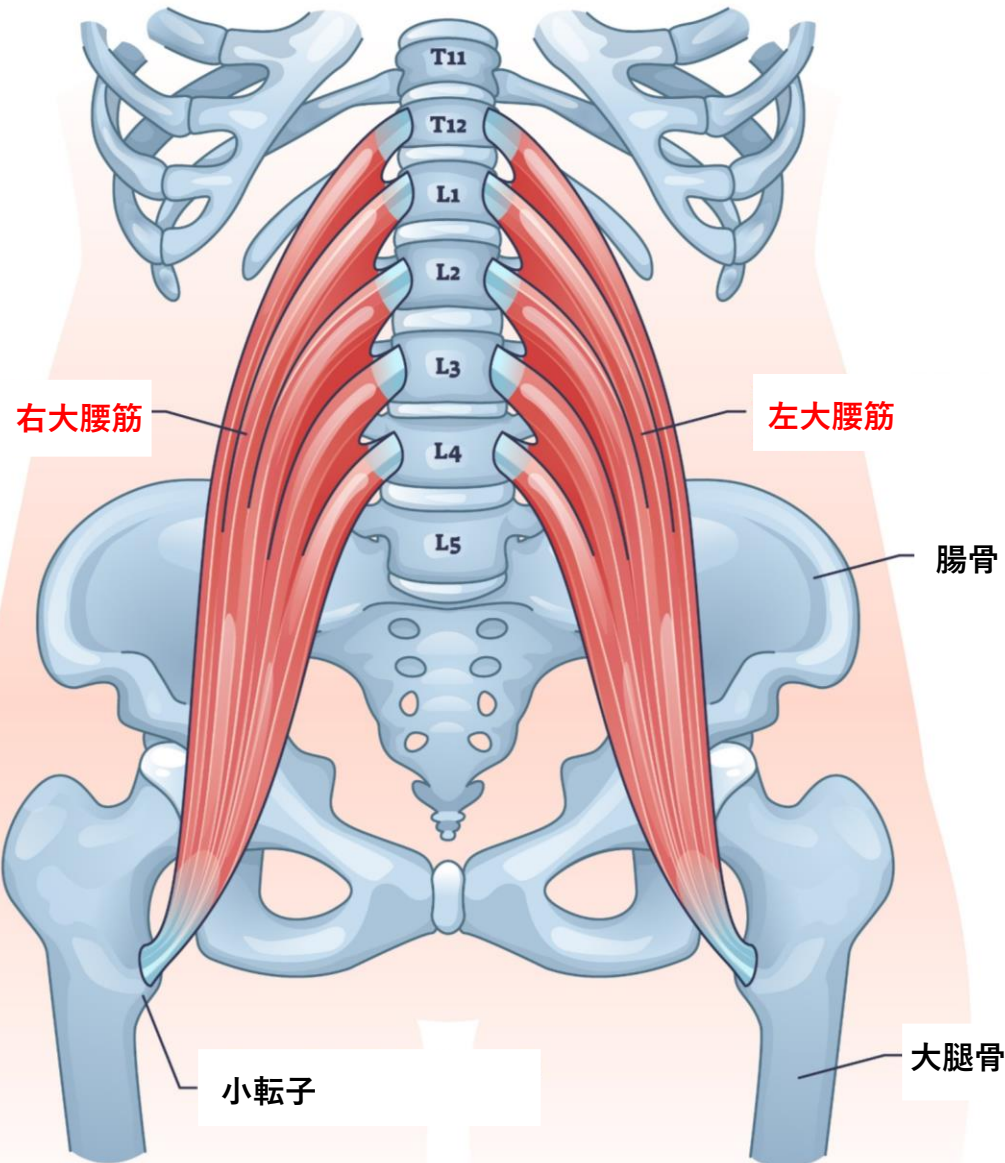
## 外寛骨筋



**仙骨神経叢の枝**  
によって支配される

# 大腰筋

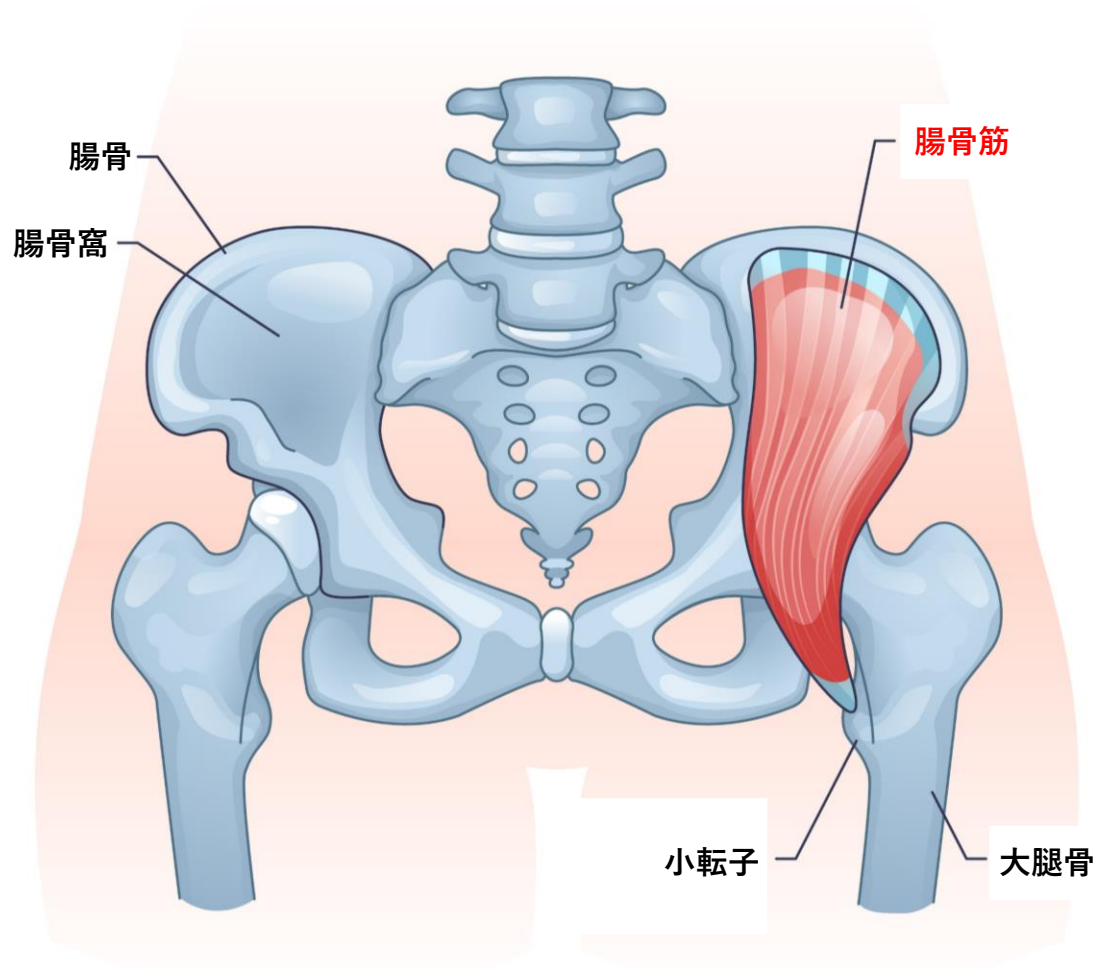
Psoas major



起始	停止
支配神経	作用

# 腸骨筋

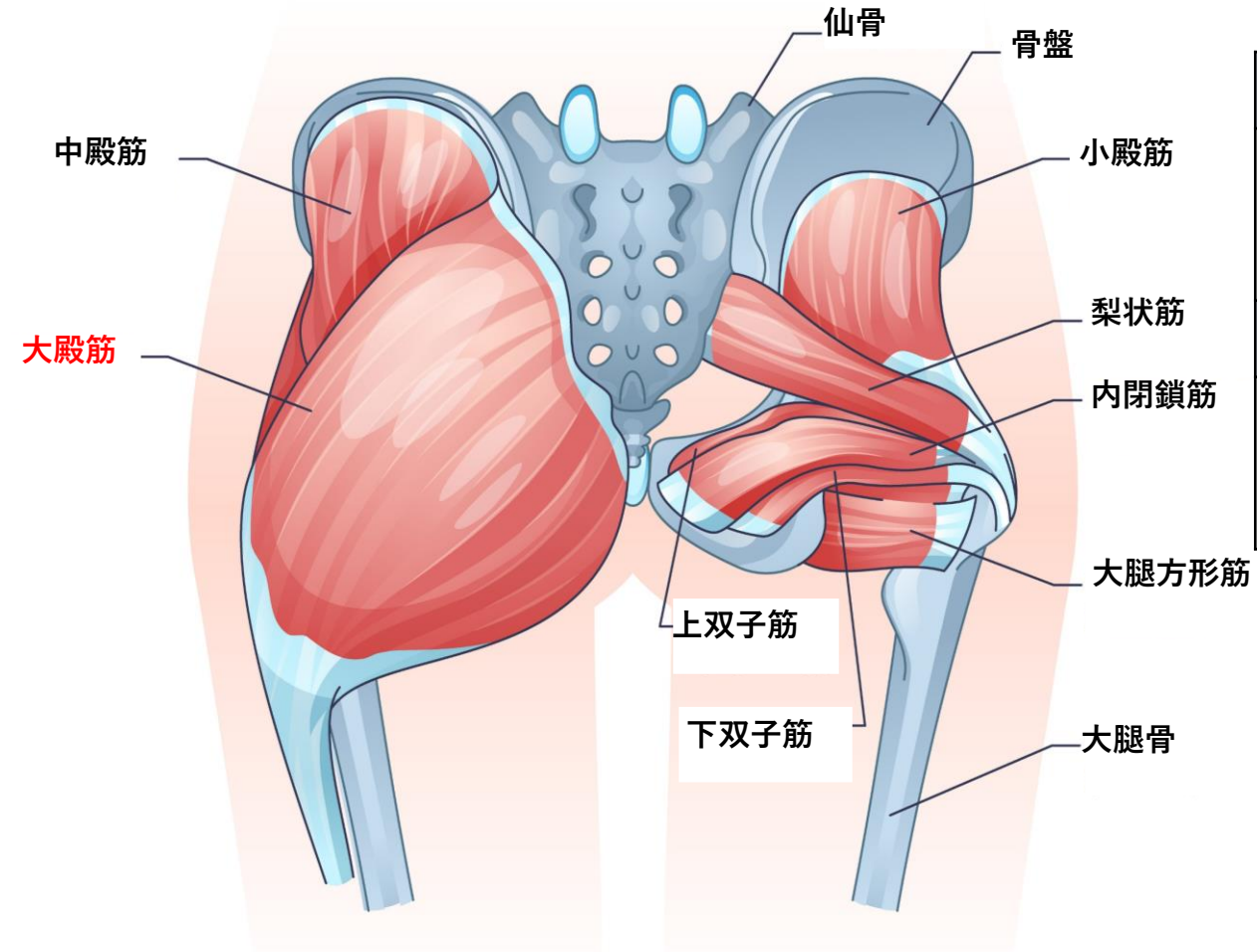
iliacus



起始	停止
支配神経	作用

# 大殿筋

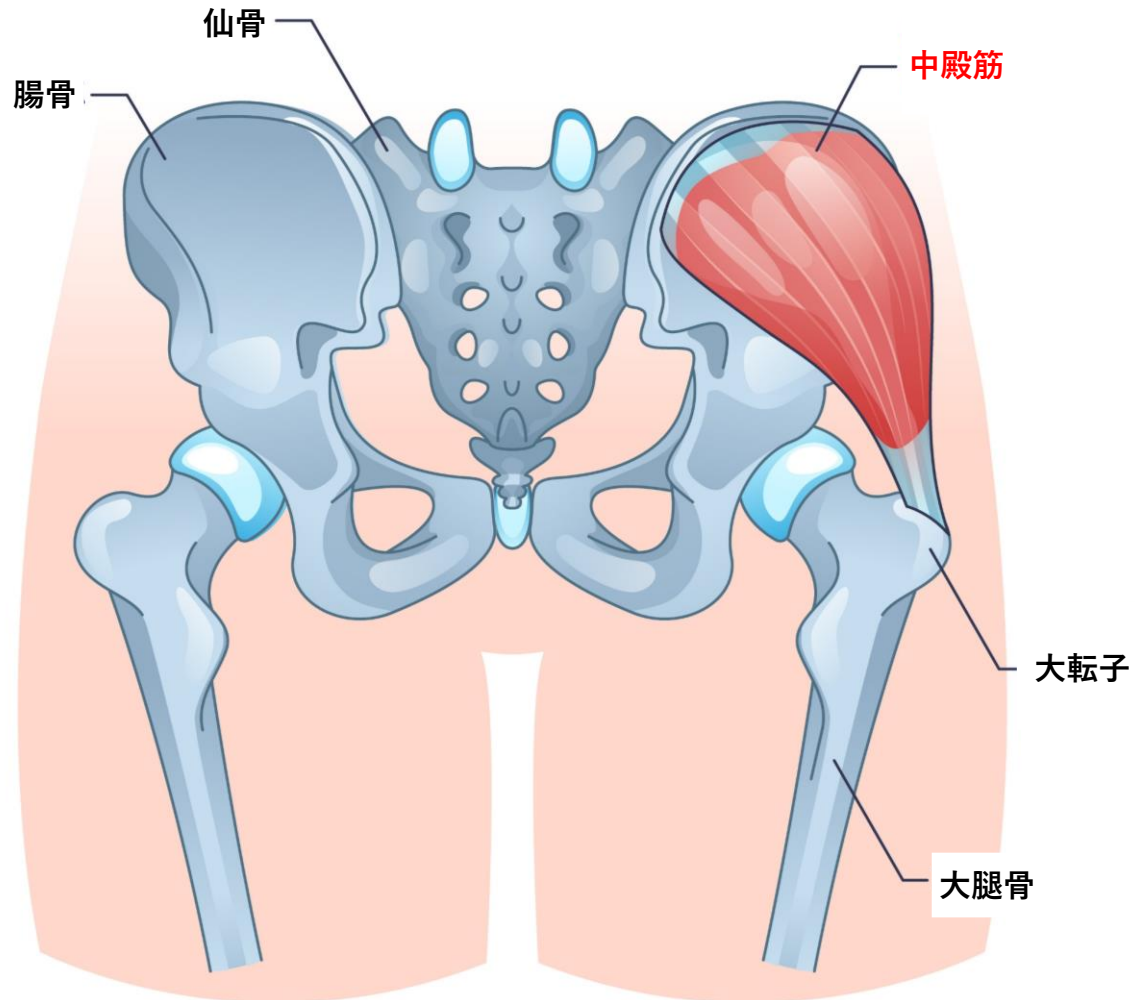
Gluteus maximus



起始	停止
支配神経	作用

# 中殿筋

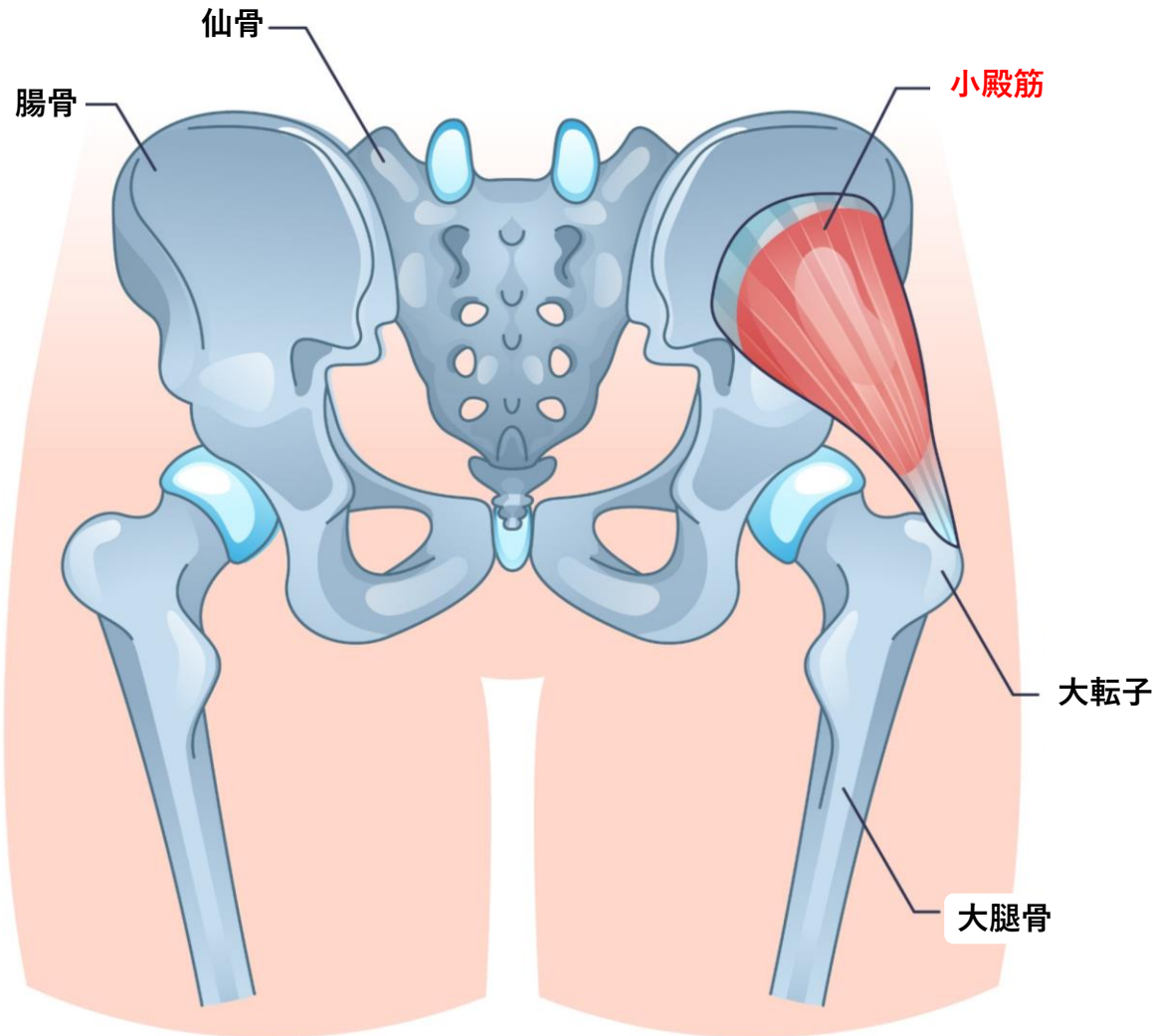
Gluteus medius



起始	停止
支配神経	作用

# 小殿筋

Gluteus minimus

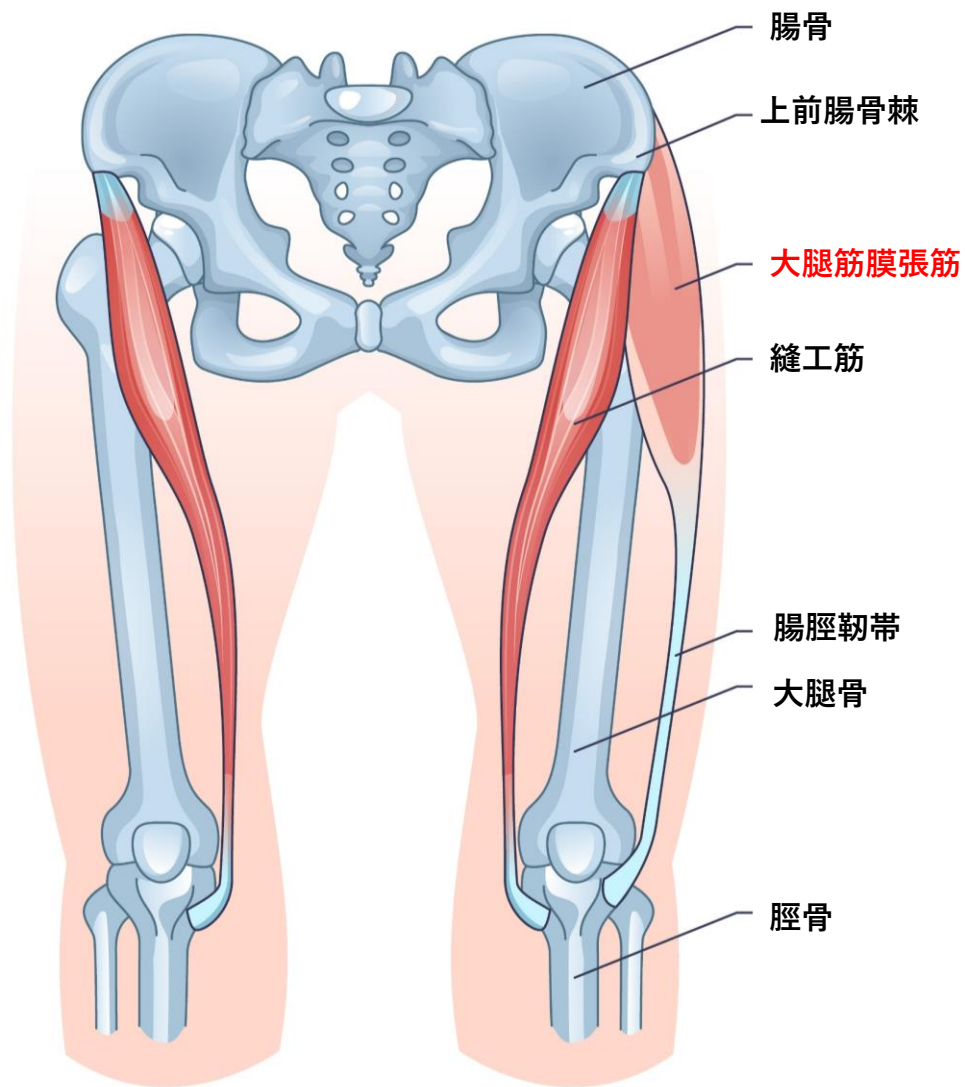


起始	停止
支配神経	作用



# 大腿筋膜張筋

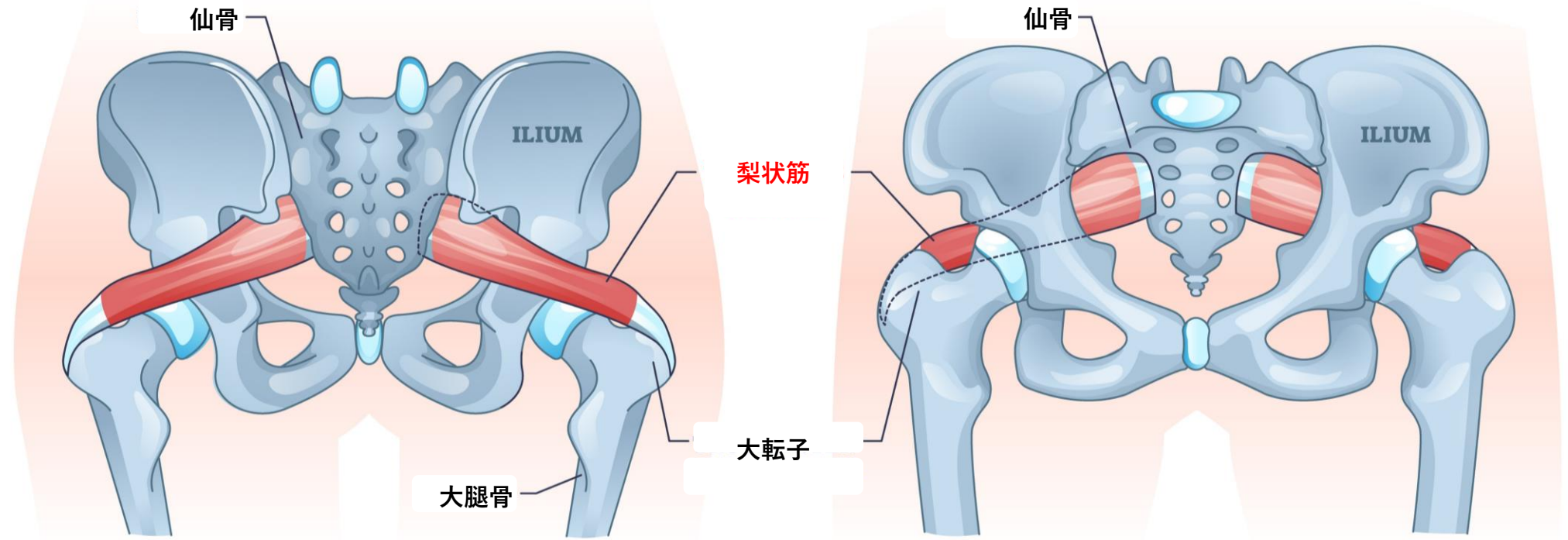
Tensor fasciae latae



起始	停止
支配神経	作用

# 梨状筋

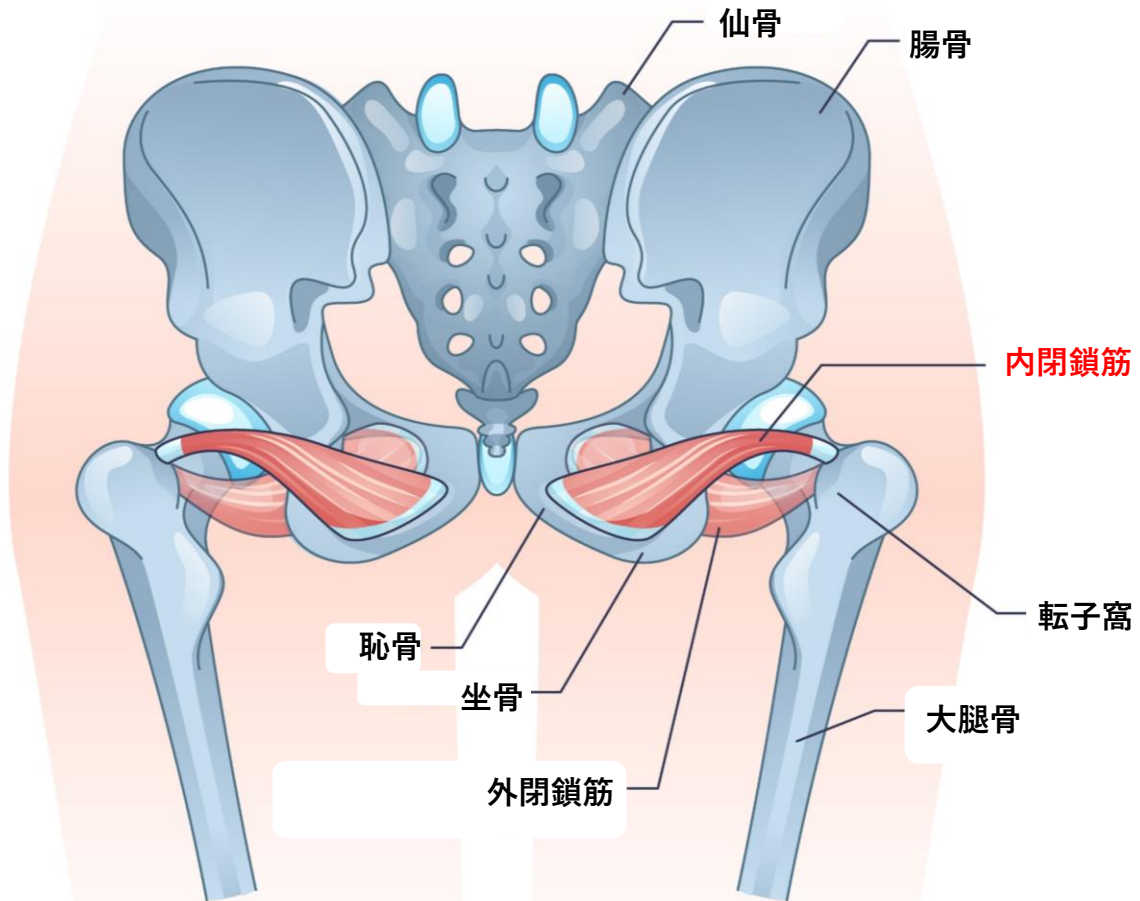
Piriformis



起始	停止
支配神経	作用

# 内閉鎖筋

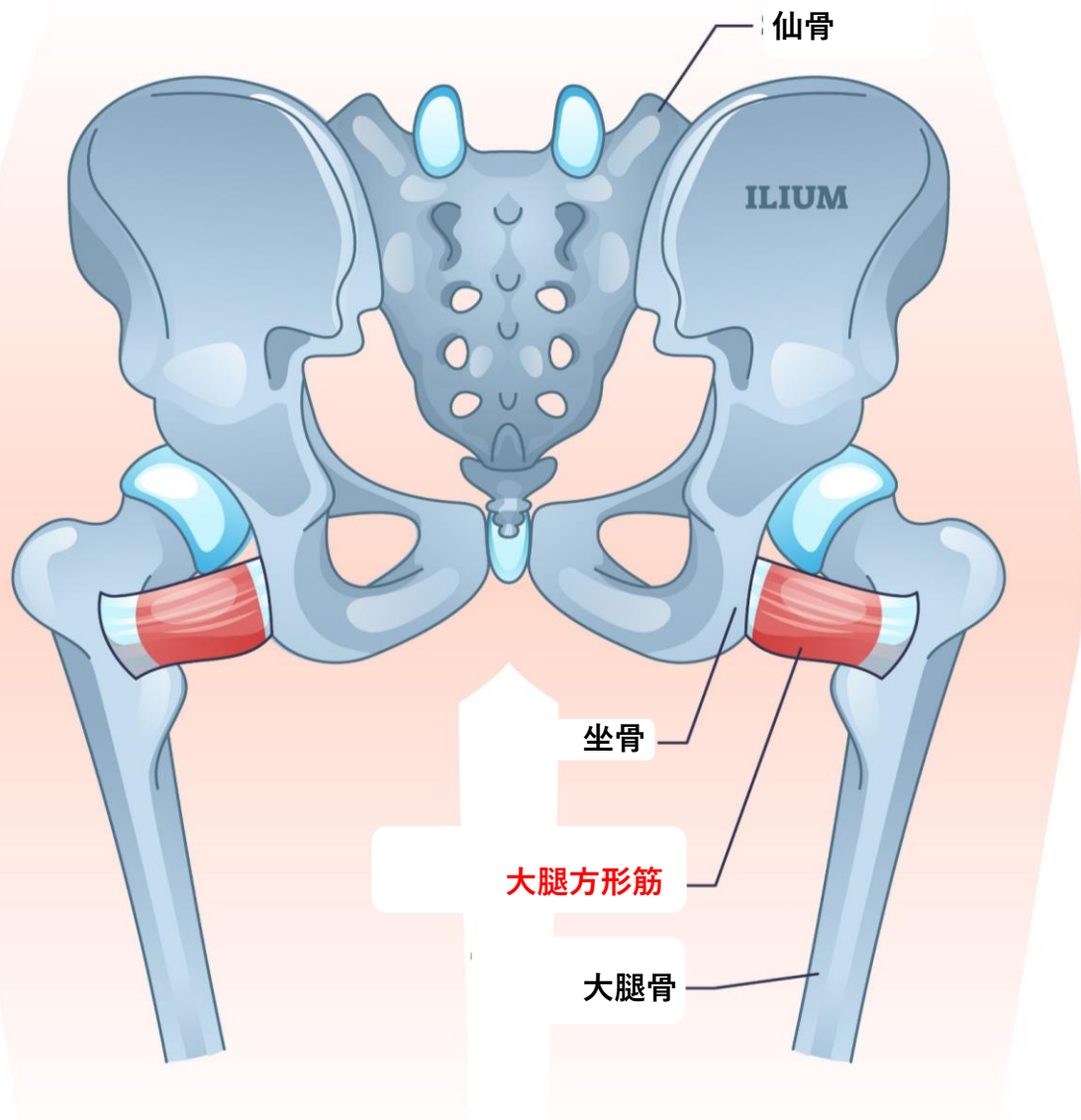
Obturator internus



起始	停止
支配神経	作用

# 大腿方形筋

Quadratus femoris

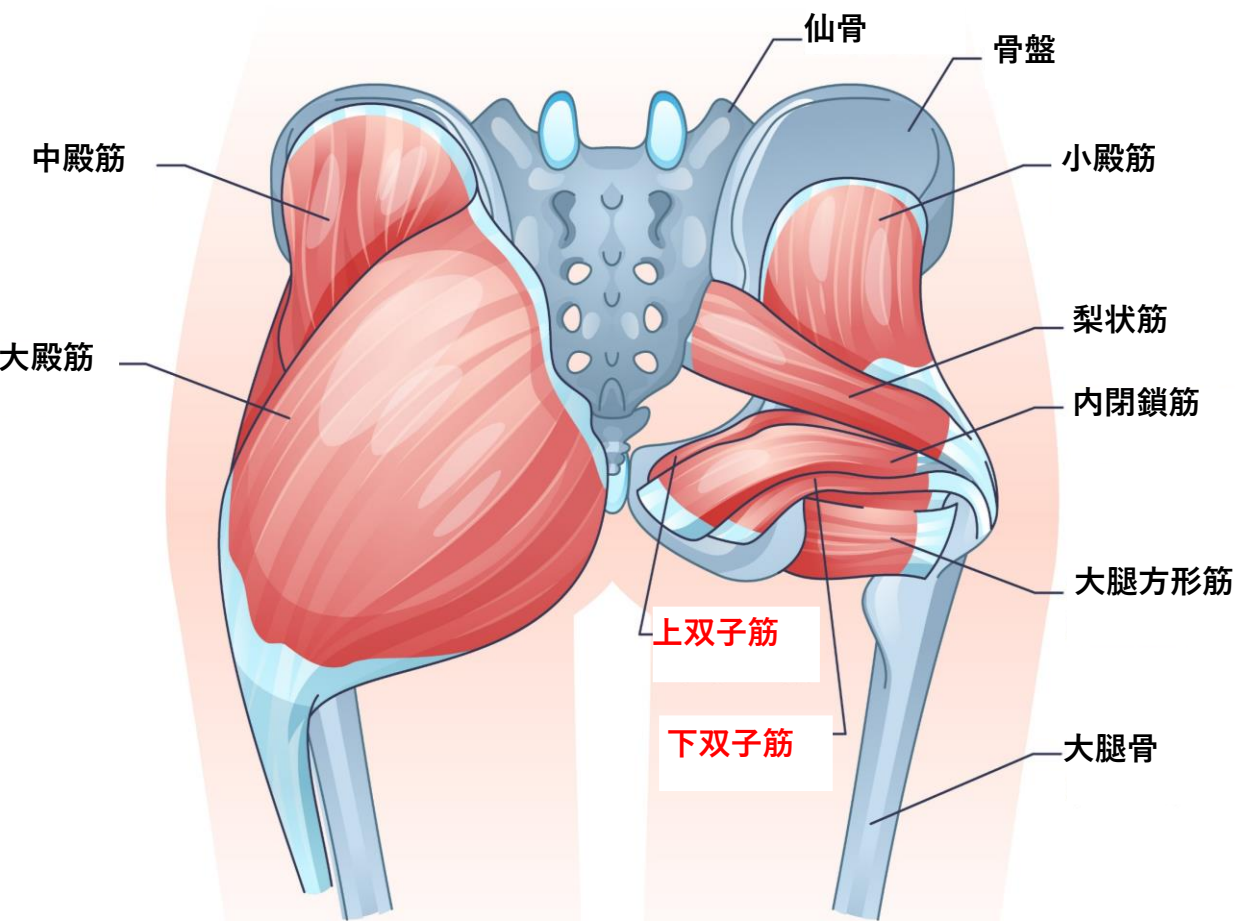


起始	停止
支配神経	作用

# 上双子筋・下双子筋

Gemellus superior

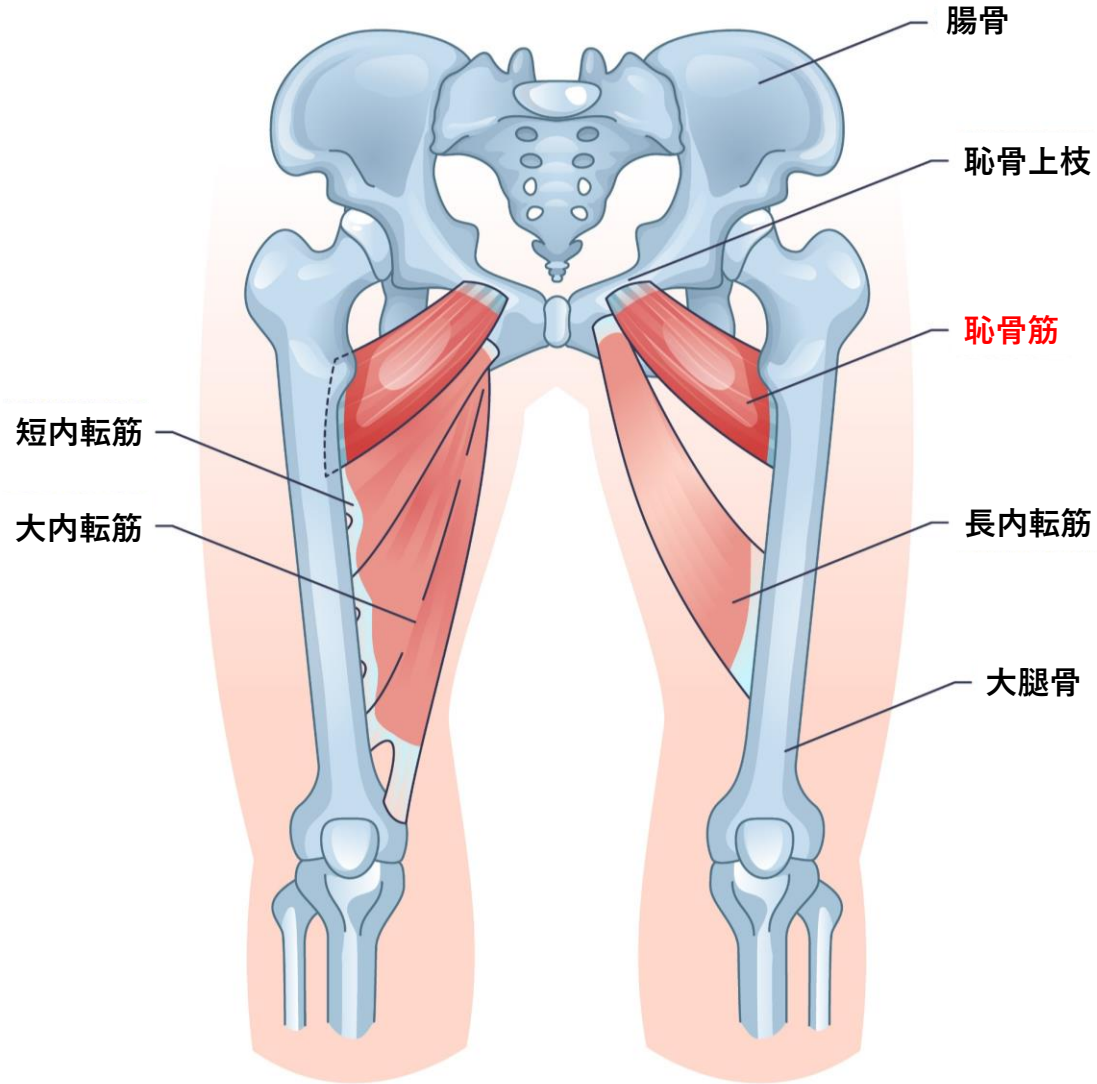
Gemellus inferior



起始	停止
支配神経	作用

# 恥骨筋

Pectineus

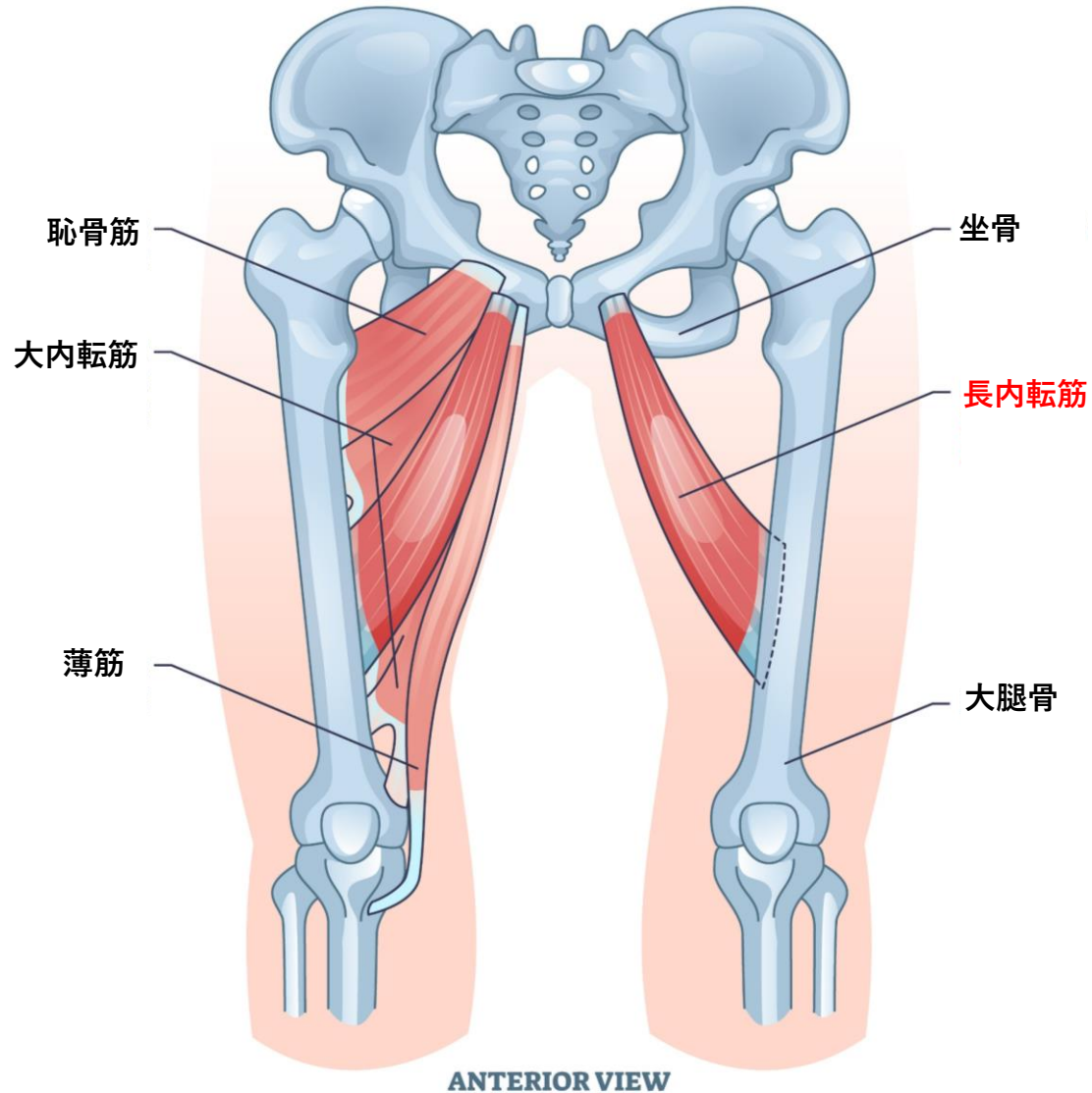


ANTERIOR VIEW

起始	停止
支配神経	作用

# 長内転筋

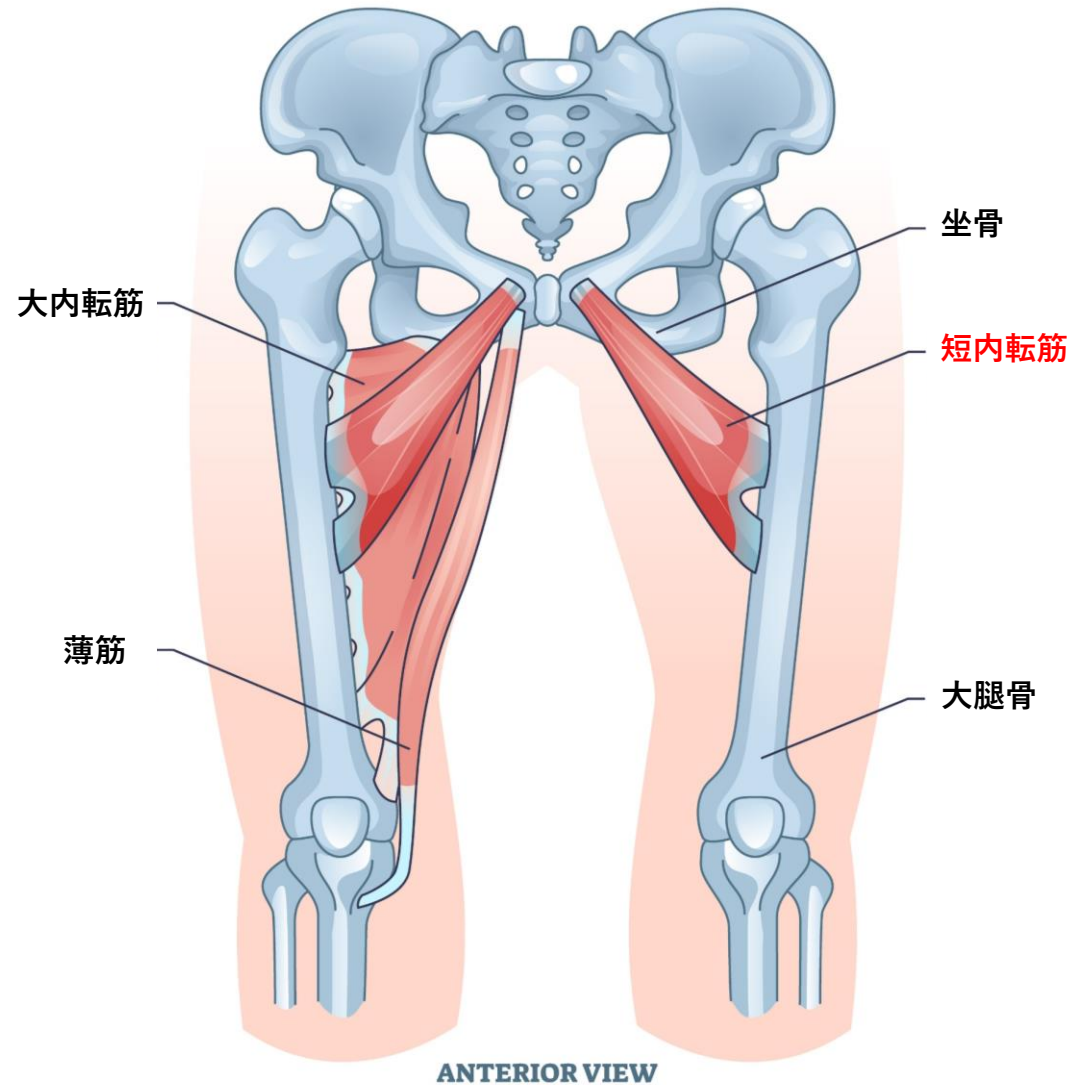
Adductor longus



起始	停止
支配神経	作用

# 短内転筋

Adductor brevis

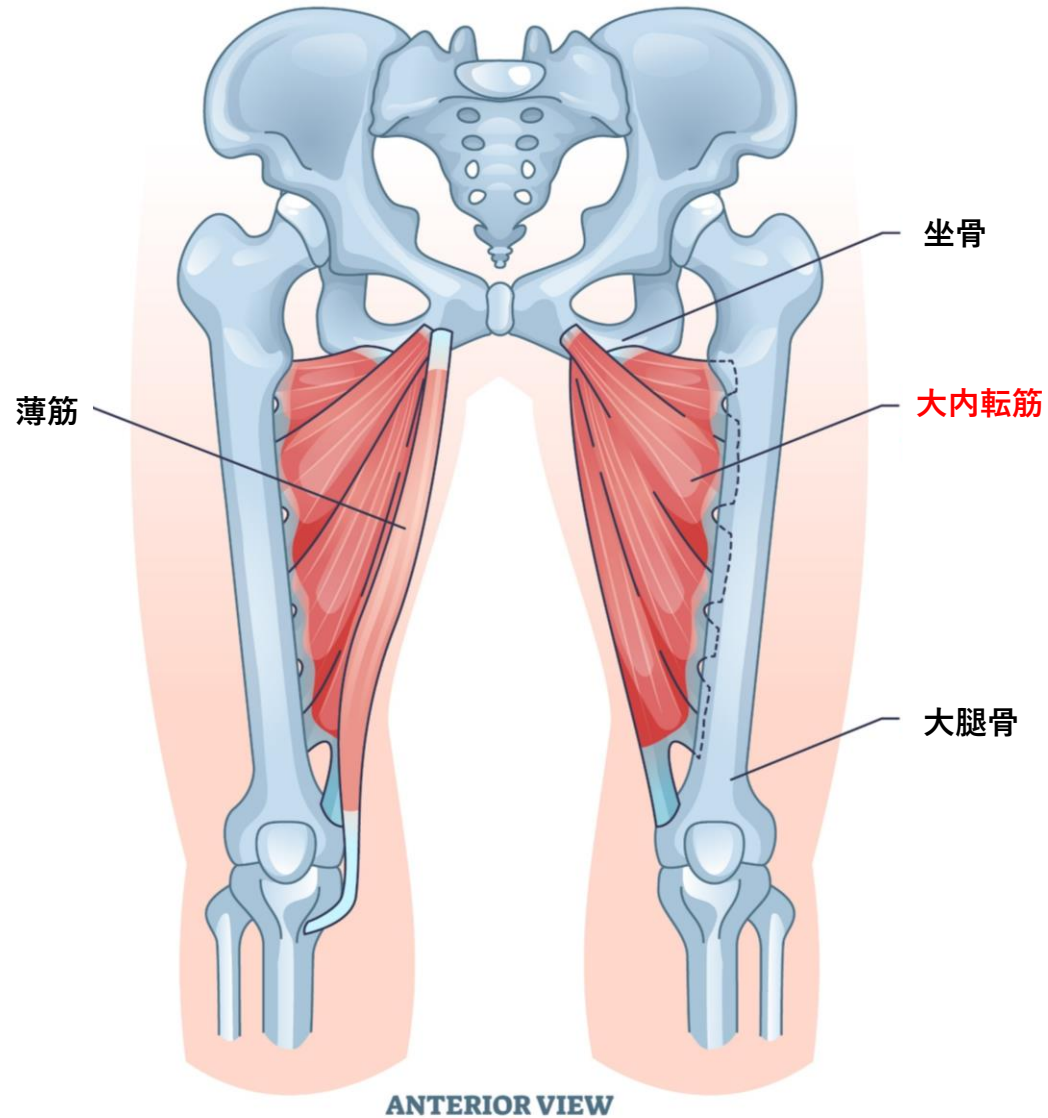


起始	停止
支配神経	作用



# 大内転筋

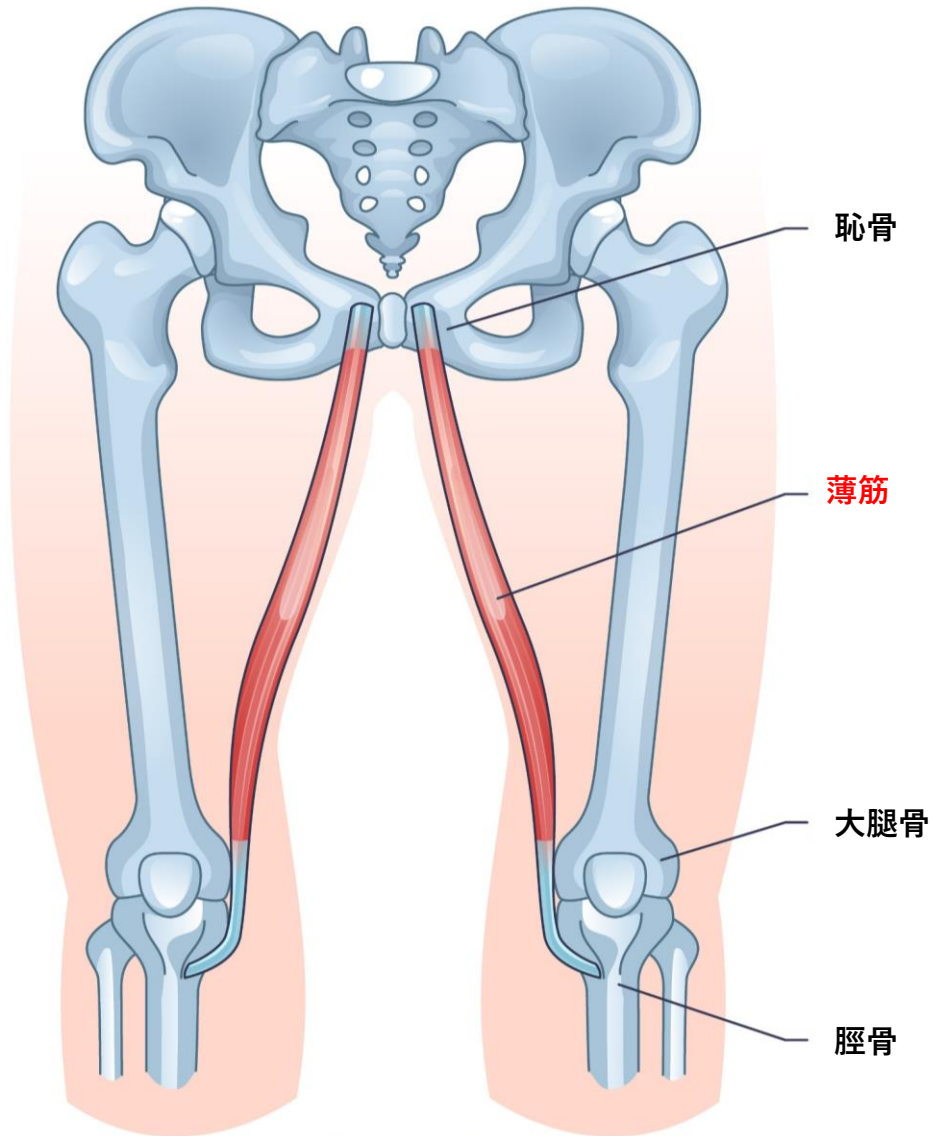
Adductor magnus



起始	停止
支配神経	作用

# 薄筋

Gracilis

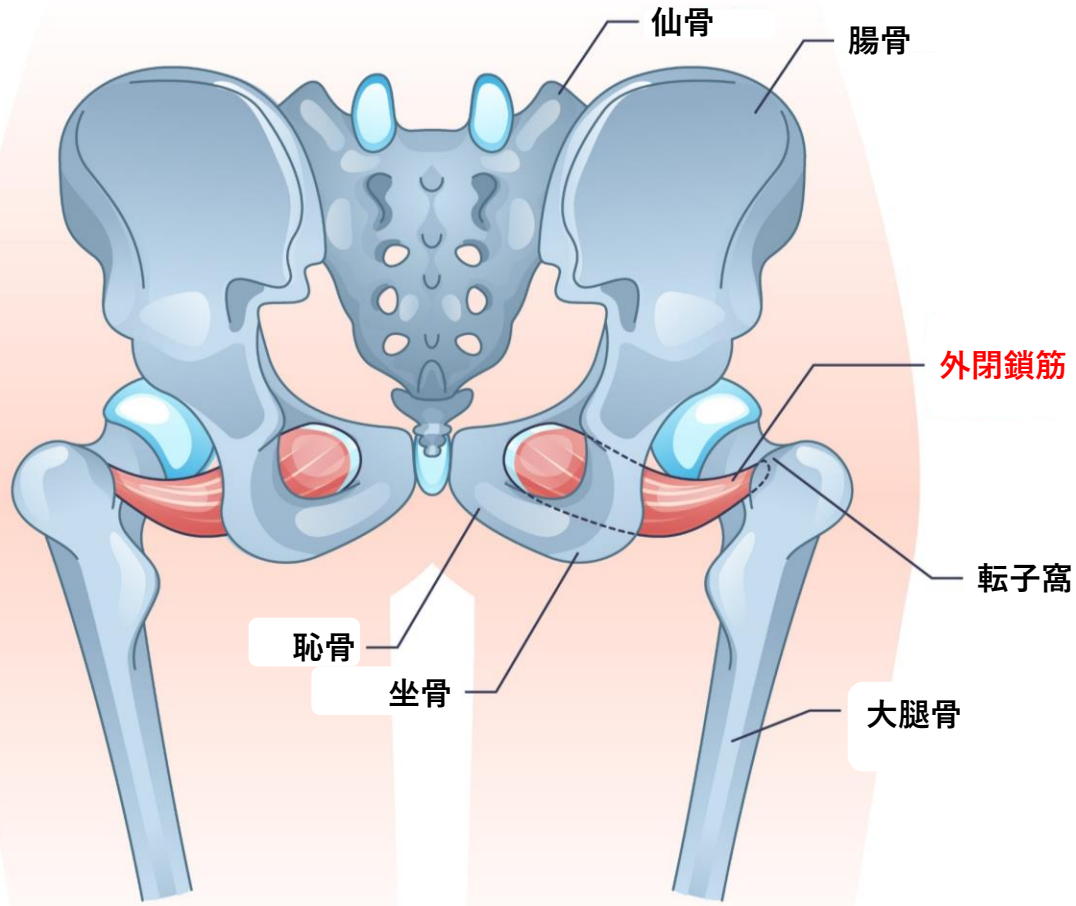


ANTERIOR VIEW

起始	停止
支配神経	作用

# 外閉鎖筋

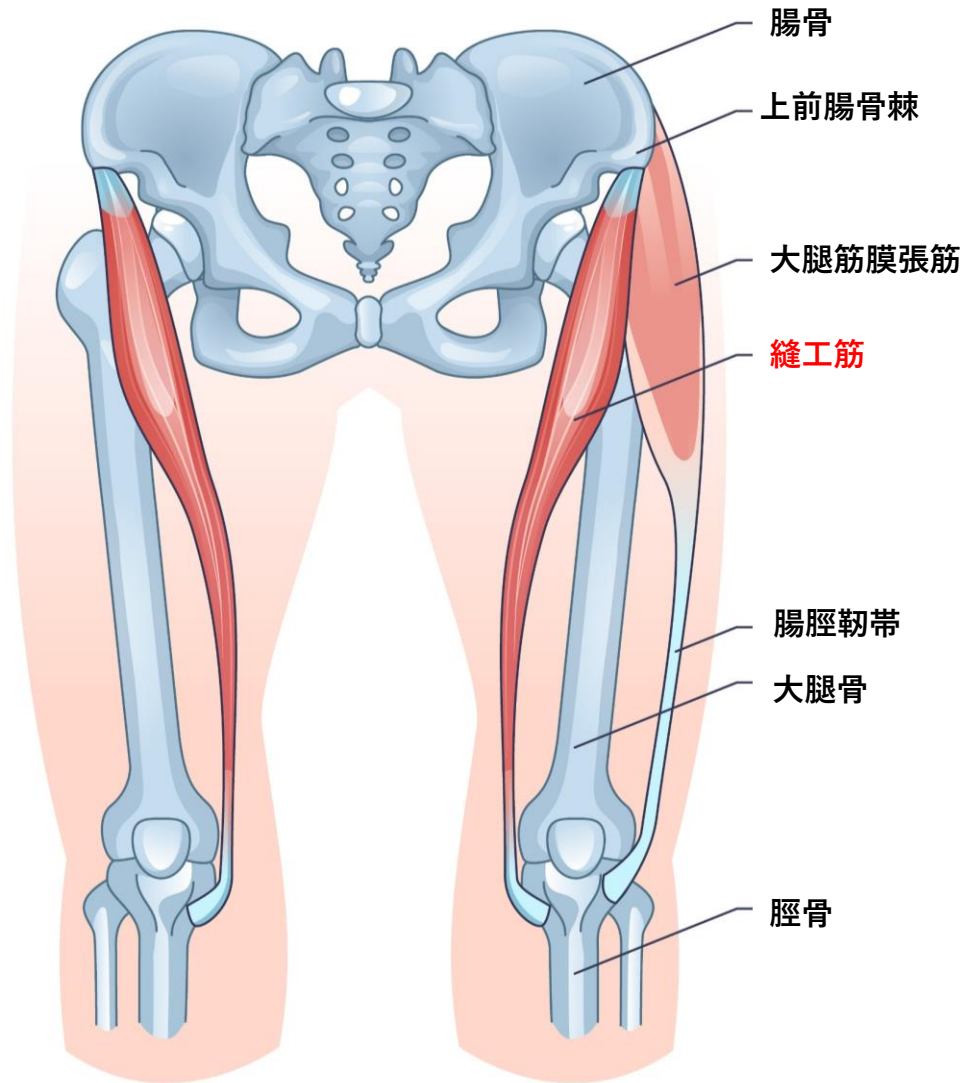
Obturatorius externus



起始	停止
支配神経	作用

# 縫工筋

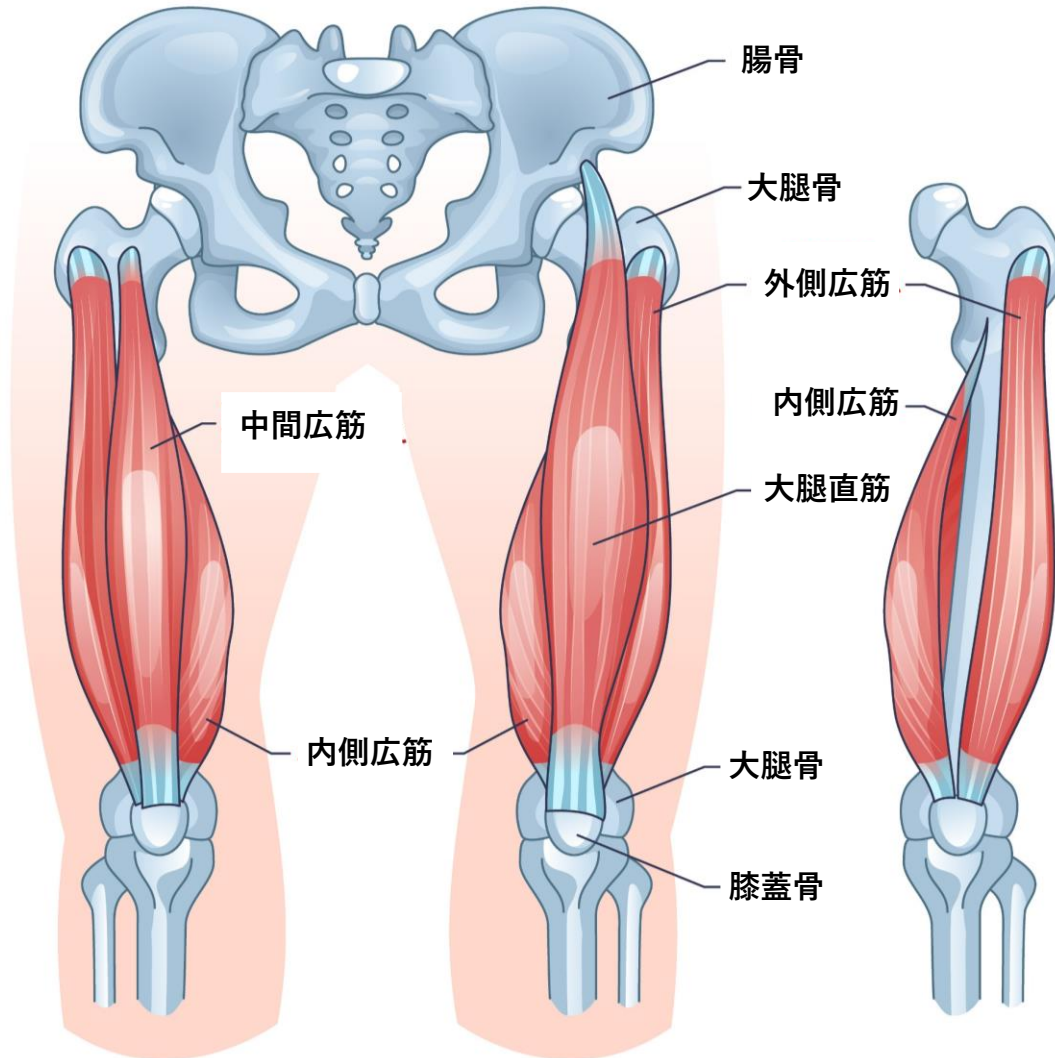
Sartorius



起始	停止
支配神経	作用

# 大腿四頭筋

Quadriceps femoris

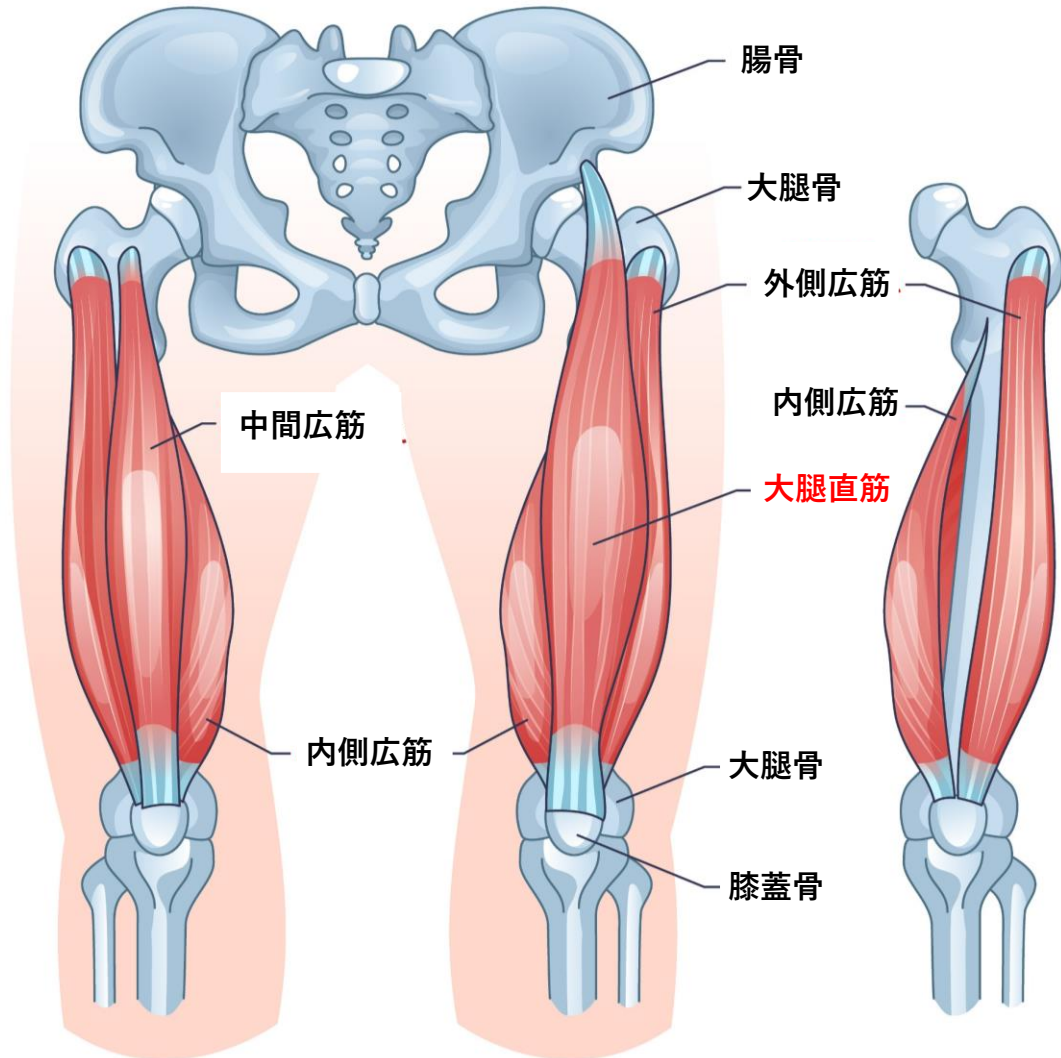


- 大腿直筋
- 中間広筋
- 外側広筋
- 内側広筋

- 筋横断面積は最も大きい
- 4つの線維は脛骨粗面に停止する
- すべて大腿神経に支配される

# 大腿直筋

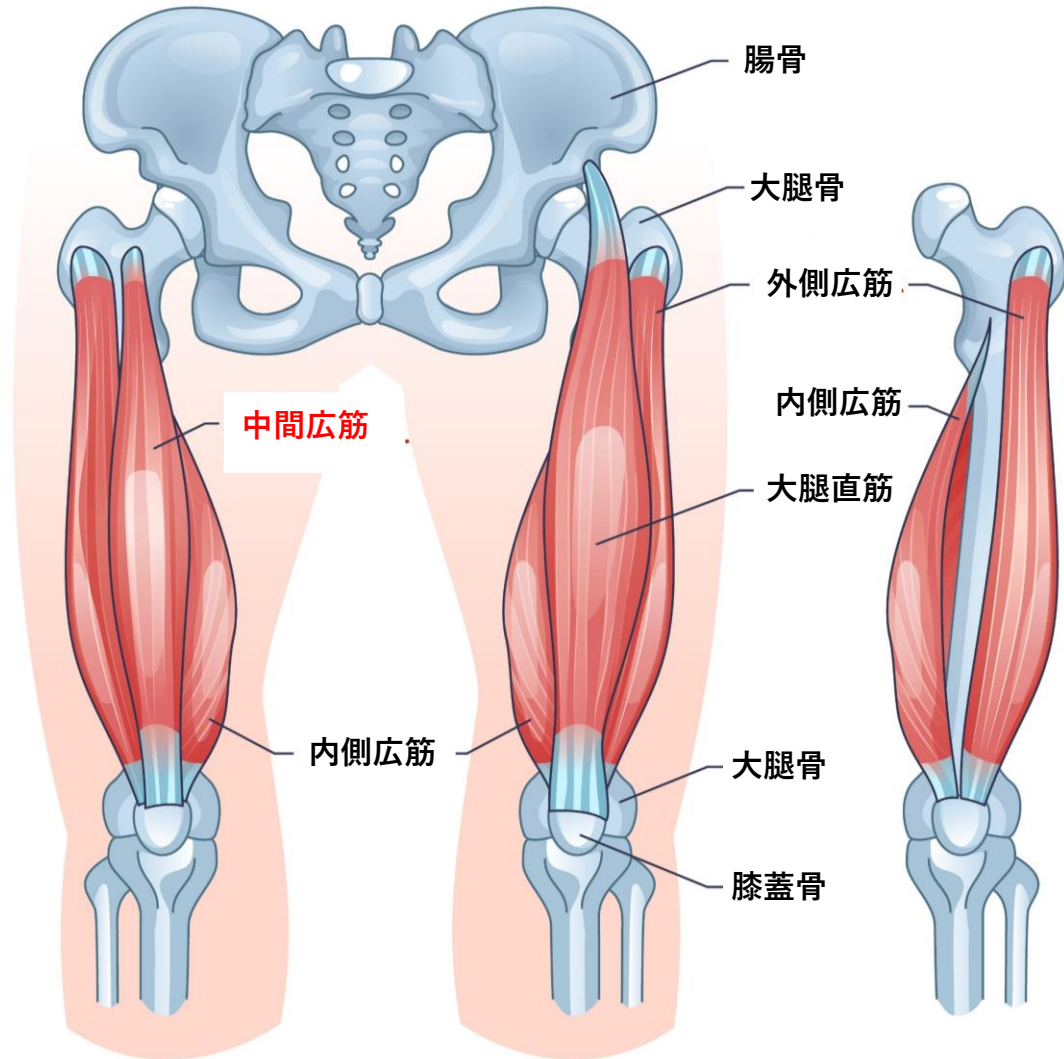
Rectus femoris



起始	停止
支配神経	作用

# 中間広筋

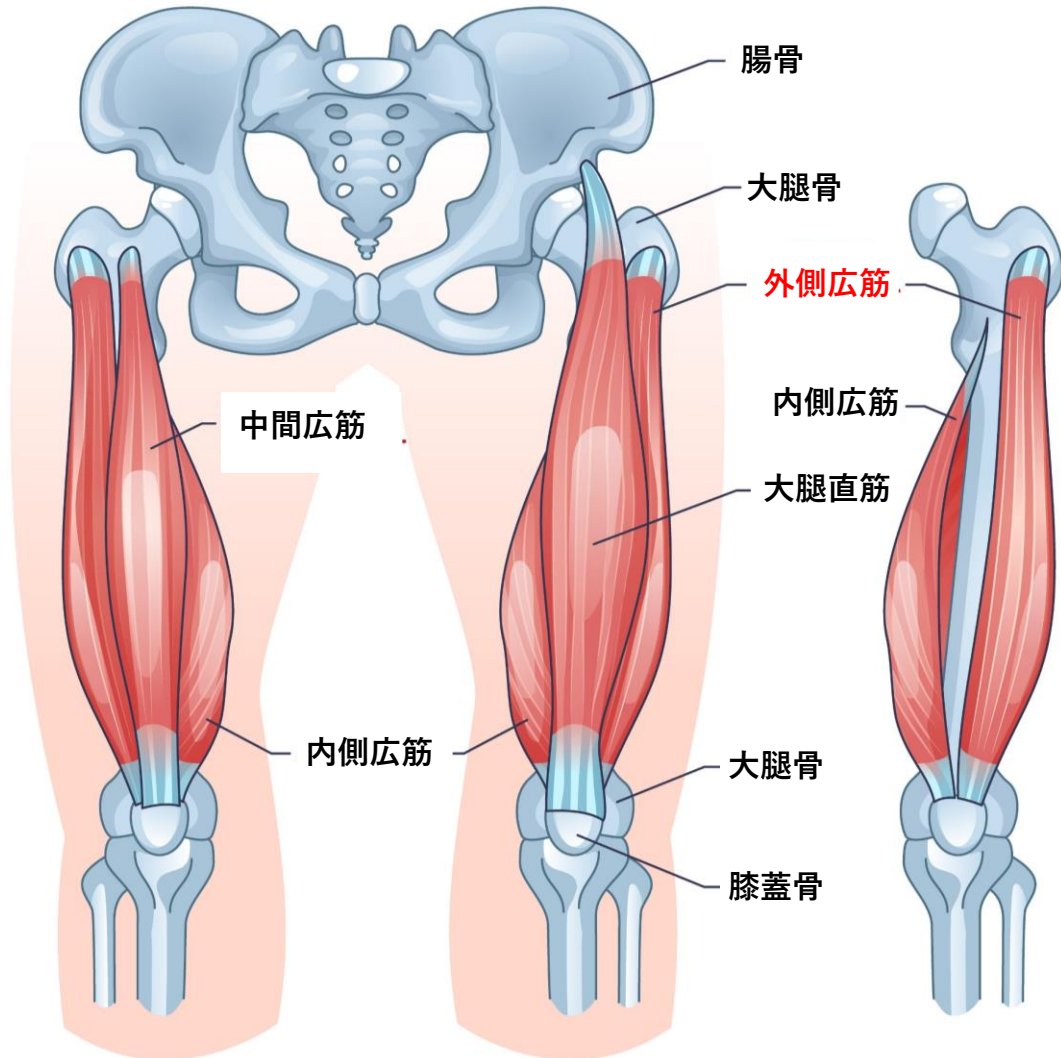
Vastus intermedius



起始	停止
支配神経	作用

# 外側広筋

Vastus lateralis

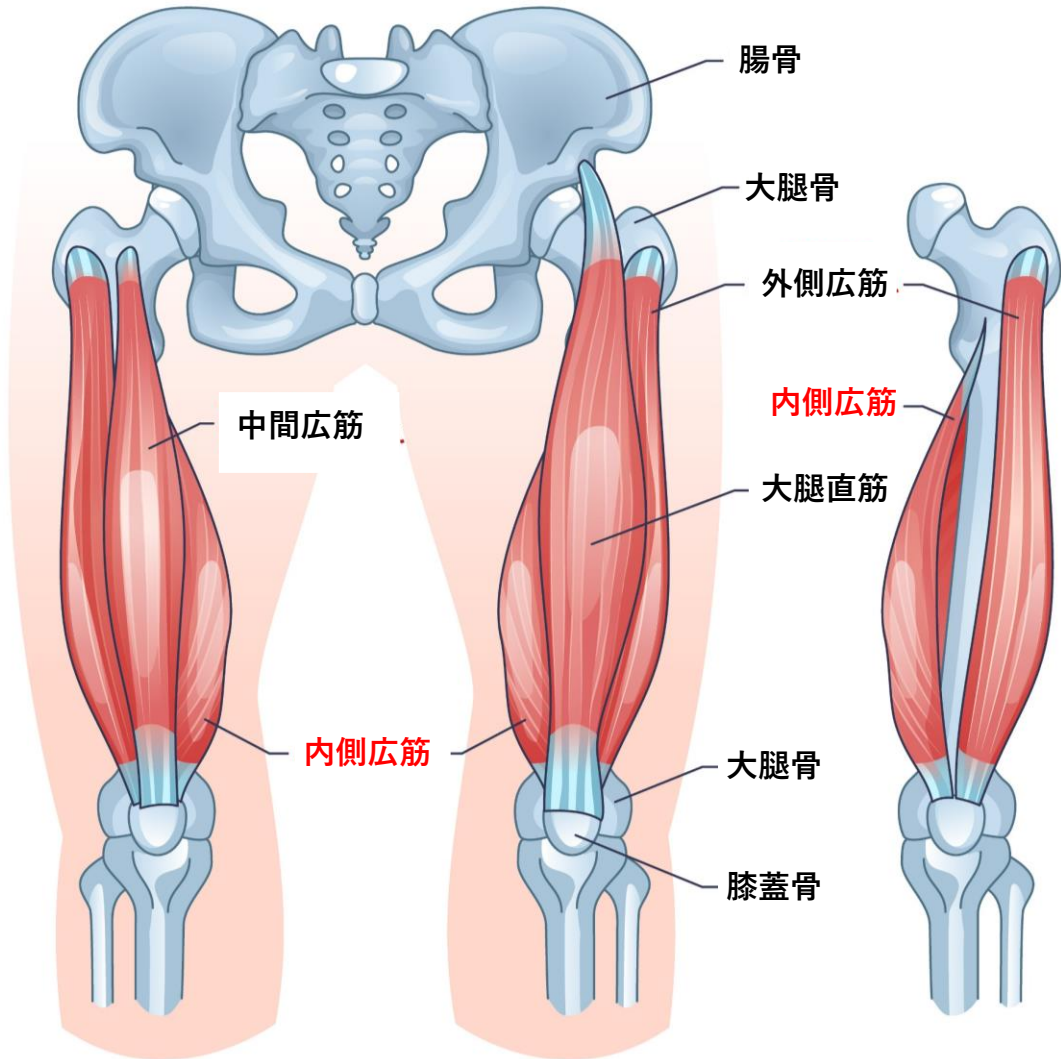


起始	停止
支配神経	作用



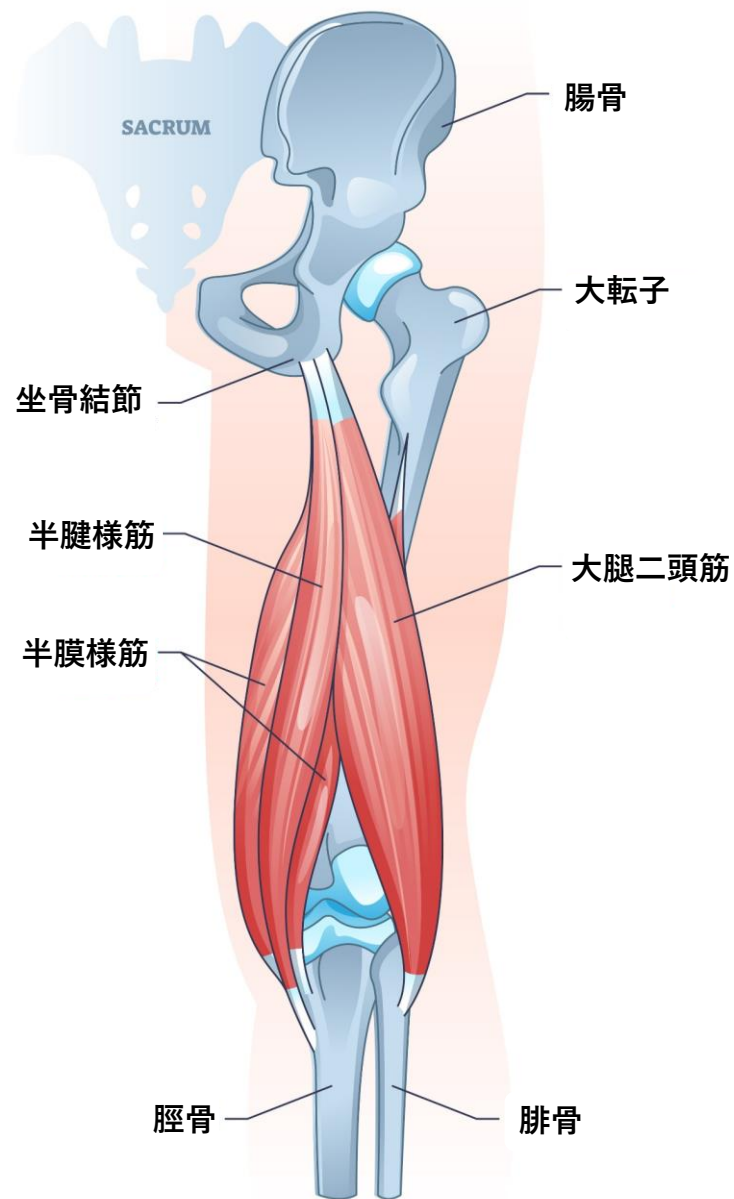
# 内側広筋

Vastus medialis



起始	停止
支配神経	作用

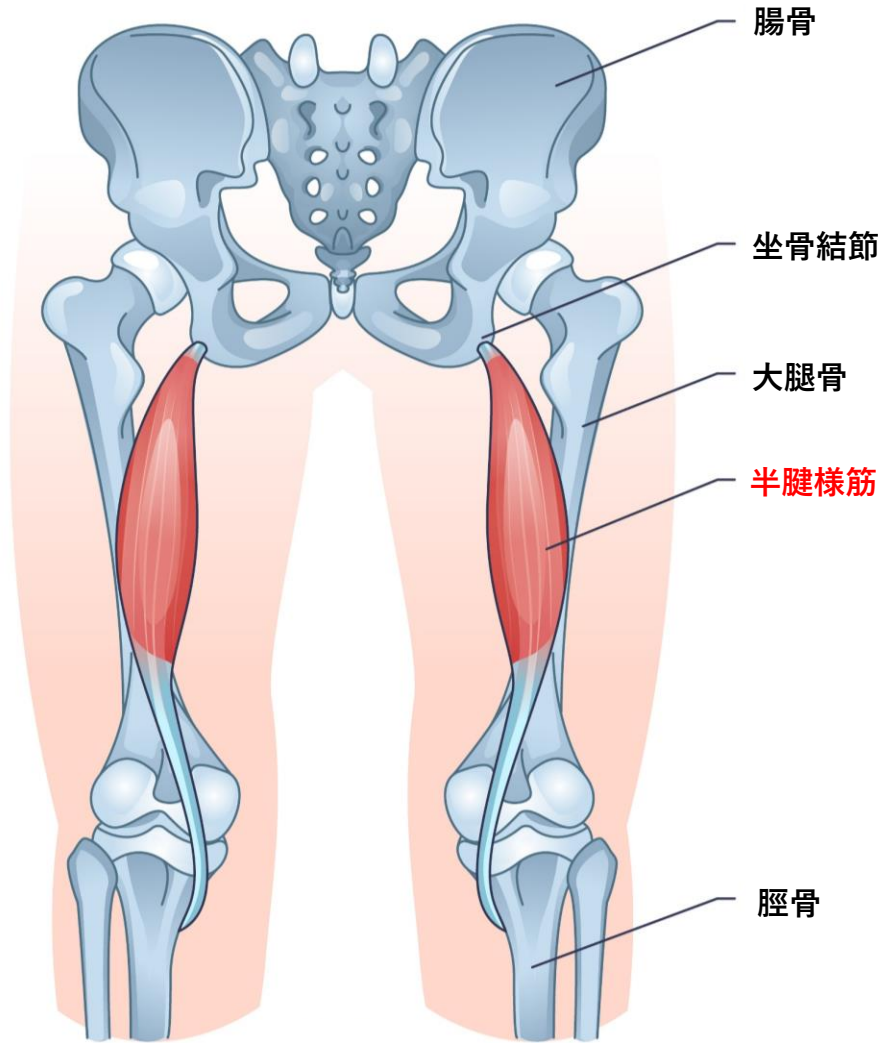
# ハムストリングス



- ・ **半腱様筋**
  - ・ **半膜様筋**
  - ・ **大腿二頭筋**
- ・ 大腿の後面全体を覆う筋
  - ・ 坐骨神経に支配される
  - ・ 肉離れなどの損傷の多い部位

# 半腱様筋

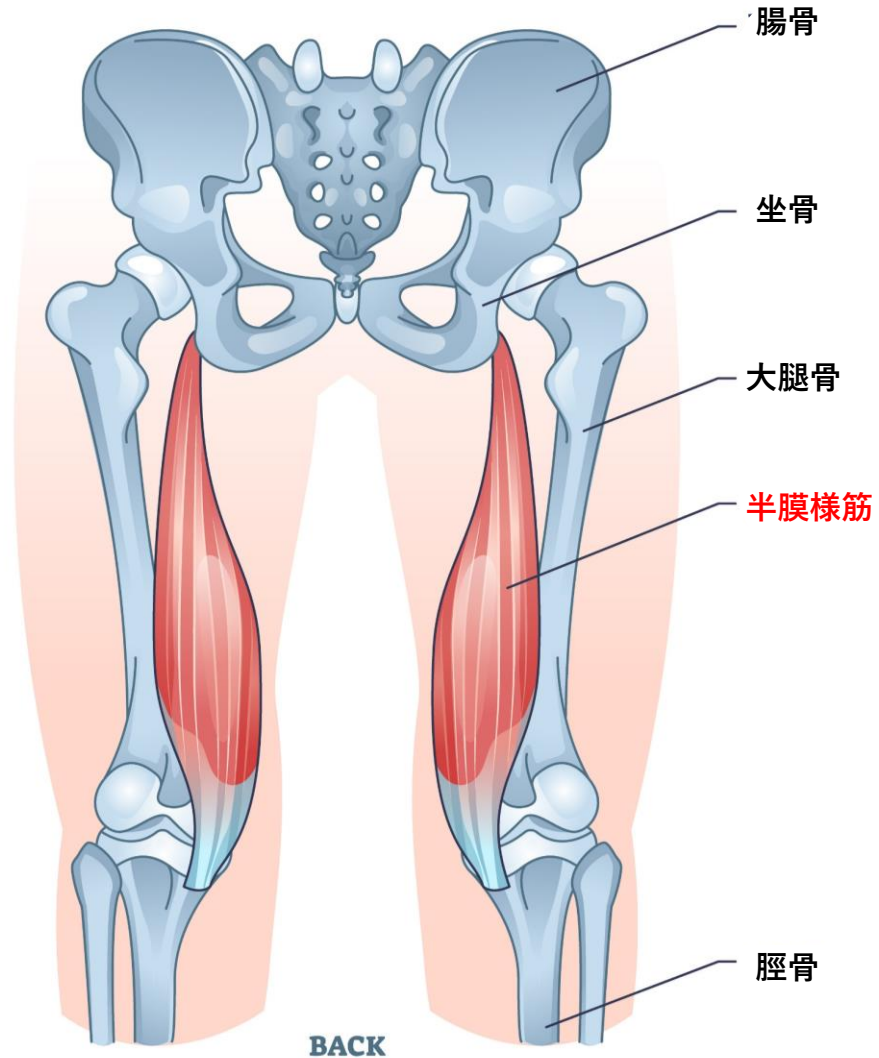
Semitendinosus



起始	停止
支配神経	作用

# 半膜様筋

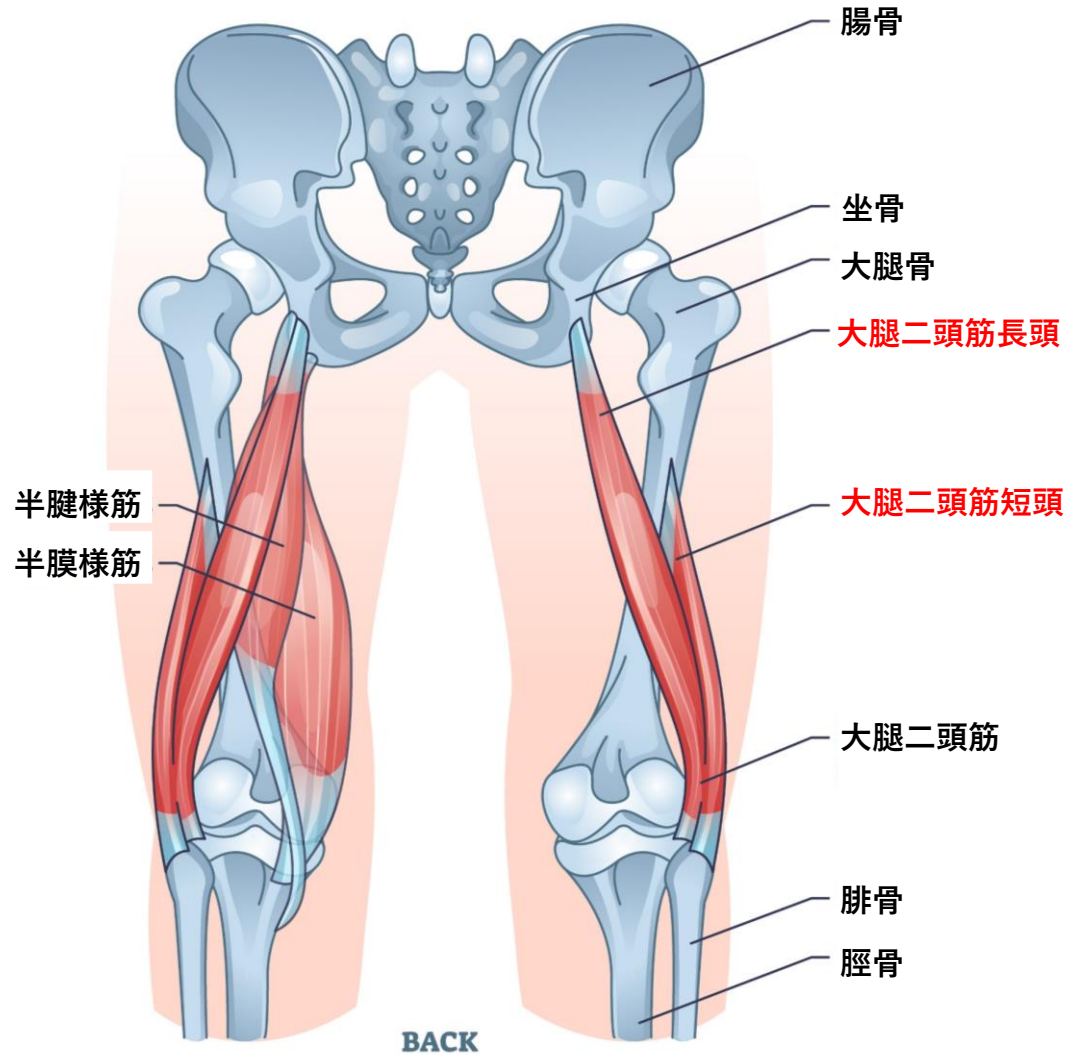
Semimembranosus



起始	停止
支配神経	作用

# 大腿二頭筋

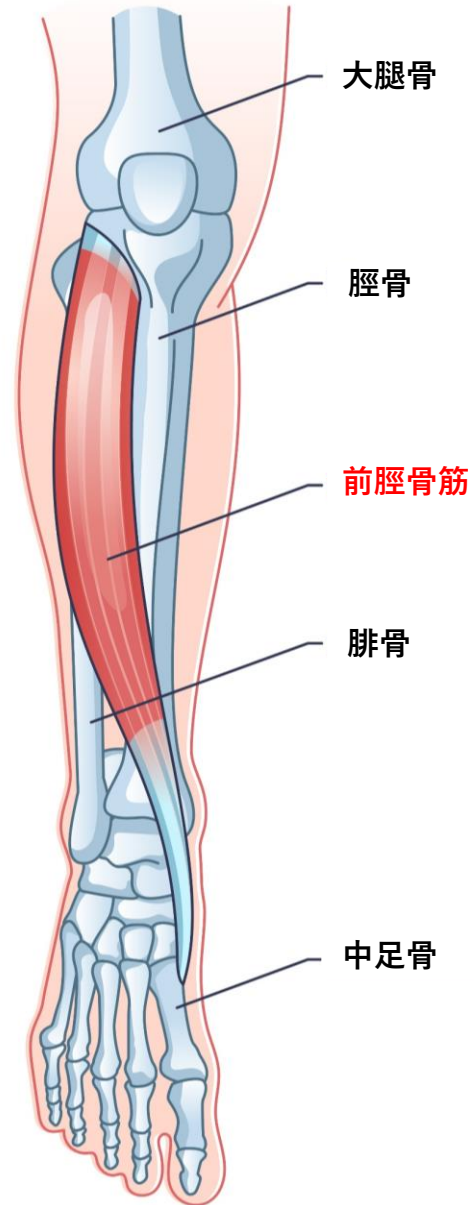
Biceps femoris



起始	停止
支配神経	作用

# 前脛骨筋

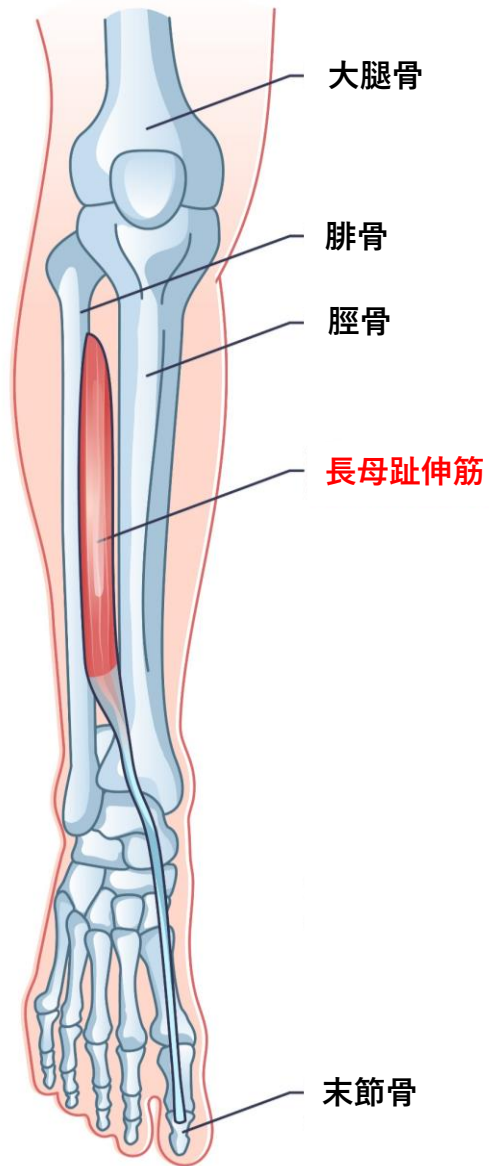
Tibialis anterior



起始	停止
支配神経	作用

# 長母趾伸筋

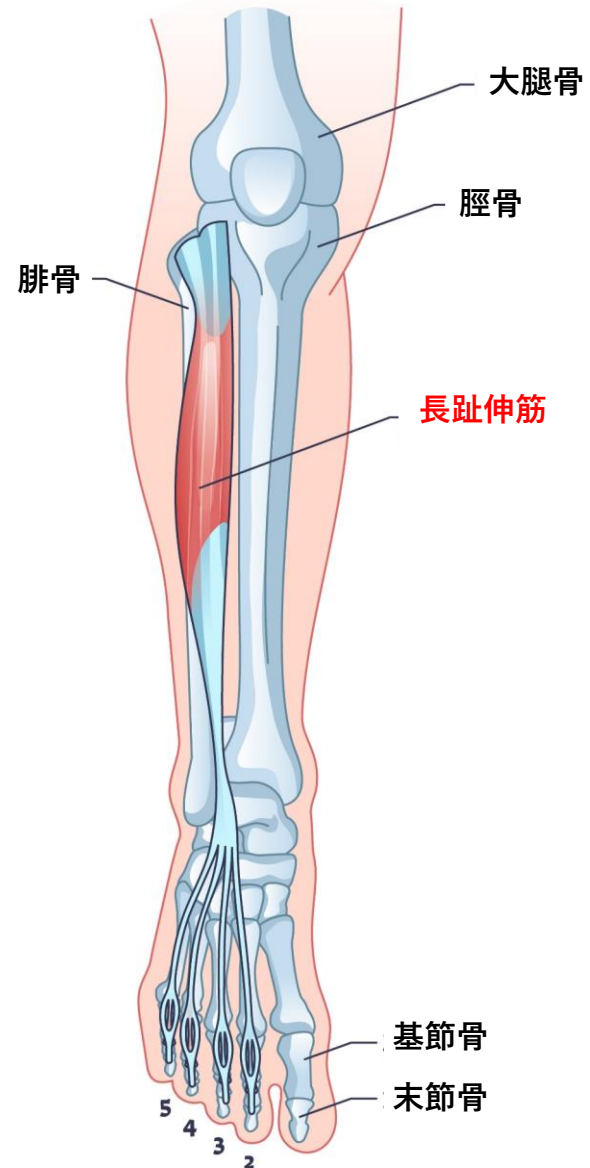
Extensor hallucis longus



起始	停止
支配神経	作用

# 長趾伸筋

Extensor digitorum longus

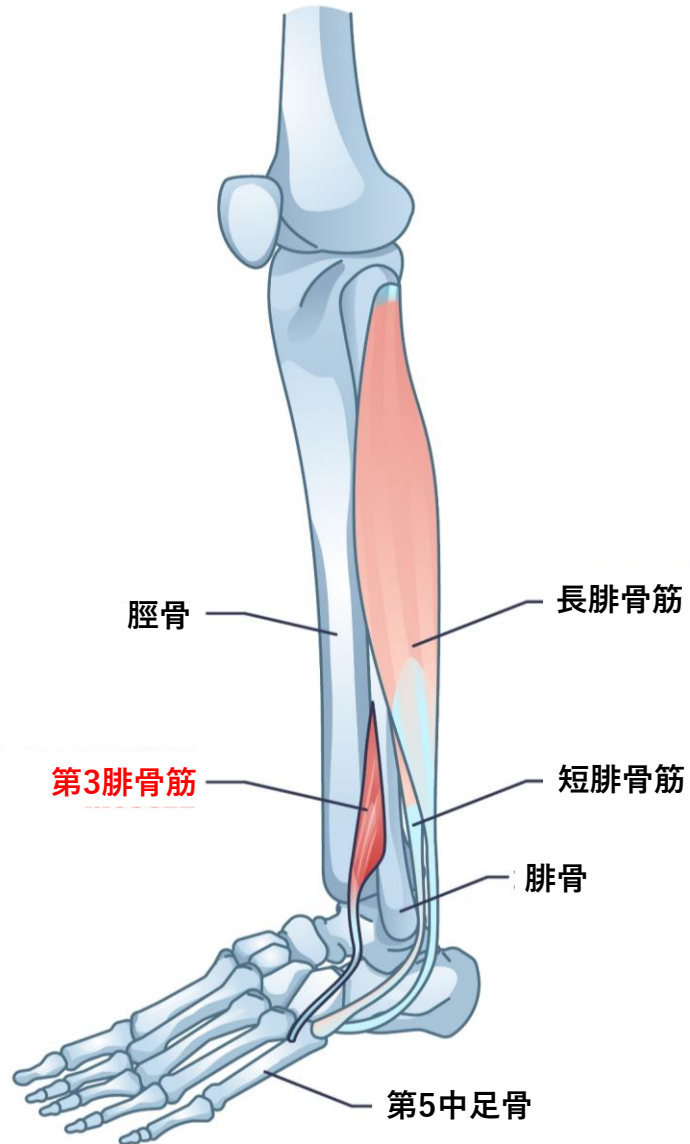


起始	停止
支配神経	作用



# 第3腓骨筋

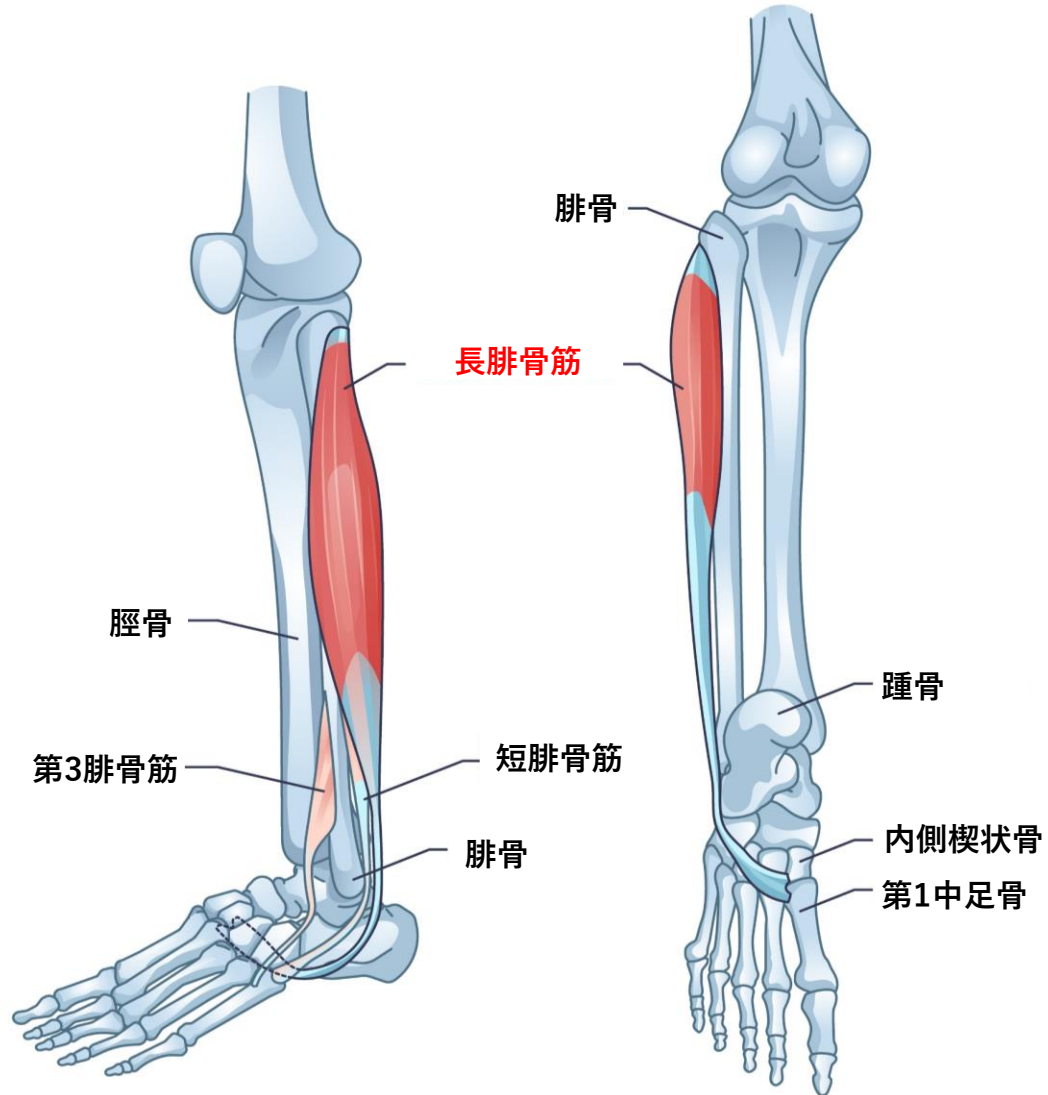
Peroneus tertius



起始	停止
支配神経	作用

# 長腓骨筋

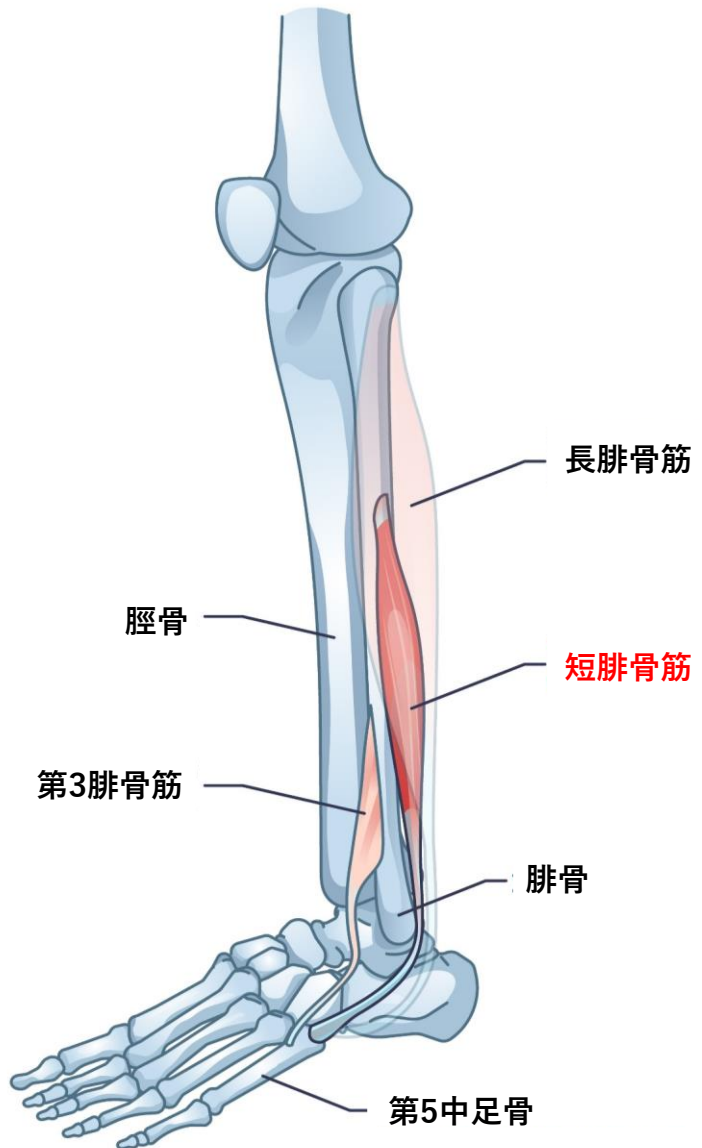
Peroneus longus



起始	停止
支配神経	作用

# 短腓骨筋

Peroneus brevis



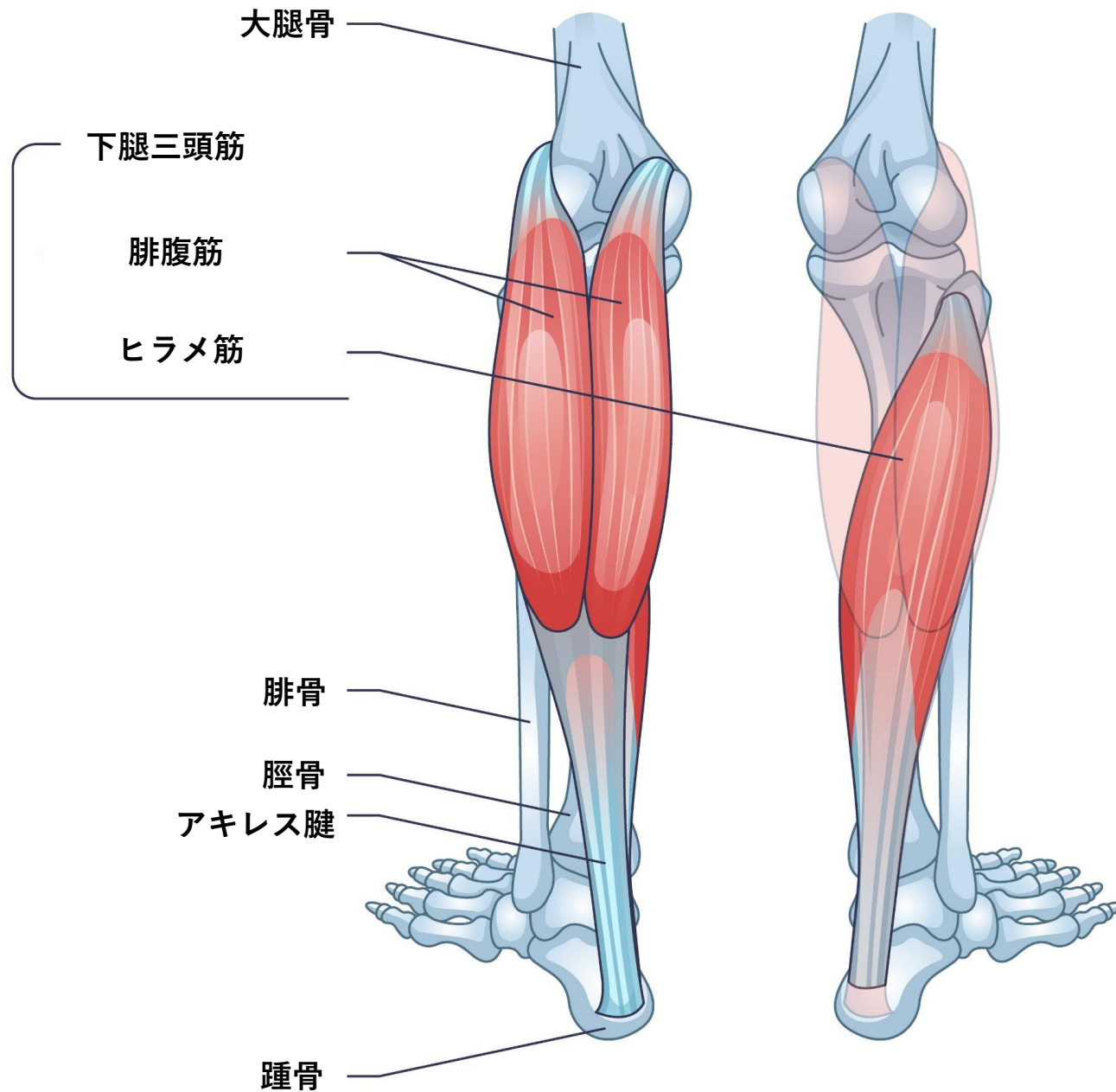
起始	停止
支配神経	作用

# 下腿三頭筋

Triceps surae

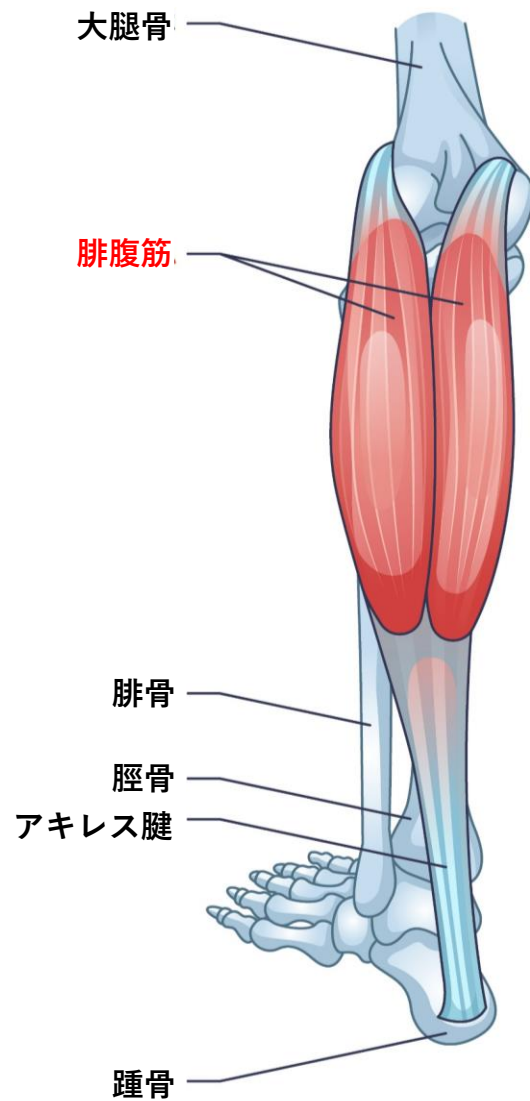
- ・ 腓腹筋
- ・ ヒラメ筋

- ・ 下腿表面を覆う
- ・ 脛骨神経に支配される
- ・ 2つの筋はアキレス腱に集まり踵骨隆起に停止する



# 腓腹筋

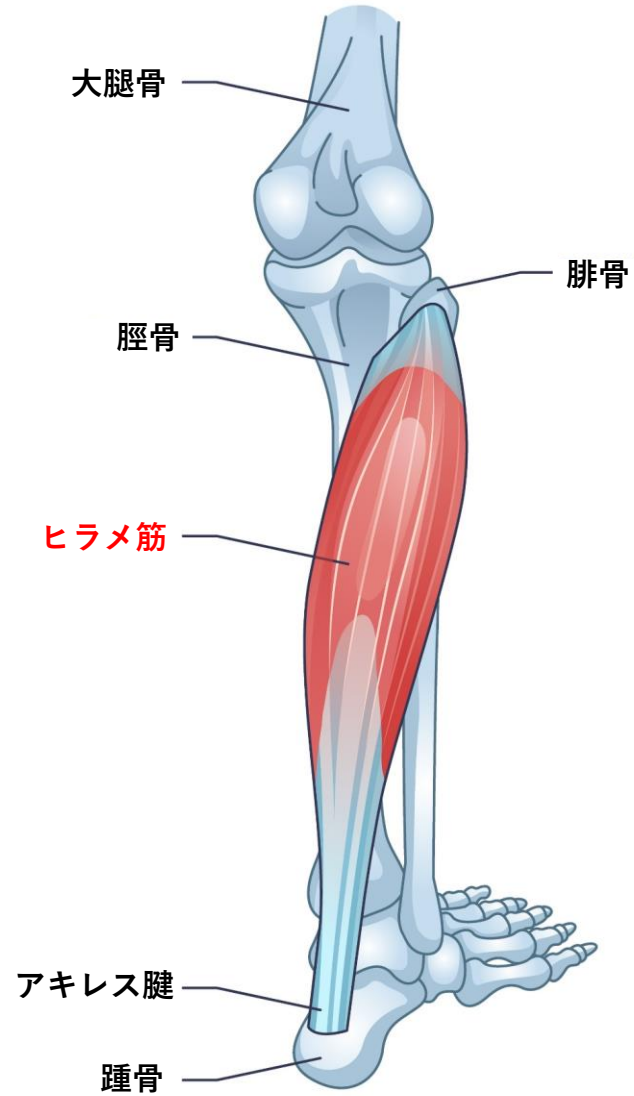
Gastrocnemius



起始	停止
支配神経	作用

# ヒラメ筋

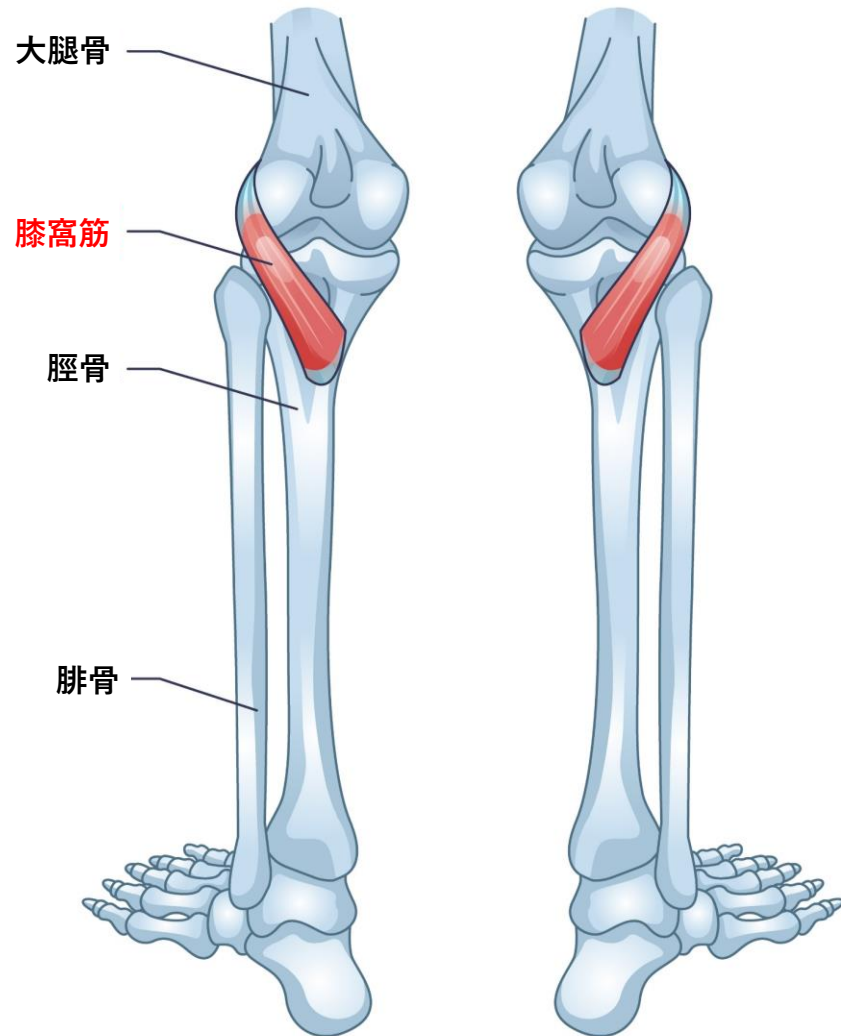
soleus



起始	停止
支配神経	作用

# 膝窩筋

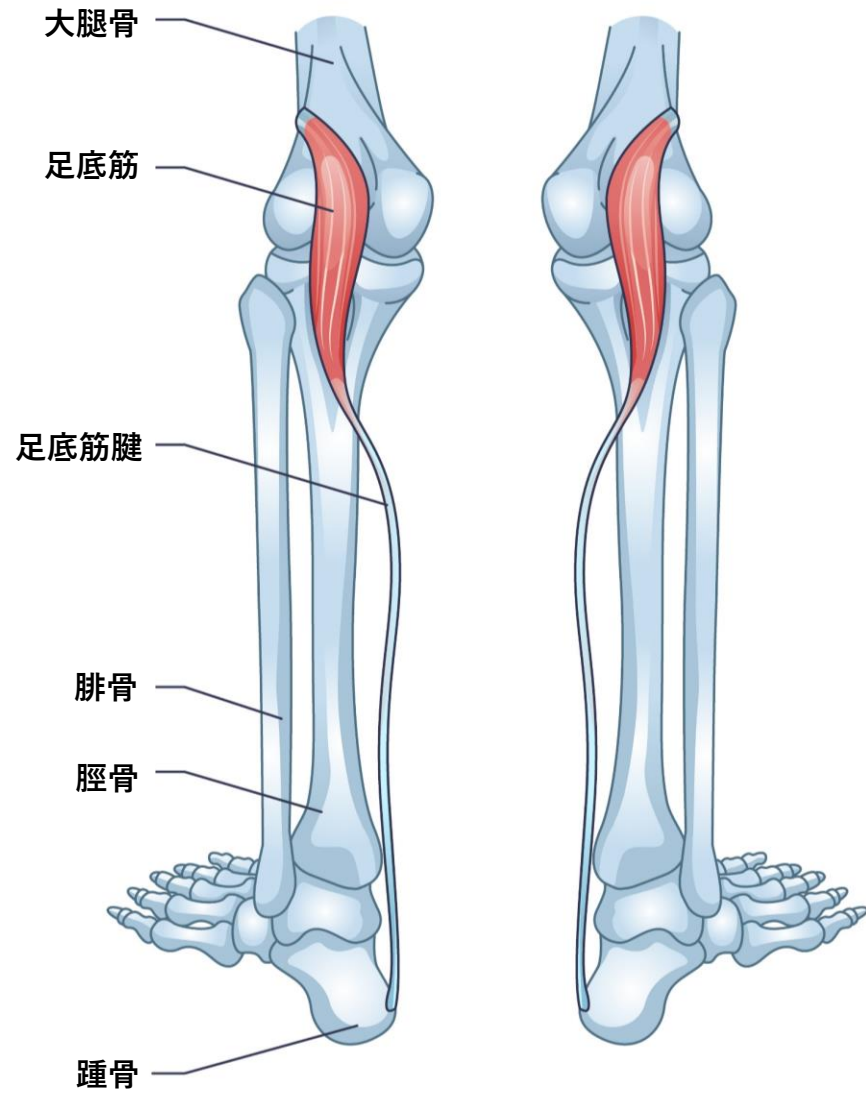
Popliteus



起始	停止
支配神経	作用

# 足底筋

Plantaris

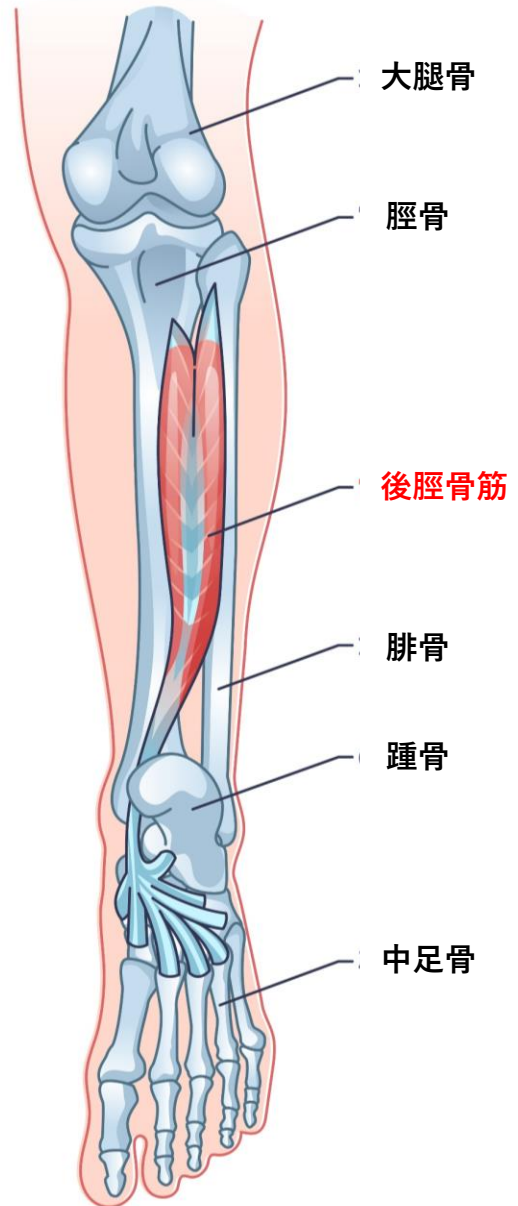


起始	停止
支配神経	作用



# 後脛骨筋

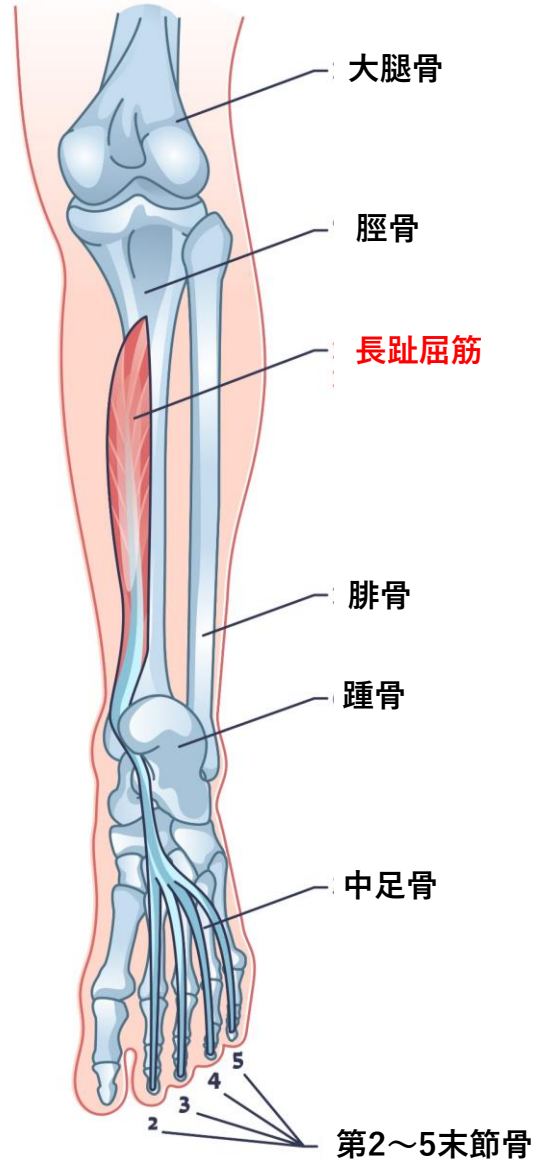
Tibialis posterior



起始	停止
支配神経	作用

# 長趾屈筋

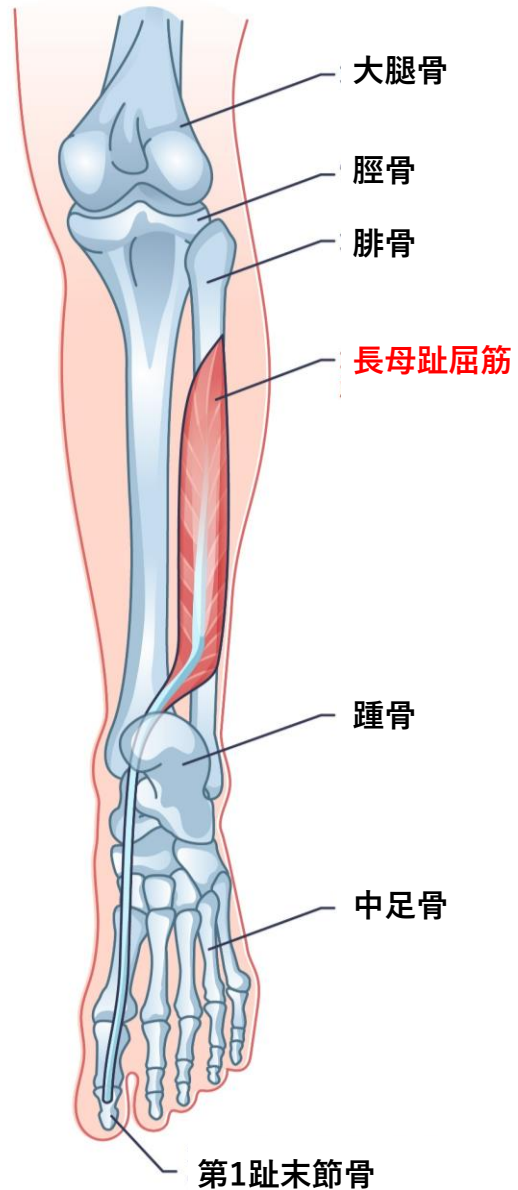
Flexor digitorum longus



起始	停止
支配神経	作用

# 長母趾屈筋

Flexor hallucis longus



起始	停止
支配神経	作用