

ΑΝΑΤΟΜΙΑ

10 ΜΥΕΣ ΣΚΕΛΕΤΟΥ (I): Γενικά

1 Μέρη των μυών

Όλοι οι σκελετικοί μύες έχουν τα εξής μέρη:

- 1) **Γαστέρα:** το παχύ κεντρικό μέρος τους
- 2) **2 προσφύσεις:** τένοντες με τους οποίους εφάπτεται σε οστά. Οι τένοντες είναι κολλαγόνες ίνες, συνέχεια των περιόστεων και του συνδετικού ιστού στο εσωτερικό των μυών.

- **Έκφυση** λέγεται η κοντινή πρόσφυση, από όπου φυτρώνει ο μυς.
- **Κατάφυση** λέγεται η μακρινή πρόσφυση, όπου καταλήγει, αφού διασχίσει μια άρθρωση.



2 Τρεις Καταστάσεις Μυών

Οι μύες βρίσκονται σε μία από 3 καταστάσεις:

- 1) Σύσπαση
- 2) Χάλαση (χαλάρωση, ουδετερότητα)
- 3) Διάταση



3 Ρόλος μυών

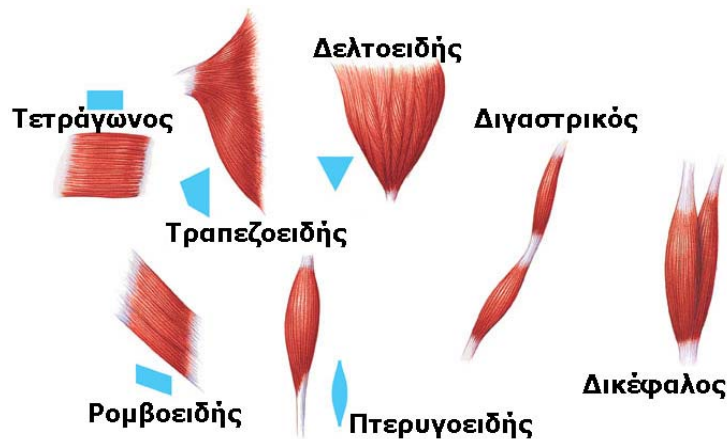
Ο ρόλος των μυών είναι να συσπώνται, για να προξενήσουν κίνηση σε οστά. Για να γίνει κίνηση πρέπει να συμβεί σύσπαση.

- **Πρωταγωνιστής** λέγεται ο μυς που συσπάται.
- **Ανταγωνιστής** λέγεται ο αντίθετος μυς, στην άλλη μεριά του οστού, ο οποίος χαλαρώνει και μακραίνει, για να εξυπηρετήσει την κίνηση του πρωταγωνιστή.
- **Συnergάτης** λέγεται ένας μυς που κάνει επίσης σύσπαση για να βοηθήσει τον πρωταγωνιστή.
- Οι ρόλοι και οι τίτλοι αντιστρέφονται για την αντίθετη κίνηση.

4 Σχήματα και ονόματα μυών

Οι περισσότεροι μύες έχουν ατρακτοειδές σχήμα, που μοιάζει με ποντίκι, εξ ου και η ονομασία «μυς».

Η φορά των ινών στους μυς παίζει ρόλο στην κατεύθυνση της σύσπασης, άρα και της δύναμης που καταλήγει σε κίνηση. Η φορά των ινών είναι συγκεκριμένη και το σχήμα των μυών έχει άμεση σχέση με το είδος της κίνησης που εξειδικεύονται να κάνουν σαν πρωταγωνιστές.



4.1 Ονόματα μυών

4.1.1 Από το σχήμα

Πολλοί μύες ονομάζονται από το σχήμα τους, π.χ.: Τραπεζοειδείς, Ρομβοειδείς, Δελτοειδείς, Οδοντωτοί, Τετράγωνοι, Επιμήκεις, Στρογγύλοι, Πτερυγοειδείς κ.λ.π.

Οι μύες παίρνουν το όνομα τους ή μέρος της ονομασίας τους επίσης από:

4.1.2 Το Μέγεθος

Πλατύς, Ισχνός, Μέγας, Ελάσσων, Μέσος, Μήκιστος, Βραχύς, Μακρός κ.λ.π.

4.1.3 Το οστό επαφής

Μηριαίος, Βραχιόνιος, Κνημιαίος, Υποπλάτιος, Περονιαίος κ.λ.π.

4.1.4 Το μέρος του σώματος όπου βρίσκονται

Κοιλιακοί, Ραχιαίοι, Θωρακικοί, Παλαμιαίοι, Πελματικός κ.λ.π.

4.1.5 Τη θέση

Άνω, Κάτω, Πρόσθιος, Οπίσθιος κ.λ.π.

4.1.6 Την κατεύθυνση των ινών

Λοξός, Ορθός, Εγκάρσιος, Πλάγιος κ.λ.π.

4.1.7 Τον αριθμό των γαστέρων τους ή των κεφαλών τους

Ένας μυς έχει δύο γαστέρες που φυτρώνουν από τον ίδιο τένοντα: **Διγαστρικός**.