

اطلس عضلات اسکلتی

رابرت جی. استون

جو دیت ای. استون

دکتر رحمن سوری

(عضو هیئت علمی دانشگاه تهران)

۱۳۹۱

انتشارات هتمی

ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی



اطلس عضلات اسکلتی

رابرت جی. استون، جودیت ای. استون
دکتر رحمن سوری (عضو هیئت علمی دانشگاه تهران)
تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۱ - چاپ اول
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۷۹ ۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۰۷-۹ *** ISBN: 978-600-5751-07-9

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت - جنب بانک صادرات - ساختمان ۱۴۸۴

تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

فروش و پخش: تهران - خیابان انقلاب - ۰۹۱۲۶۱۳۸۶۲۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)

HatmiSS.pub@gmail.com *** http://www.HatmiSS.ir

SMS: 3000 25 76

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است.
هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، مروفه‌بینی و چاپ مجدد، چاپ اخست، فتوکپی
و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانون قرار خواهد گرفت.

استون، رابرت ج. Stone, Robert J.

اطلس عضلات اسکلتی / تألیف رابرت جی. استون، جودیت ای. استون؛ ترجمه رحمن سوری.

تهران: انتشارات حتمی.

۲۲۲ ص.: مصور.

۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۰۷-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: Atlas of skeletal muscles, 3rd, ed, c.

این کتاب توسط مترجمان و ناشران مختلف در سالهای متفاوت منتشر شده است.

ماهیهه مخطط -- اطلسها

دستگاه عضلاتی اسکلتی -- اطلسها

استون، جودیت ا.

Stone, Judith A.

سوری، رحمن، ۱۳۵۸ - مترجم

۱۳۹۱ الفب/الفب QM151

۶۱۱/۷۳۰۲۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۲۸۰۷۱

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

فهرست مطالب

فصل اول: استخوان شناسی ۱۳

- ۱۴ جمجمه: نمای جانبی
- ۱۵ جمجمه: نمای جانبی، خلفی
- ۱۶ جمجمه: نمای تحتانی، قدامی
- ۱۷ نمای جانبی جمجمه تا بازو
- ۱۸ نمای قدامی جمجمه تا جناغ
- ۱۹ نمای قدامی ناحیه سینه ای، کمر بند لگنی بخش فوقانی
- ۲۰ استخوان بندی: نمای خلفی
- ۲۱ بازوی راست: نمای خلفی
- ۲۲ بازو و کف دست راست: نمای قدامی
- ۲۳ ناحیه کمر و لگن: نمای قدامی
- ۲۴ ناحیه کمر بند لگن تا زانو: نمای جانبی
- ۲۴ ناحیه سینه ای تا کمر بند لگنی
- ۲۵ کمر بند لگنی: نمای خلفی
- ۲۵ ناحیه کمر بند لگنی و بخش فوقانی ران: سه چهارم نمای خلفی
- ۲۶ کمر بند لگنی تا ساق پا: نمای قدامی
- ۲۷ کمر بند لگنی تا ساق پا: نمای خلفی
- ۲۸ ناحیه ساق پای راست نمای قدامی جانبی
- ۲۹ پای راست (نمای خلفی)
- ۳۰ ناحیه پای راست (نمای کف پای)

فصل دوم: حرکات فیزیکی بدن ۳۱

- ۳۲ حالت آناتومیک (تشریحی)
- ۳۳ خم شدن، باز شدن و باز شدن بیش از حد
- ۳۳ خم شدن جانبی
- ۳۳ دور شدن، نزدیک شدن
- ۳۳ چرخش داخلی، چرخش خارجی
- ۳۴ حرکات ناحیه کتف
- ۳۵ حرکات ناحیه دست
- ۳۶ حرکات پا



فصل سوم: عضلات ناحیه سر و صورت ۳۷

۳۸	عضلات پوشاننده جمجمه
۳۹	عضله گیجگاهی - آهیانه ای
۴۰	عضله فوقانی بالا برنده پلک
۴۱	عضله فوقانی ابرو (چین دهنده موهای ابرو)
۴۲	عضله هرمی بینی
۴۳	عضله بینی
۴۴	عضله جمع کننده سوراخ بینی
۴۵	عضله حلقوی دهان
۴۶	عضله بالا برنده لب فوقانی
۴۷	عضله بالا برنده گوشه دهان
۴۸	عضله گونه ای بزرگ
۴۹	عضله گونه ای کوچک
۵۰	عضله خنده
۵۱	عضله پایین کشنده لب تحتانی
۵۲	عضله پایین کشنده گوشه ای دهان
۵۳	عضله چانه ای
۵۴	عضله شیپوری
۵۵	عضله گیجگاهی
۵۶	عضله جونده (ماضغه)
۵۷	عضله رجلي میانی
۵۸	عضله رجلي جانبی

فصل چهارم: عضلات ناحیه گردن ۵۹

۶۰	عضله جناغی - چنبری - پستانی
۶۱	عضله پوستی (نازک گردن)
۶۲	عضله دوطبطنی
۶۳	عضله نیزه ای - لامی
۶۴	عضله فکی - لامی
۶۵	عضلات چانه ای لامی
۶۶	عضله جناغی - لامی
۶۷	عضله جناغی - تیروئیدی
۶۸	عضله تیروئیدی - لامی
۶۹	عضله کتفی - لامی
۷۰	عضله طویل گردنی



۷۱	عضله طویل راسی
۷۲	عضله راست راسی قدامی
۷۳	عضله راست راسی جانبی
۷۴	عضله نردبانی قدامی
۷۵	عضله نردبانی میانی
۷۶	عضله نردبانی خلفی
۷۷	عضله راست راسی خلفی بزرگ
۷۸	عضله راست راسی خلفی کوچک
۷۹	عضله راسی مایل تحتانی
۸۰	عضله راسی مایل فوقانی

فصل پنجم: عضلات لایحه ۱۴۸

۸۲	عضله مهره ای راسی
۸۳	عضله مهره ای گردنی
۸۴	عضلات راست کننده ستون مهره ها
۸۴	عضله خاصره ای - دنده ای - کمری
۸۴	عضله خاصره ای - دنده ای - سینه ای
۸۴	عضله خاصره ای - دنده ای - گردنی
۸۵	عضله طویل پشتی
۸۵	عضله طویل گردنی
۸۵	عضله طویل راسی
۶۸	عضله شوکی صدری (پشتی)
۸۶	عضله شوکی گردنی
۸۶	عضله شوکی راسی
۸۷	عضلات عرضی مهره ای
۸۷	عضله نیم خاری پشتی
۸۷	عضله نیم خاری گردنی
۸۷	عضله نیم خاری راسی
۸۸	عضله چند سر
۸۹	عضله چرخاننده
۸۰	عضلات بین خاری
۹۱	عضلات بین عرضی
۹۱	عضلات بین عرضی قدامی (پشتی)
۹۱	عضلات بین عرضی خلفی (پشتی)
۹۱	عضلات بین عرضی جانبی (کمری)
۹۱	عضلات بین عرضی داخلی (کمری)



۹۲	عضلات بین دنده ای خارجی
۹۳	عضلات بین دنده ای داخلی
۹۴	عضلات زیر دنده ای
۹۵	عضله عرض سینه ای
۹۶	عضله بالا برنده دنده ای
۹۷	عضلات دندانان ای خلفی فوقانی
۹۸	عضله دندانان ای خلفی تحتانی
۹۹	عضله دیافراگم
۱۰۰	عضله مایل خارجی شکم
۱۰۱	عضله مایل داخلی شکم
۱۰۲	عضله بالا کشنده بیضه ها (آویزان)
۱۰۳	عضله عرضی شکم
۱۰۴	عضله راست شکمی
۱۰۵	عضلات ناحیه شکم
۱۰۶	مربع کمری

فصل ششم: عضلات ناحیه شانه و بازو ۱۰۷

۱۰۸	عضله سینه ای بزرگ
۱۰۹	عضله سینه ای کوچک
۱۱۰	عضله تحت ترقوه ای
۱۱۱	عضله غرابی بازویی
۱۱۲	عضله دو سر بازویی
۱۱۳	عضله بازویی قدامی
۱۱۴	عضلات بخش قدامی ناحیه سینه و دست
۱۱۵	عضله دوزنقه
۱۱۶	عضله پستی بزرگ
۱۱۷	عضله بالا برنده کتف (گوشه ای)
۱۱۸	عضله متوازی الاضلاع بزرگ
۱۱۹	عضله متوازی الاضلاع کوچک
۱۲۰	عضله دندانان ای قدامی
۱۲۱	عضله دلتوئید (دالی)
۱۲۲	عضله فوق خاری
۱۲۳	عضله تحت خاری
۱۲۴	عضله گرد کوچک
۱۲۵	عضله تحت کتفی
۱۲۶	عضله گرد بزرگ
۱۲۷	عضله سه سر بازویی



۱۲۸

عضله سه گوش آرنجی

۱۲۹

عضلات ناحیه خلفی پشت، شانه و دست

۱۳۱

فصلنامه عضله ناحیه ساعد و دست

۱۳۲

عضله درون گرداننده مدور

۱۳۳

عضله زنداعلایی قدامی

۱۳۴

عضله کف دستی طویل

۱۳۵

عضله زنداسفلی قدامی

۱۳۶

عضلات ناحیه میچ دست

۱۳۷

عضله خم کننده سطحی انگشتان

۱۳۸

عضله خم کننده عمقی انگشتان

۱۳۹

عضله خم کننده دراز شست دست

۱۴۰

گروه عضلانی خم کننده های انگشتان

۱۴۱

عضله درون گرداننده مربع

۱۴۲

عضله بازویی زنداعلایی

۱۴۳

عضله باز کننده دراز میچ دستی زنداعلایی

۱۴۴

عضله باز کننده کوتاه میچ دستی زنداعلایی

۱۴۵

عضله باز کننده مشترک انگشتان

۱۴۶

عضله باز کننده انگشت کوچک

۱۴۷

عضله باز کننده میچ دستی زندزیرینی

۱۴۸

عضله برون گرداننده

۱۴۹

عضله دور کننده طویل شست دست

۱۵۰

عضله دور کننده کوتاه شست دست

۱۵۱

عضله باز کننده دراز شست دست

۱۵۲

عضلات باز کننده انگشت شست

۱۵۳

عضله باز کننده انگشت اشاره

۱۵۴

عضله کف دستی کوتاه

۱۵۵

عضله دور کننده کوتاه شست دست

۱۵۶

عضله خم کننده کوتاه شست دست

۱۵۷

عضله مقابله شست دست

۱۵۸

عضله نزدیک کننده شست دست

۱۵۹

عضله دور کننده انگشت کوچک

۱۶۰

عضله خم کننده کوتاه انگشت کوچک

۱۶۱

عضله متقابله کننده انگشت کوچک

۱۶۲

عضلات دودی دست

۱۶۳

عضله بین استخوانی کف دستی

۱۶۴

عضله بین استخوانی خلفی دست



فصل نهم: عضلات ناحیه لگن و ران ۱۶۵

۱۶۶	عضله سونزبزرگ
۱۶۷	عضله خاصره ای
۱۶۸	عضله گلایی شکل (هرمی)
۱۶۹	عضله سدادی داخلی (درونی)
۱۷۰	عضله دوقلوی فوقانی (توامی زیرین)
۱۷۱	عضله دوقلوی تحتانی (توامی زیرین)
۱۷۲	عضله سدادی خارجی
۱۷۳	عضله مربع رانی
۱۷۴	عضله سرینی بزرگ
۱۷۵	عضله سرینی میانی
۱۷۶	عضله سرینی کوچک
۱۷۷	عضلات ناحیه لگن
۱۷۸	عضله کشنده پهن نیام
۱۷۹	عضله خیاطه
۱۸۰	عضله راست رانی
۱۸۱	عضله پهن خارجی
۱۸۲	پهن داخلی
۱۸۳	پهن میانی
۱۸۴	عضلات ناحیه قدامی ران
۱۸۵	عضله دوسررانی
۱۸۶	عضله نیم وتری
۱۸۷	عضله نیم غشایی
۱۸۸	عضلات همسترینگ
۱۸۹	عضله راست داخلی
۱۹۰	عضله شانه ای
۱۹۱	عضله نزدیک کننده طویل
۱۹۲	عضله نزدیک کننده کوتاه
۱۹۳	عضله نزدیک کننده بزرگ
۱۹۴	عضلات خم کننده و نزدیک کننده ران

فصل نهم: عضلات ناحیه ساق و پا ۱۹۵

۱۹۶	عضله درشت نئی قدامی (ساقی قدامی)
۱۹۷	عضله بازکننده دراز شست پا



۱۹۸	عضله بازکننده دراز انگشتان پا
۱۹۹	عضله نازک نئی طرفی (طوقی)
۲۰۰	عضلات ناحیه قدامی - خارجی ساق پا
۲۰۱	عضله دوقلو
۲۰۲	عضله نعلی
۲۰۳	عضله کف پایی
۲۰۴	عضلات ناحیه خلفی ساق پا
۲۰۵	عضله رکبی
۲۰۶	عضله خم کننده دراز شست پا
۲۰۷	عضله خم کننده دراز انگشتان پا
۲۰۸	عضله درشت نئی خلفی
۲۰۹	عضلات ناحیه خلفی - عمقی ساق پا
۲۱۰	عضله نازک نئی طویل
۲۱۱	عضله نازک نئی کوتاه
۲۱۲	عضله بازکننده کوتاه انگشتان
۲۱۳	عضله دورکننده شست پا
۲۱۴	عضله خم کننده کوتاه انگشتان پا
۲۱۵	عضله دورکننده انگشت کوچک پا
۲۱۶	عضله مربع کف پایی
۲۱۷	عضله دودی پا
۲۱۸	عضله خم کننده کوتاه شست پا
۲۱۹	عضله نزدیک کننده شست پا
۲۲۰	عضله خم کننده کوتاه انگشت کوچک پا
۲۲۱	عضله بین استخوانی خلفی پا
۲۲۲	عضله بین استخوانی کف پایی



مقدمه نویسندگان

کتاب حاضر به عنوان مرجع مطالعاتی به منظور بررسی آناتومیکی و کارکردی عضلات اسکلتی انسان جهت استفاده دانشجویان رشته های تحصیلی آناتومی، تربیت بدنی و مرتبط با آن طراحی شده است. این کتاب می تواند به عنوان بخشی از منابع در رشته های تخصصی نیز مورد استفاده قرار گیرد. فصل اول شامل شکل های ترسیمی از کلیه ساختارهای مورد استفاده در توصیف سر ثابت و متحرک معرفی شده در فصول بعدی است. در کتاب حاضر به دلیل اینکه هر بخش با شماره مشابه در همه شکل ها طبقه بندی شده لذا گستره وسیعی از اعداد مورد استفاده قرار گرفته است.

فصل دوم این کتاب به توصیف حرکات بدن پرداخته است. فصول سوم تا نهم نیز به معرفی سر ثابت (مبدأ)، سرمترک (مقصد)، عمل و نصب گری می پردازد که در هر صفحه به طور جداگانه ارائه می شوند. تارهای عصبی در سطوح مختلف نخاع شوکی که هر عضله را عصب رسانی می کنند، پس از معرفی نام هر عصب در داخل «پرانتزهایی» اشاره شده است. شکل های ترسیمی گروههای عضلات بزرگ در فصول ۳ تا ۹ ارائه شده است. شکل های ترسیمی در غالب موارد برجسته و مهم ذیل ارائه شده اند:

- ۱- ناحیه غضروفی و استخوانی متصل به عضلات تیره شده است.
 - ۲- ساختمان های مجاور عضلات مشخص شده اند.
 - ۳- تارهای عضلانی با توجه به مسیر و جهت تارها (خط کش) رسم شده اند.
 - ۴- تارهای عضلانی که از زیر غضروف ها و استخوان ها عبور کرده اند، بصورت خطوط فاصله دار مشخص شده است.
 - ۵- تندون ها و نیام های معین و نازک (آپونوز) عضلانی نشان داده شده اند.
- علائم و ویژگیهای شکل به شناخت و درک وضعیت واقعی و عمل عضله کمک می کند. به دلیل اینکه هدف اصلی نویسندگان توصیف حرکت عضلات اسکلتی می باشد، از این رو عضلات میان دو راه (پرینئوم)^۱ چشم، حفره صماخی^۲ (گوش، زبان، حنجره، گلو، حلق) یا گام (سقف دهان) توصیف نشده است.

رابرت جی. استون

جودیت اتی. استون

1 . Perineum

2 . Iympanic cavity



مقدمه مترجم

امروزه رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی همسو با رشته های علمی دیگر در راستای اعتلای دانش ورزشی کشور گام بر می دارد. آناتومی یکی از واحدهای مهمی است که اغلب گذراندن آن برای کلیه گرایش های تربیت بدنی در دانشگاه ضروری می باشد. آموزش این واحد عموماً با مشکلاتی نظیر کمبود وسایل کمک آموزشی، شکل و تصاویر گویا مواجه بوده است. کتاب حاضر در ۹ بخش با ارائه تصاویر گویا و مشخص به معرفی حرکات و شکل های استخوانی و عضلانی پرداخته است. در این کتاب شکل های استخوان و عضلات در غالب تصاویر دو بعدی نمای جالبی را در اختیار خوانندگان قرار می دهند. به علاوه عملکرد و عصب گیری این عضلات در کتاب حاضر مشخص می باشد. امید است که ترجمه این کتاب بتواند راهنمای مناسبی جهت مطالعه درس آناتومی در رشته های وابسته باشد.

دکتر رحمن سوری

عضو هیئت علمی گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران