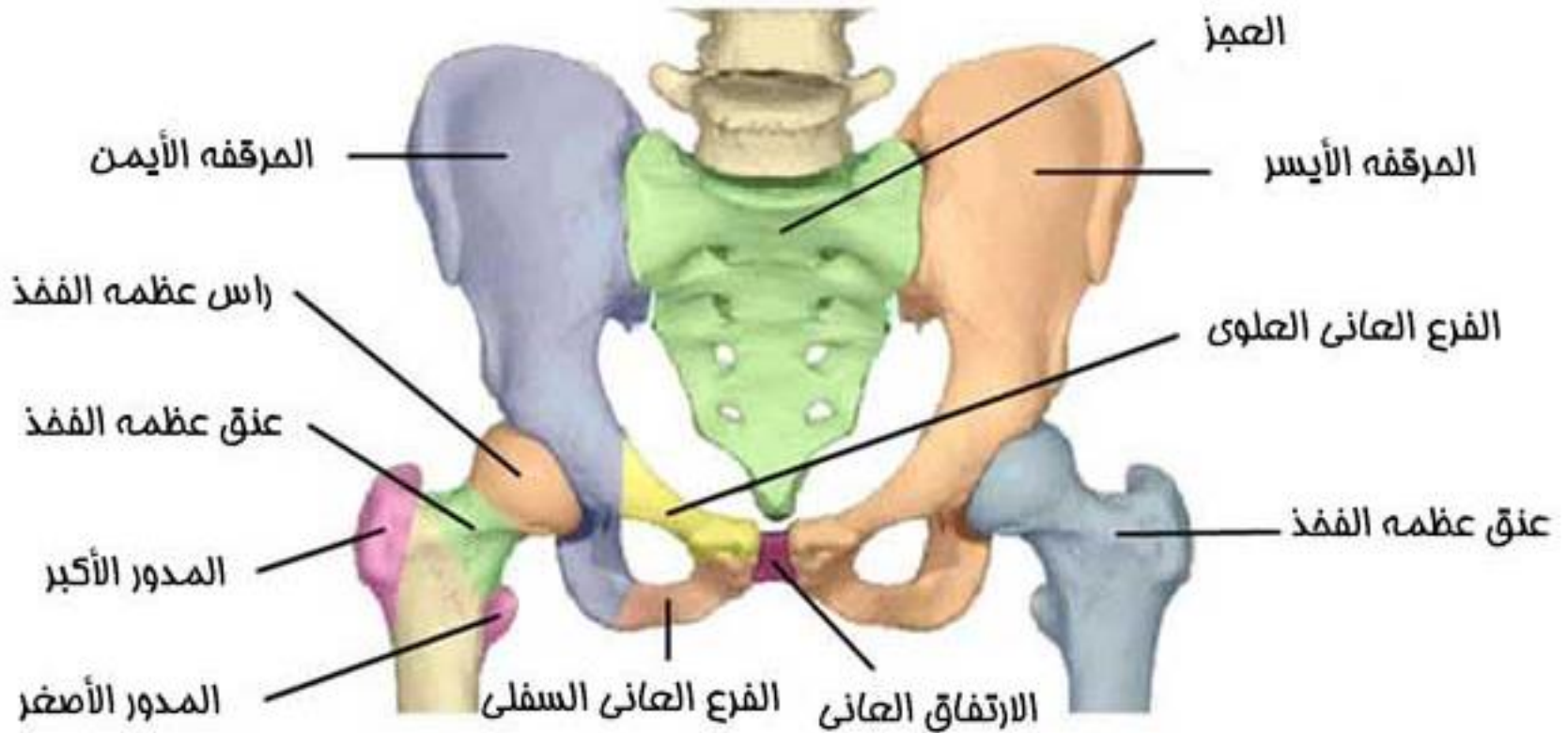




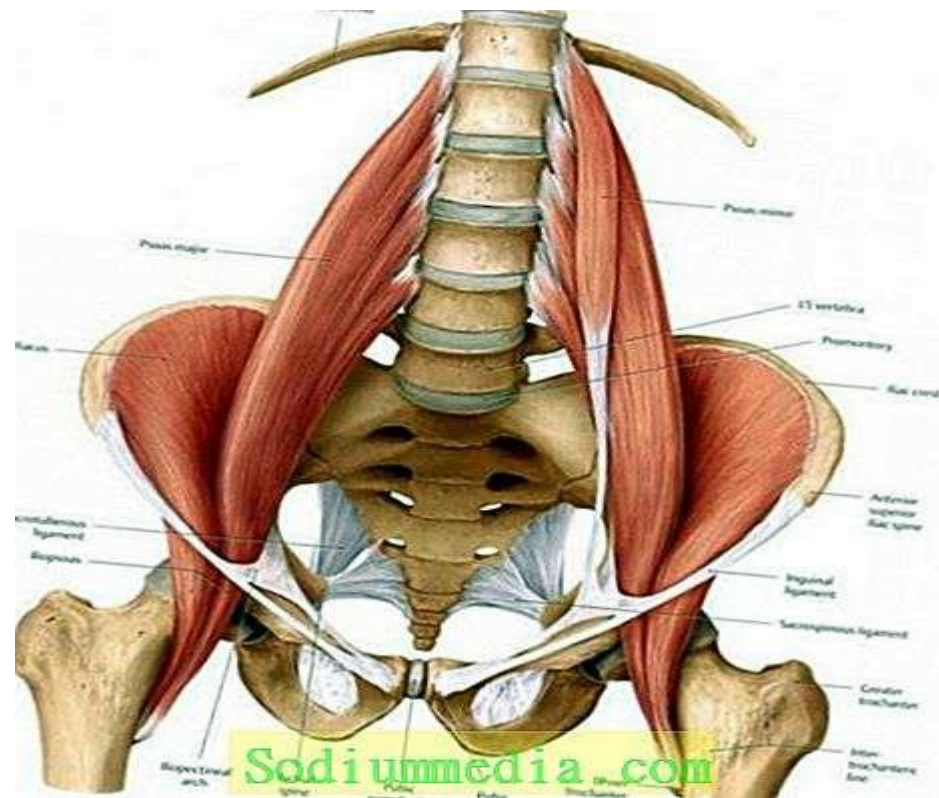
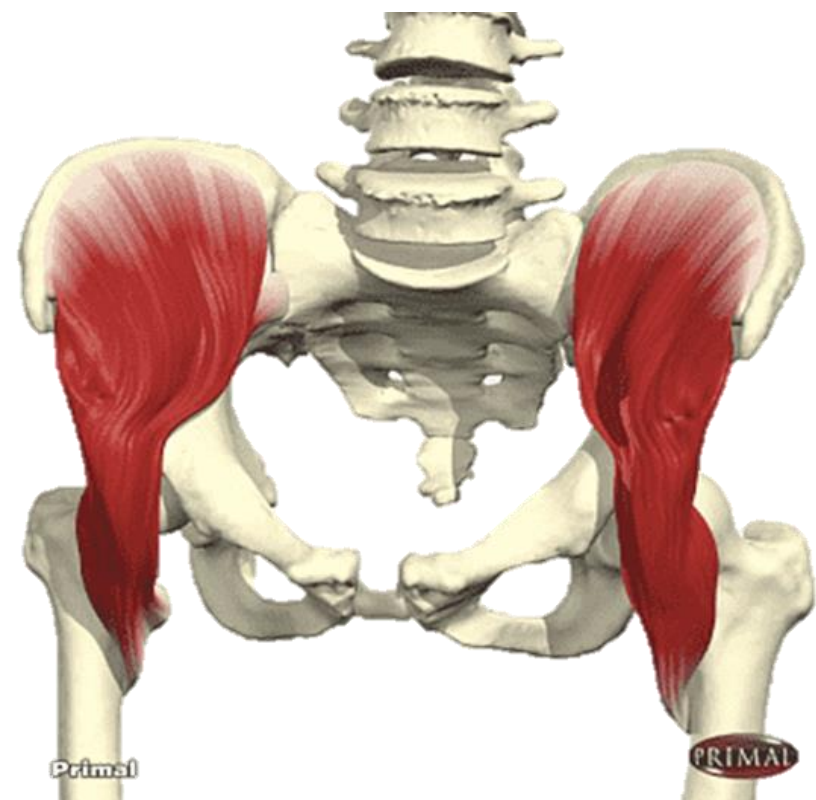
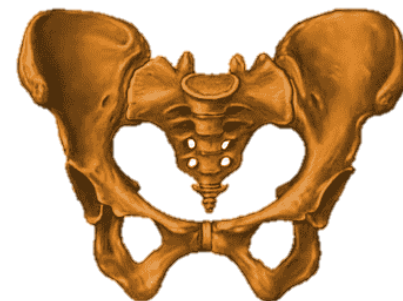
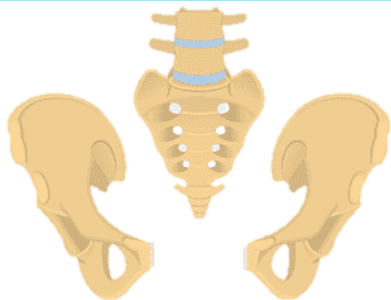
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرافدين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة العاشرة (عضلات الورك والحوض)

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد



Hip and pelvis عضلات الورك والحوض - 23



العضلة الحرقفية القطنية

Iliopsoas - 1

تصنف العضلة الحرقفية القطنية أحياناً أنها عبارة عن عضلتين هما العضلة الحرقفية و العضلة القطنية الكبيرة

منشأ العضلة

السطح الداخلي للحرقفة

قاعدة المنطقة العجزية

جوانب الفقرات T12-L5

مرتكز العضلة

المدور الأصغر لعظم الفخذ

عمل العضلة

• ثني الفخذ

• الدوران الجانبي للفخذ

• ثني الجذع عندما تكون الساقين ثابتتين (مثل الاستلقاء أو الجلوس)

التزويد العصبي

• الفرع الفخذي من أفرع الضفيرة القطنية

الاستخدامات اليومية

• صعود درجة السلم

كيف يمكن مد العضلة؟

• تمرين ثني الفخذ

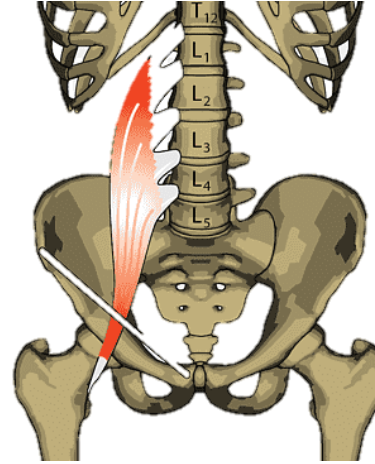
كيف يمكن تقوية العضلة؟

• ثني الفخذ باستخدام حبل المقاومة

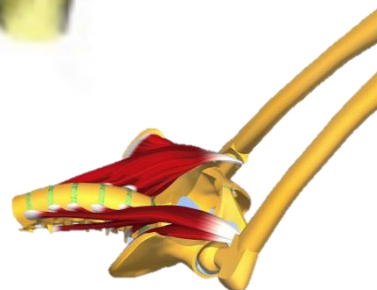
• ثني الفخذ من الجلوس باستخدام حبل المقاومة

• الجلوس بجوار الحائط

• تمرين رفع الساق وبسطها



(مثال الاستلقاء أو الجلوس)



العضلة الحرقفية القطنية

- العضلة الحرقفية القطنية أحد أقوى وأهم العضلات الرئيسية المثنية للورك، كما وتساعد على ثني الجذع عندما تكون القدمان ثابتتان، وفي الدوران الجانبي للفخذ عند منطقة الورك، كما في تحريك القدم بعيدا عن القدم الأخرى.



العضلة الألوية الوسطى

Gluteus Medius - 2

تعتبر العضلة الألوية الوسطى عضلة هامة تتحكم في مستوى الفخذين كما ينتج كثيراً عن ضعف تلك العضلة ما يسمى "مشية تراندلبورج" وهي عبارة عن دورة غير طبيعية يظهر فيها فخذ الساق المتعلق سقطاً لأسفل وليس مرتفعاً لأعلى مما ينتج عنه زيادة درجة انثناء الركبة من أجل إخلاء الأرض.

منشأ العضلة

السطح الخارجي للحرقفة أسفل العرف الحرقفي مباشرة

مرتكز العضلة

النتوء المدور الأكبر للفخذ

عمل العضلة

- تقريب الفخذ
- الألياف الخلفية تدور الفخذ خارجياً
- الألياف الأمامية تدور الفخذ داخلياً

التزويد العصبي

- العصب الألوي العلوي

الاستخدامات اليومية

- المشي جانباً خارج المسار

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين مد الفخذ إلى الخارج
- تمرين مد الفخذ إلى الخارج من الوقوف
- تمرين مد العضلات الألوية

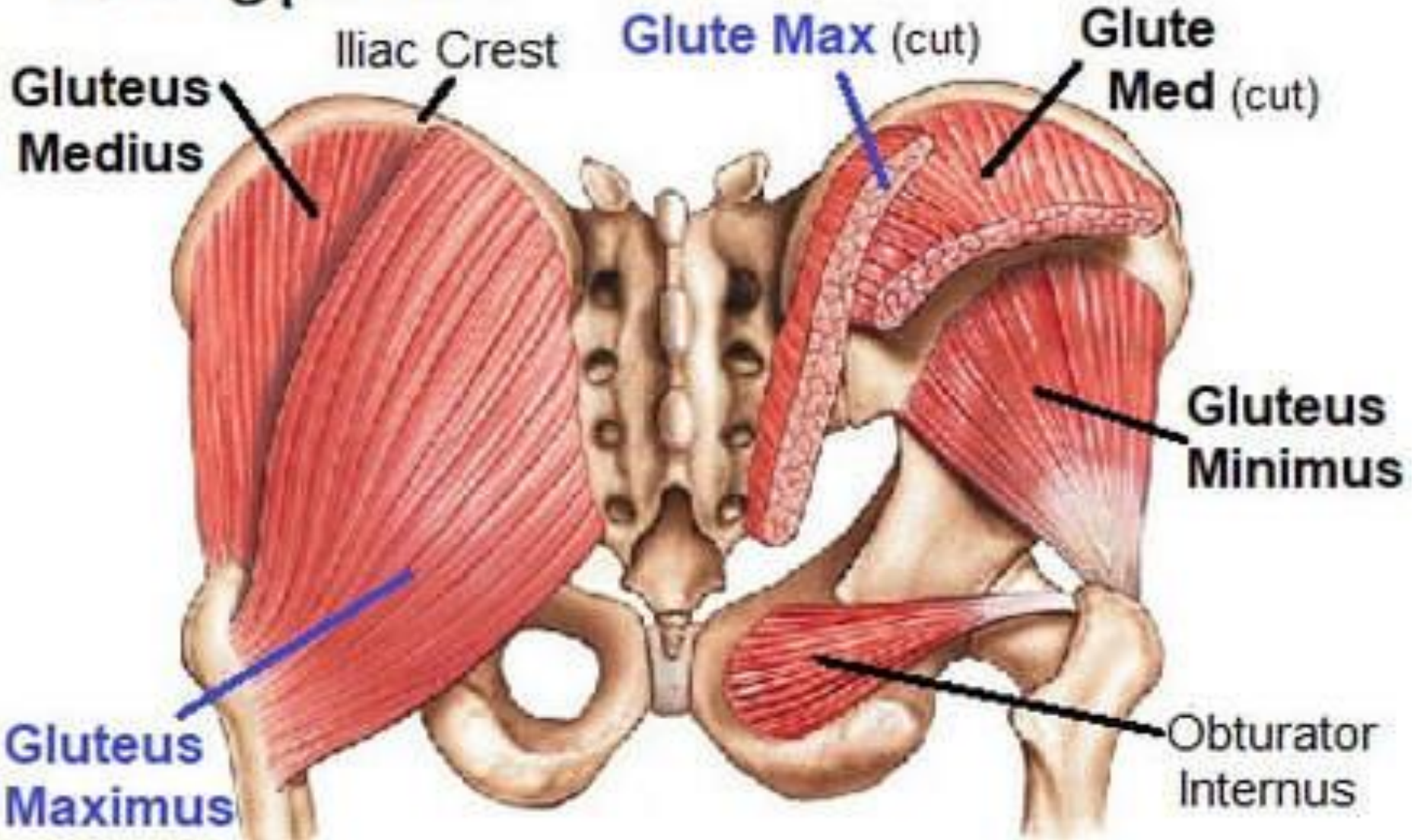
كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين تقريب الفخذ باستخدام وزن الجسم
- تمرين تقريب الفخذ باستخدام حبل المقاومة
- تمرين جهاز الفخذ الخارجي



أماكن العضلات الألوية الصغرى والوسطى والكبرى

The Glutes



العضلة الألوية الصغرى

Gluteus Minimus - 3

منشأ العضلة

السطح الخلفي للعظم الحرقفي أسفل منشأ العضلة المقربة الوسطى

مرتكز العضلة

- المدور الكبير من عظم الفخذ

عمل العضلة

- تقريب الفخذ
- الدوران الداخلي للفخذ

التزويد العصبي

- العصب الألوي العلوي

الاستخدام اليومي

- الخروج من السيارة

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين مد الفخذ الخارجي

- تمرين مد الفخذ الخارجي من الوقوف

- تمرين مد العضلات الألوية

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تقريب الفخذ باستخدام وزن الجسم
- تقريب الفخذ باستخدام حبل المقاومة
- جهاز تمرين الفخذ الخارجي

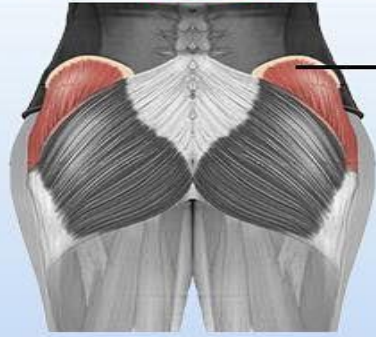
Gluteus Minimus

K

DECREASE WAIST AND ADD GLUTE SIZE

SWIPE FOR EXPLANATION 

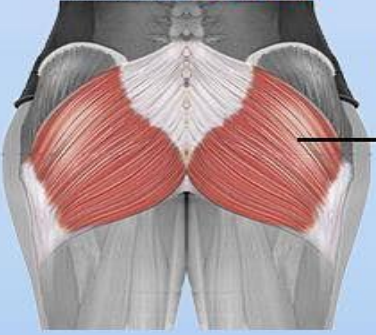
TARGET **UPPER** GLUTE



GLUTEUS MEDIUS
UPPER GLUTE*



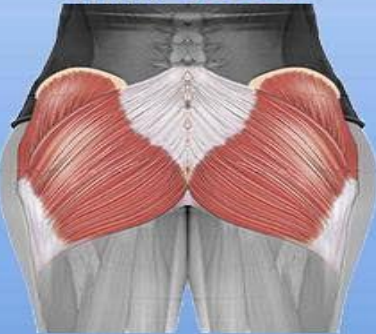
TARGET **LOWER**

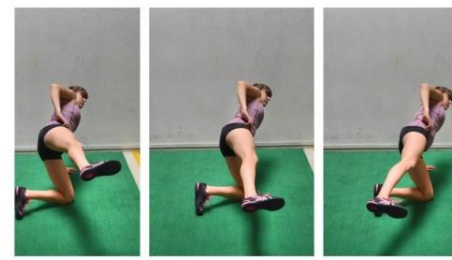
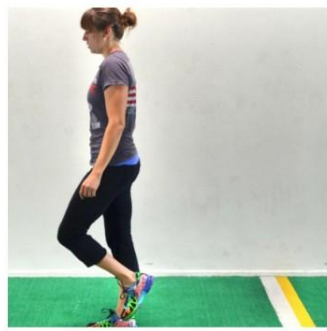


GLUTEUS MAXIMUS
***LOWER GLUTE**



TARGET **BOTH**





العضلة الألوية الكبرى

Gluteus Maximus - 4

تعتبر العضلة الألوية الكبرى هي أكبر العضلات وأكثرها سطحية بين العضلات الألوية الثلاث

منشأ العظمة

العرف الخلفي للحرقفة

السطح الخلفي للمنطقة العجزية

مرتكز العضلة

الأحدوية الألوية الفخذية بعظم الفخذ

الشريط الحرقفي الظنبوبي

عمل العضلة

• مد الفخذ

• الدوران الخارجي للفخذ

التزويد العصبي

• العصب الألوي السفلي

الاستخدام اليومي

• مرحلة المد عند صعود درجات السلم

كيف يتم مد العضلة؟

• تمرين مد العضلة الألوية الكبرى

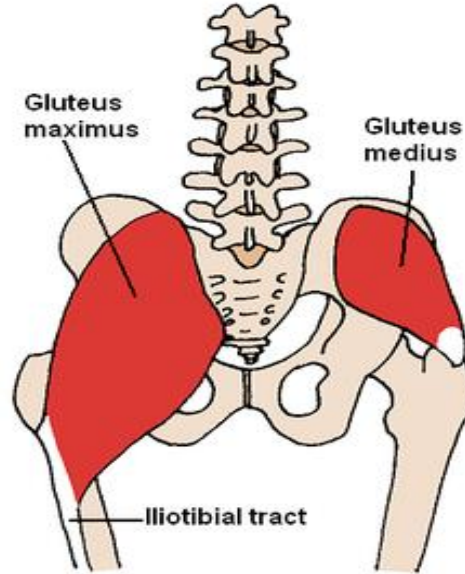
• تمرين عضلات الألوية

كيف يمكن تقوية العضلة؟.

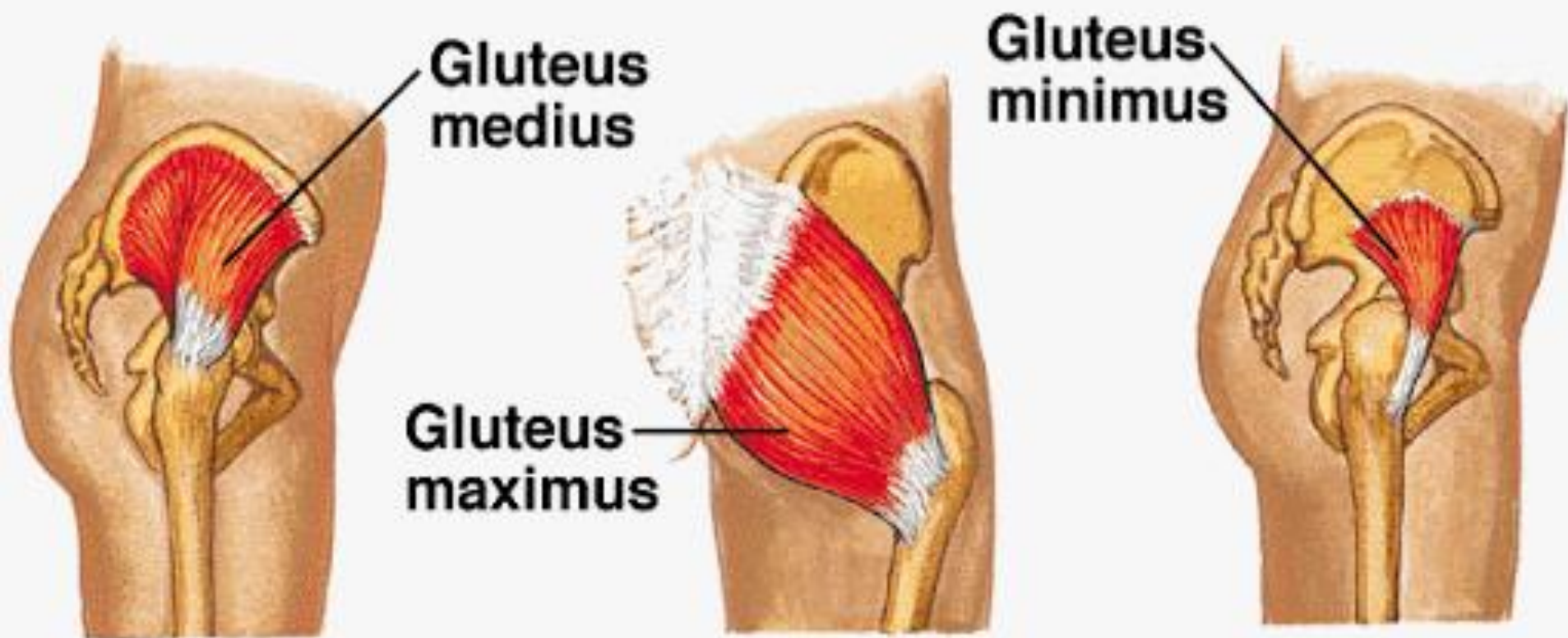
• تمرين مد الورك باستخدام وزن الجسم

• تمرين مد الورك باستخدام حبل المقاومة

• تمارين القرفصاء (سكوات)



Gluteal Muscles



العضلة الخياطية

Sartorius Muscle - 7

تتكون العضلة الخياطية من مفصلين ولذلك تضعف عندما تثني الركبة والفخذ في نفس الوقت، وتعمل أفضل أثناء تأدية حركات فردية.

منشأ العضلة

المنطقة بين الشوكتين الحرقفتين الأمامية العلوية والسفلية

مرتكز العضلة

الجزء الأمامي للحديبة الوسطى من القصبة

عمل العضلة

- ثني الفخذ
- ثني الركبة
- الدوران الخارجي للفخذ حيث أنها تثني الفخذ و
- تثبيت الفخذ

التزويد العصبي

- العصب الفخذي

الاستخدامات اليومية

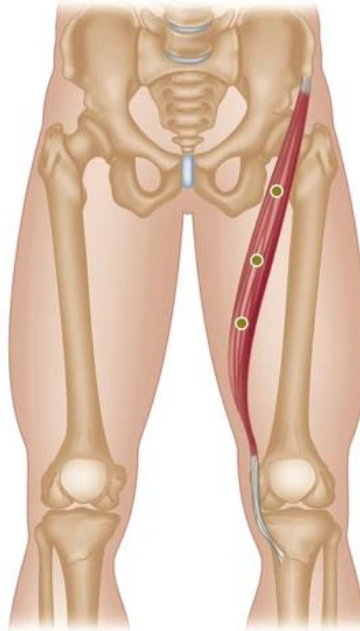
- الجلوس مع وضع ساق فوق أخرى

كيف يتم مد العضلة؟

- تمرين ثني الفخذ
- تمرين الثني والتقوية من الوقوف
- تمرين المد والتقوية من الاستلقاء

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين ثني الفخذ من الجلوس
- تمرين ثني الفخذ من الوقوف
- جهاز بسط ومد الركبة



Tensor fascia latae



Origin: Pelvis

Sartorius

Action: Hip flexion

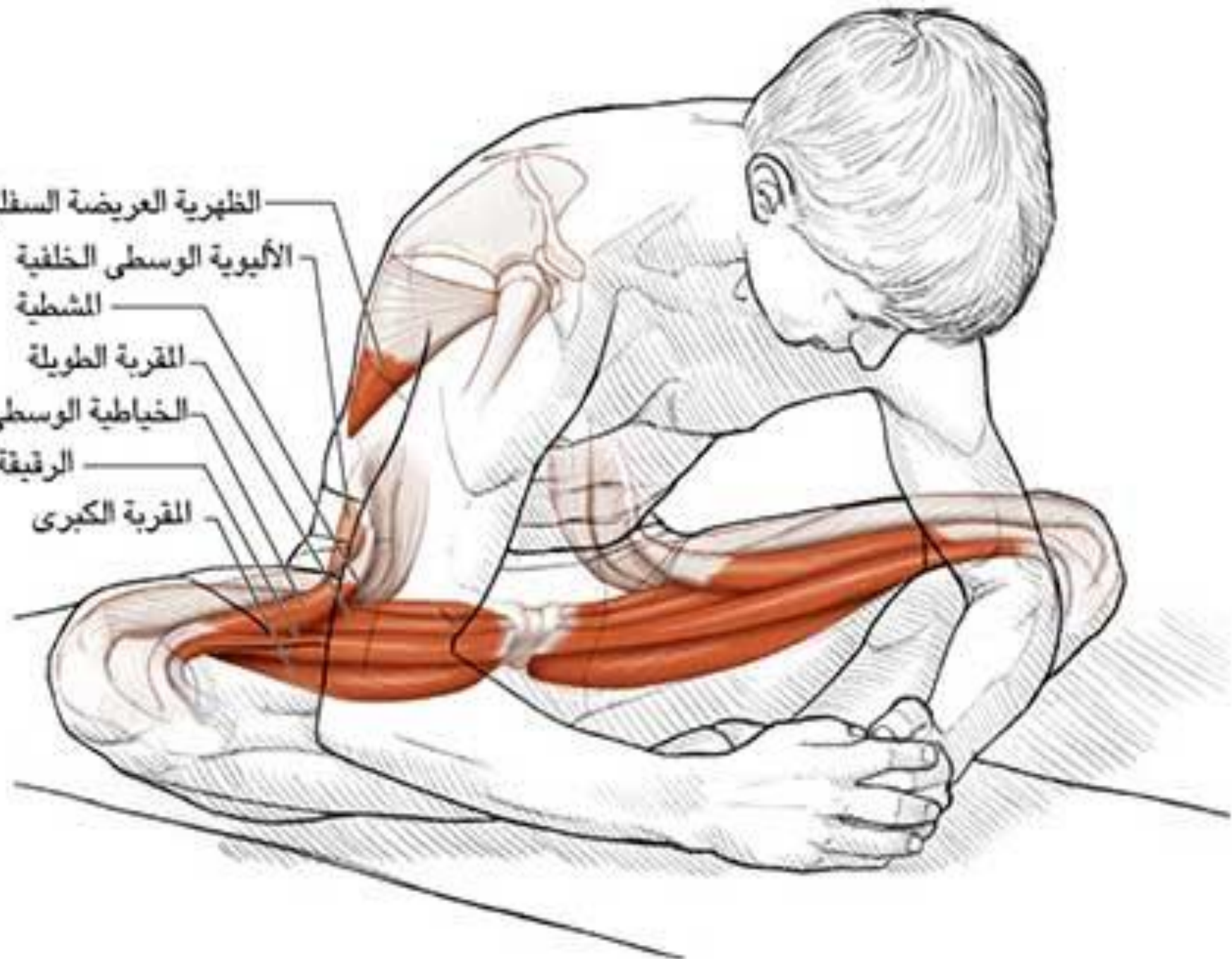
Hip abduction

Hip lateral rotation

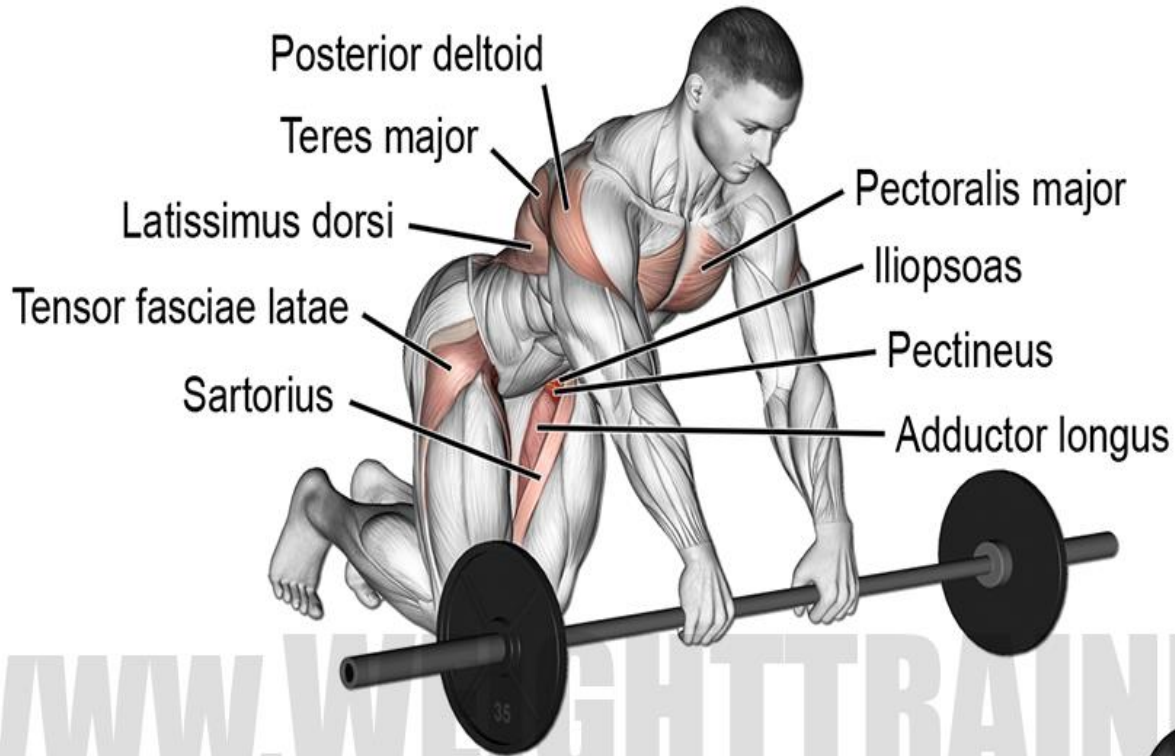
Insertion: Tibia



الظهرية العريضة السفلى
الأكبوية الوسطى الخلفية
المشطية
المقربة الطويلة
الخياطية الوسطى
الرقبيقة
المقربة الكبرى







العضلة المستقيمة الفخذية

Rectus Femoris - 8

تعتبر العضلة المستقيمة الفخذية جزءاً من مجموعة العضلات رباعية الرؤوس، وتعتبر العضلة الوحيدة من المجموعة التي تعبر مفصل الفخذ وتعتبر عضلة مثنية قوية للركبة عندما تنبسط الركبة ولكنها تضعف عند ثني الفخذ.

منشأ العضلة

الشوكة الحرقفية الأمامية السفلية

مرتكز العضلة

قمة الضفة (رأس الركبة) ووتر الرضفة حتى حذبة القصبة

عمل العضلة

- ثني الفخذ
- مد الركبة

التزويد العصبي

- العصب الفخذي

الاستخدامات اليومية

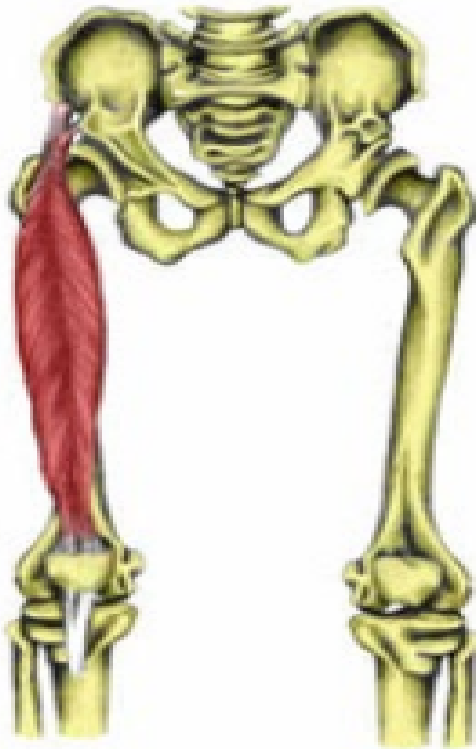
- ركل كرة القدم

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين تقوية العضلة من الجلوس
- تمرين تقوية العضلة من الاستلقاء
- تمرين مد عضلة ثني الفخذ

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- جهاز بسط الركبة
- تمارين سكوات
- تمارين التقوية



العضلة المستقيمة الفخذية

العضلة الفخذية المستقيمة أحد العضلات
الفخذية رباعية الرؤوس
وهي مجموعة من أربع عضلات كبيرة

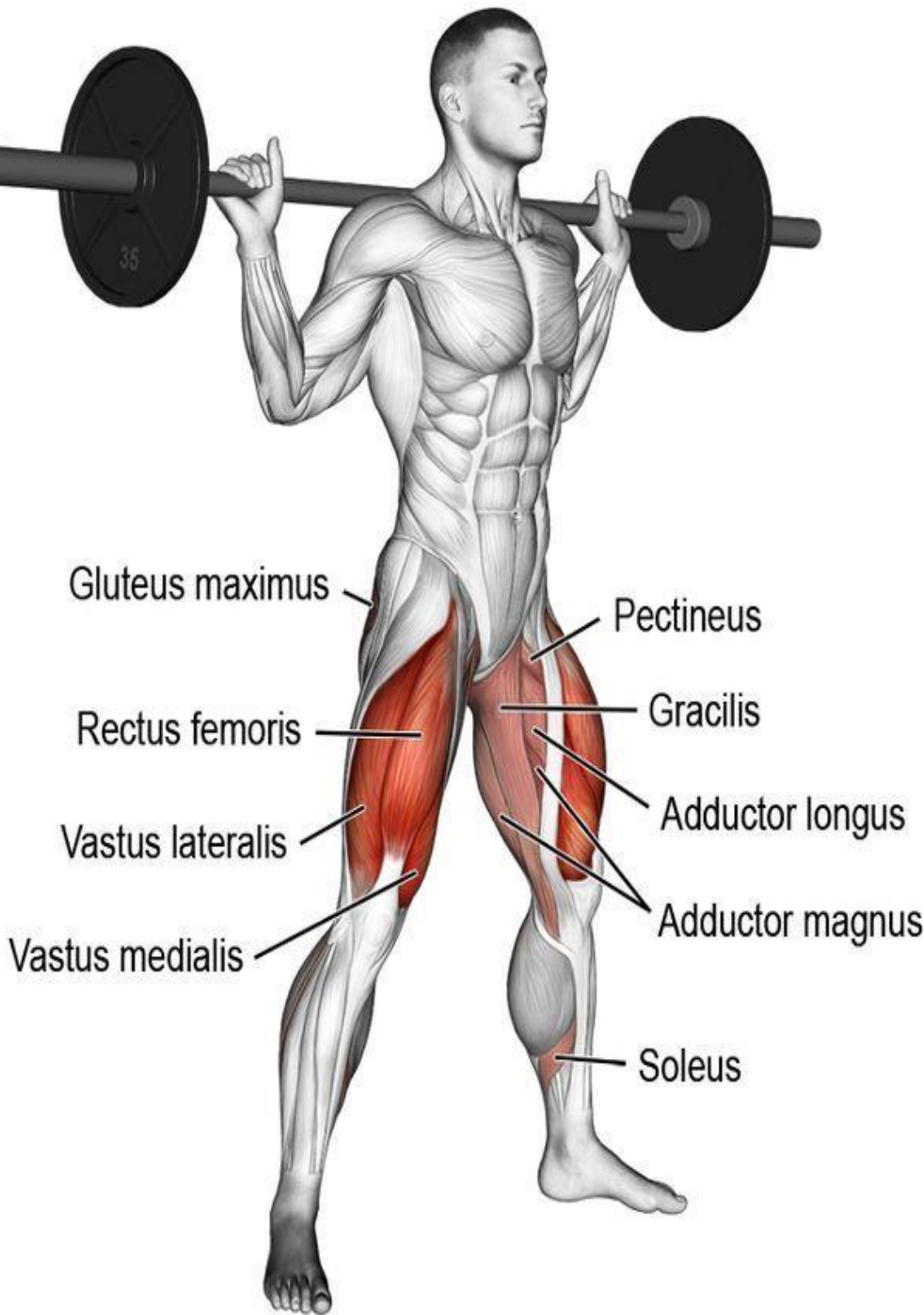
1. الفخذية المستقيمة

2. المتسعة المتوسطة

3. المتسعة الأنسية / الداخلية

4. المتسعة الوحشية/الخارجية

والتي تحتل الجزء الأمامي والجانبى
من الفخذ، مسؤولة عن ثني الركبة.



شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد
عبد
الرحمن