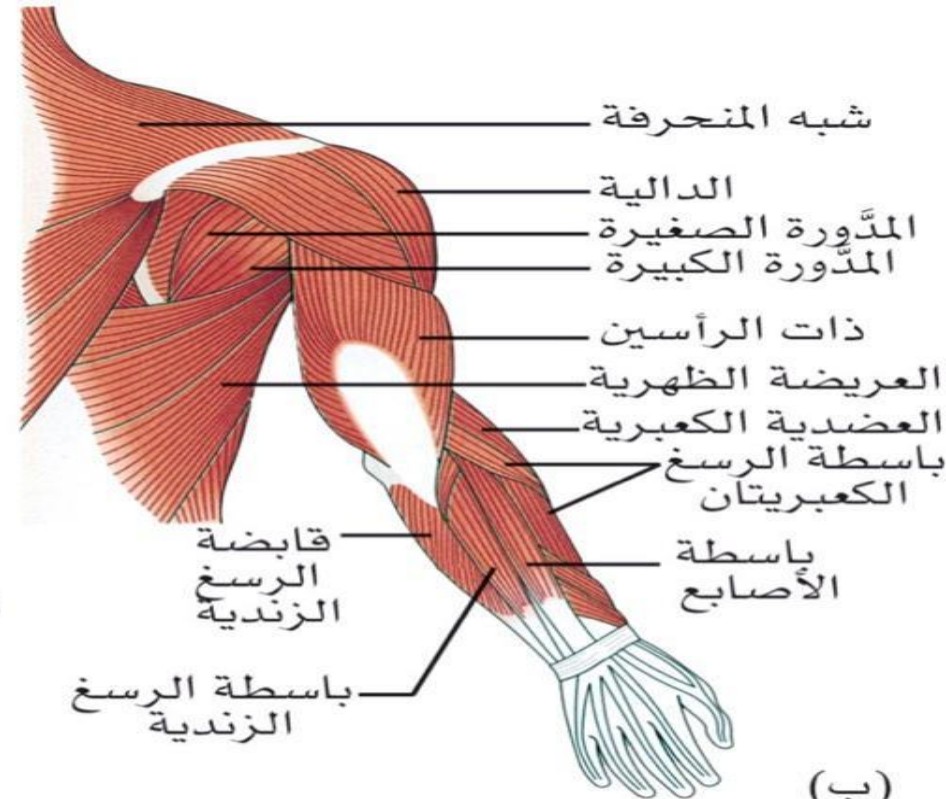
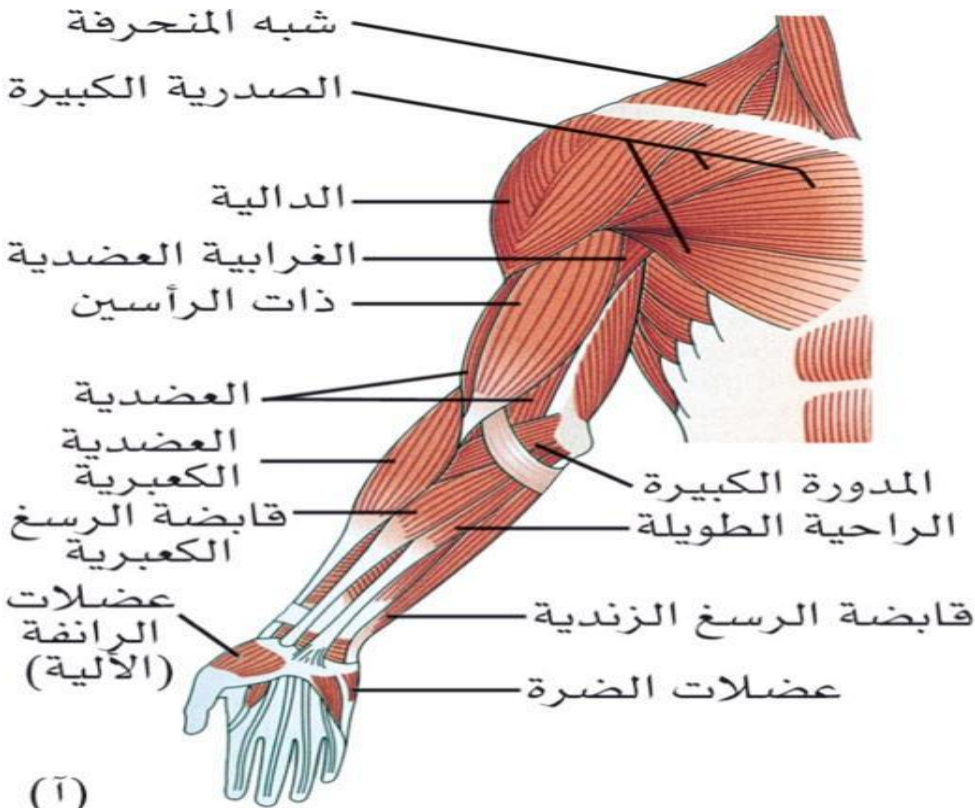


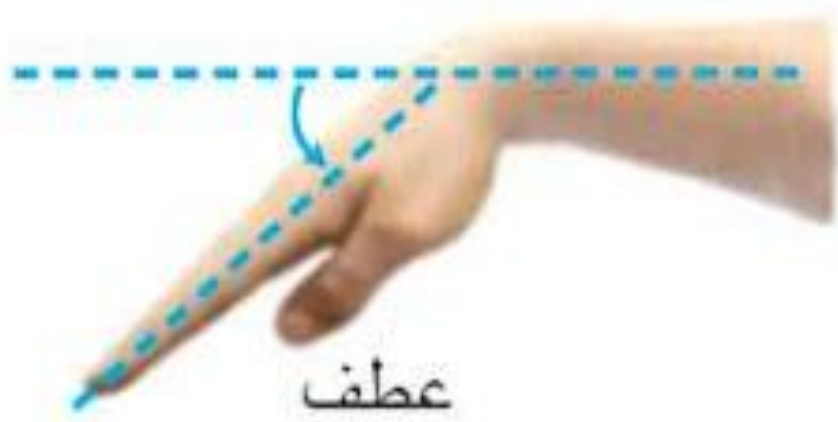


وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية بلاد الرفادين الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

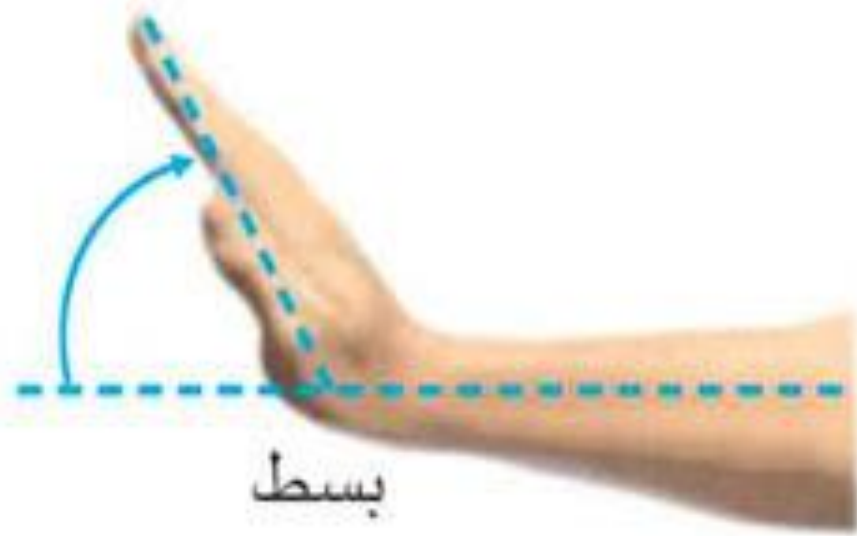
## المحاضرة السادسة (عضلات الرسغ واليد)

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد





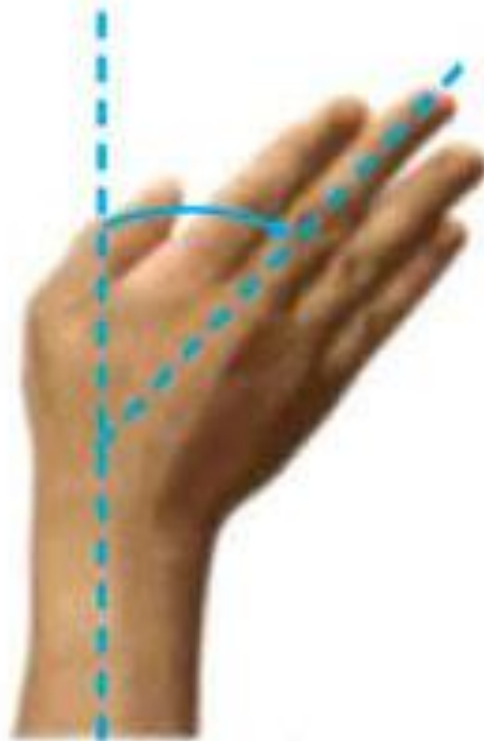
عطف



بسط



انحراف كعبري



انحراف زندي



كب



استلقاء

## 21 - عضلات الرسغ واليد Wrist and hand



# الكعبية ثانية الرسغ

## Flexor Carpi Radialis - 1

تعتبر العضلة المثنية الكعبية للرسغ مفصل المرفق كما تعتبر عضلة قابضة ضعيفة للمرفق

### منشأ العضلة

اللقيمة الوسطى للعضد

### مرتكز العضلة

قاعدة المشطين الثاني والثالث

### عمل العضلة

مد الرسغ

الانحراف الكعبي للرسغ

### التزويد العصبي

• العصب الأوسط

### الاستخدام اليومي

• سحب حبل تجاهك

### كيف يمكن مد العضلة؟

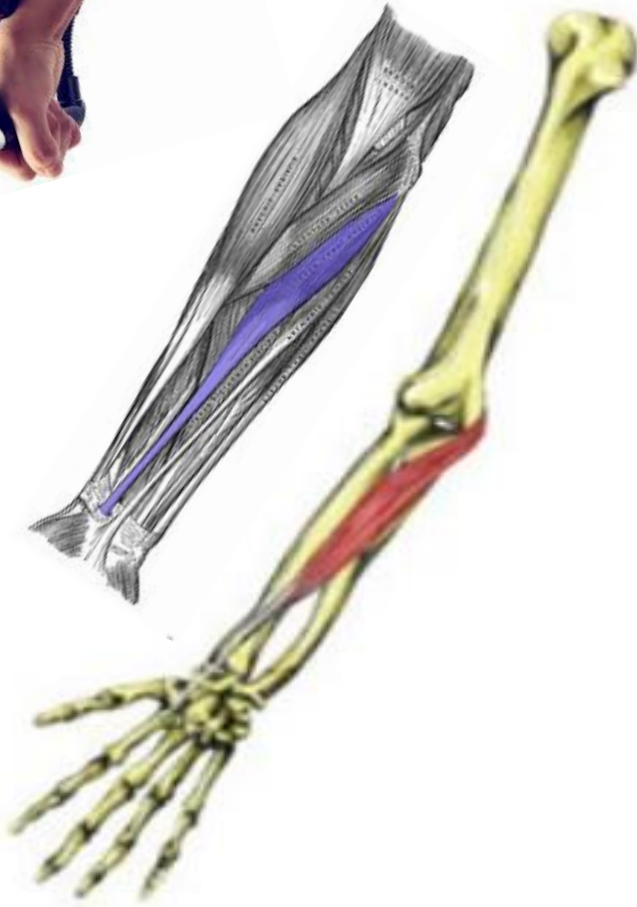
• تمرين بسط الرسغ

• تمرين بسط مرفق التنس

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

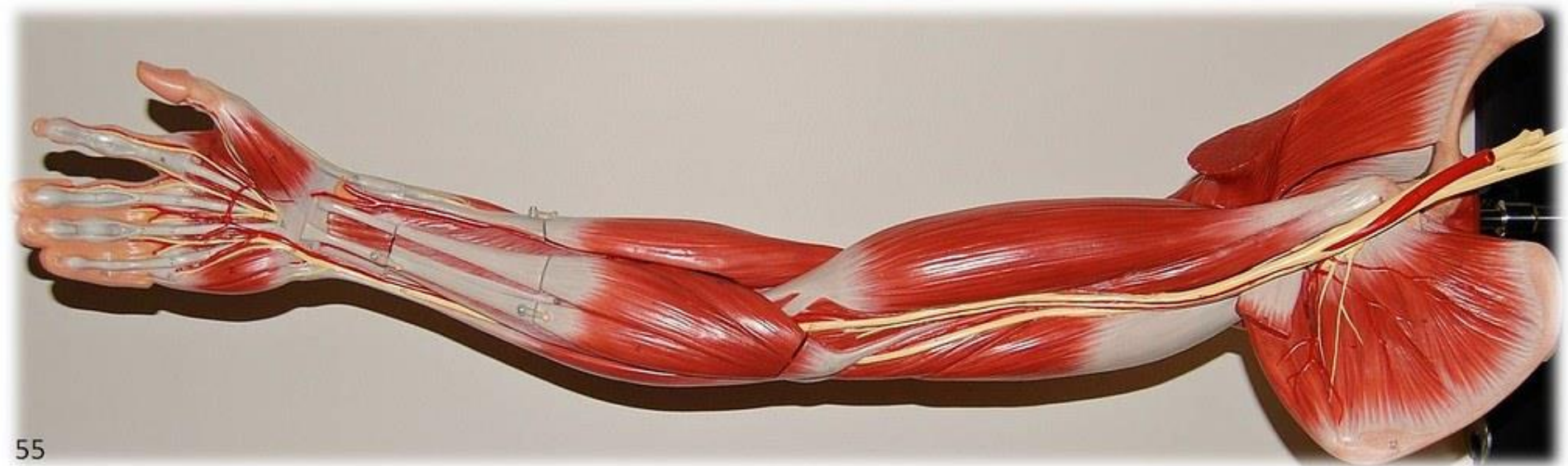
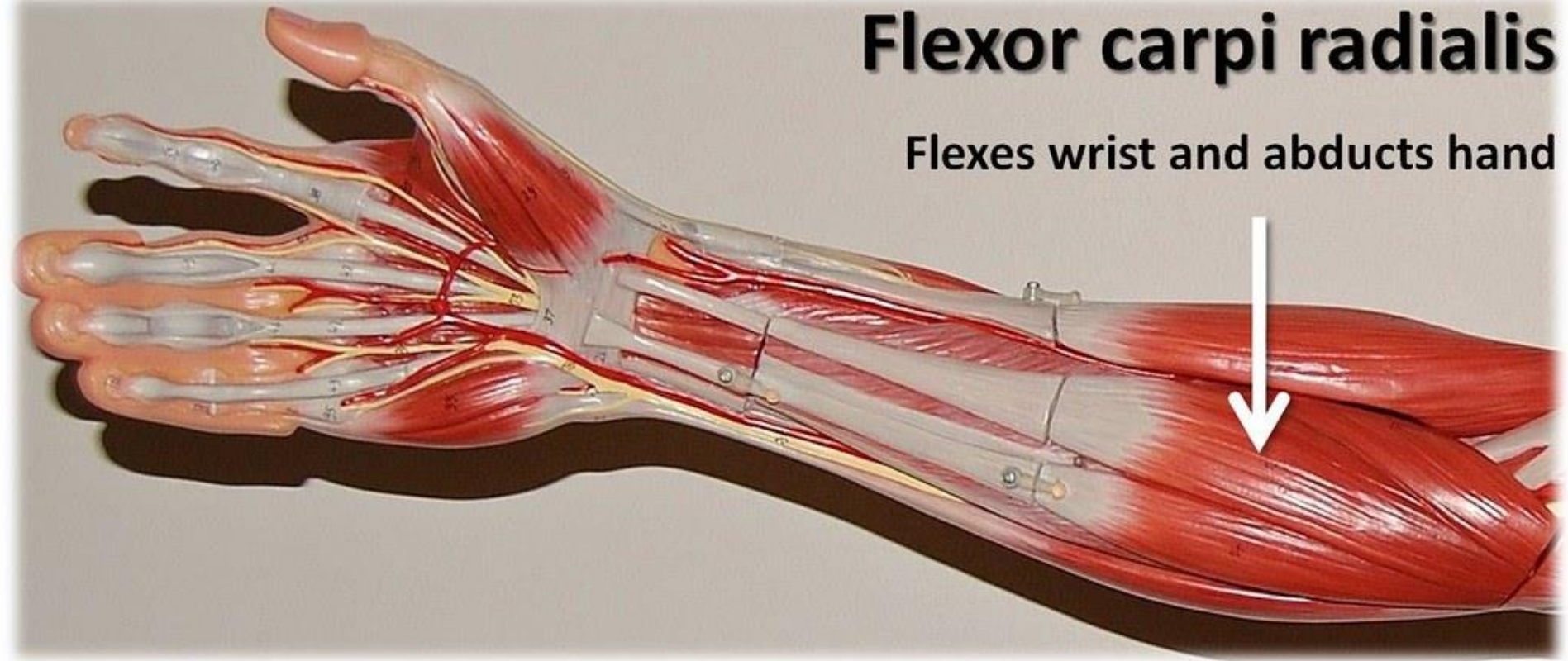
• تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل

• تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة

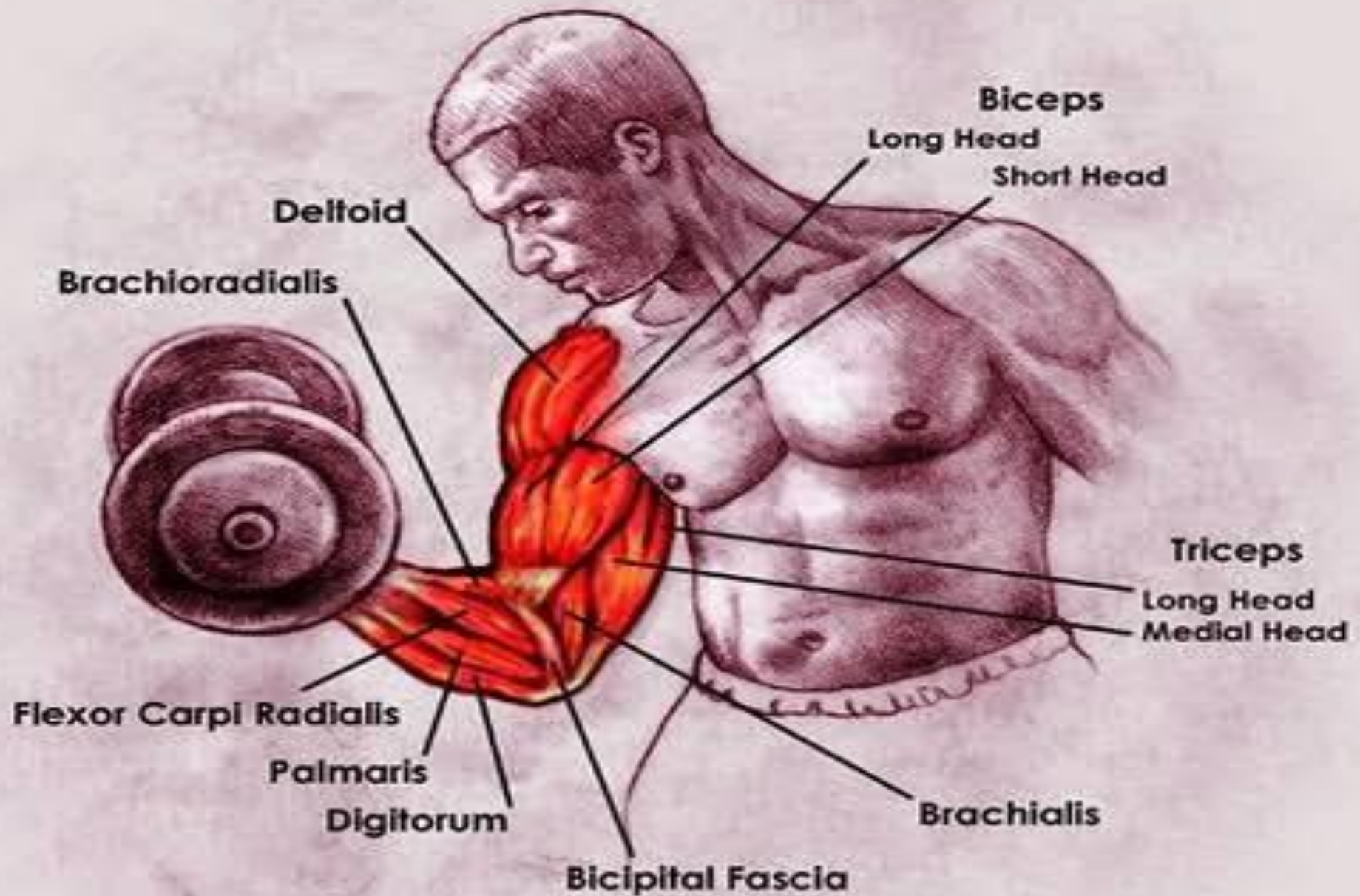


# Flexor carpi radialis

Flexes wrist and abducts hand



# Dumbbell Bicep Curl



# الزندية ثانية الرسغ

## Flexor Carpi Ulnaris - 2

### منشأ العضلة

- اللقيمة الوسطى للعضد

### مرتكز العضلة

- قاعدة المشط الخامس  
العظم الحمصي والعظم الكلابي

### عمل العضلة

- مد الرسغ  
• الانحراف الزندي للرسغ

### التزويد العصبي

- العصب الزندي

### الاستخدامات اليومية

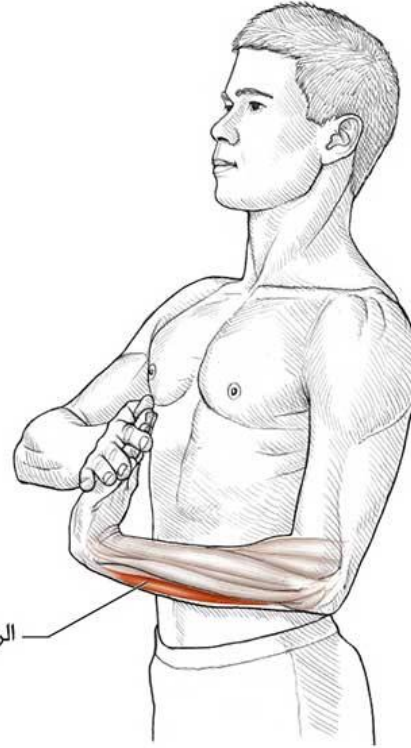
- سحب حبل تجاهك

### كيف يمكن مد العضلة؟

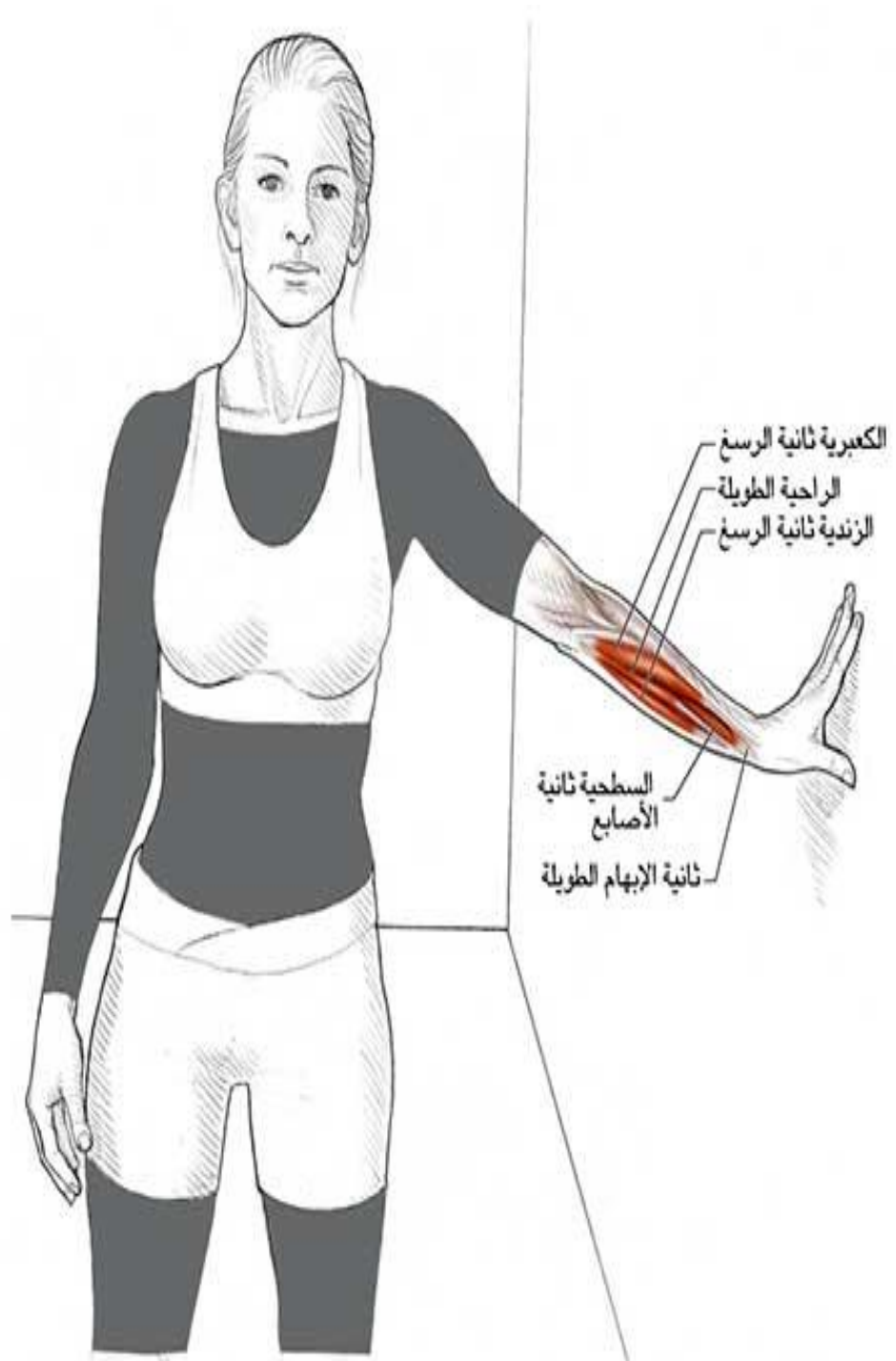
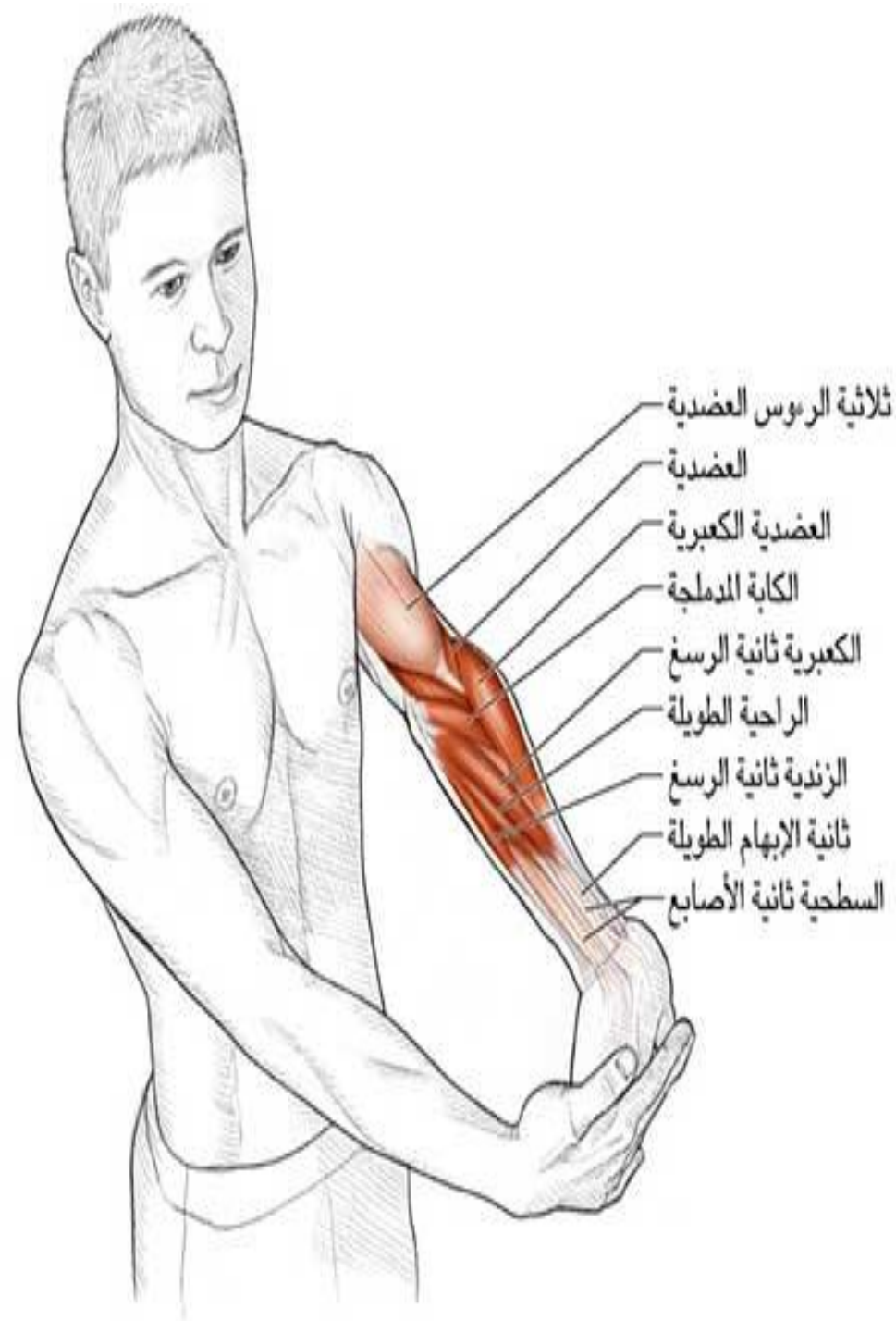
- تمرين بسط الرسغ  
• تمرين بسط مرفق التنس

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل  
• تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة



الزندية ثانية الرسغ





# الكعبرية القصيرة الباسطة للرسغ

## Extensor Carpi Radialis Brevis - 3

تعتبر العضلة الكعبرية القصيرة الباسطة للرسغ هي أقصر العضلتين الباسطتين الكعبريتين، وكلمة brevis معناها "قصير" باللاتينية

### منشأ العضلة

لقيمة العضد الجانبية

### مرتكز العضلة

قاعدة مشط اليد الثالث (الجانب الظهرى)

### عمل العضلة

- بسط الرسغ
- تثبيت الكعبرة مع الرسغ

### التزويد العصبي

- العصب الكعبري

### الاستخدامات اليومية

- الكتابة على لوحة المفاتيح

### كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ
- تمرين بسط مرفق التنس

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل
- تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة



# الكعبية الطويلة الباسطة للرسغ

## Extensor Carpi Radialis Longus - 4

تعتبر العضلة الكعبية القصيرة الباسطة للرسغ هي الأطول بين العضلتين الكعبريتين حيث تنشأ عند الحافة الواقعة أعلى اللقيمة العضدية الخلفية المقابلة للقيمة الوسطى.

### منشأ العضلة

حافة اللقيمة الجانبية للعضد

### مرتكز العضلة

قاعدة المشط الثاني (الجانب الظهري)

### عمل العضلة

- بسط الرسغ
- الانحراف الكعبري (تثبيت) للرسغ

### التزويد العصبي

- العصب الكعبري

### الاستخدامات اليومية

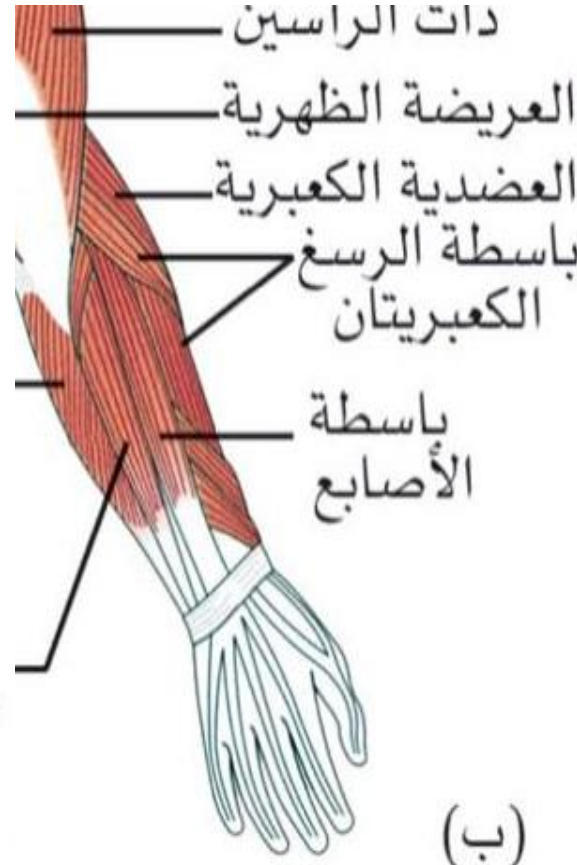
- الكتابة على لوحة المفاتيح

### كيف يمكن مد العضلة؟

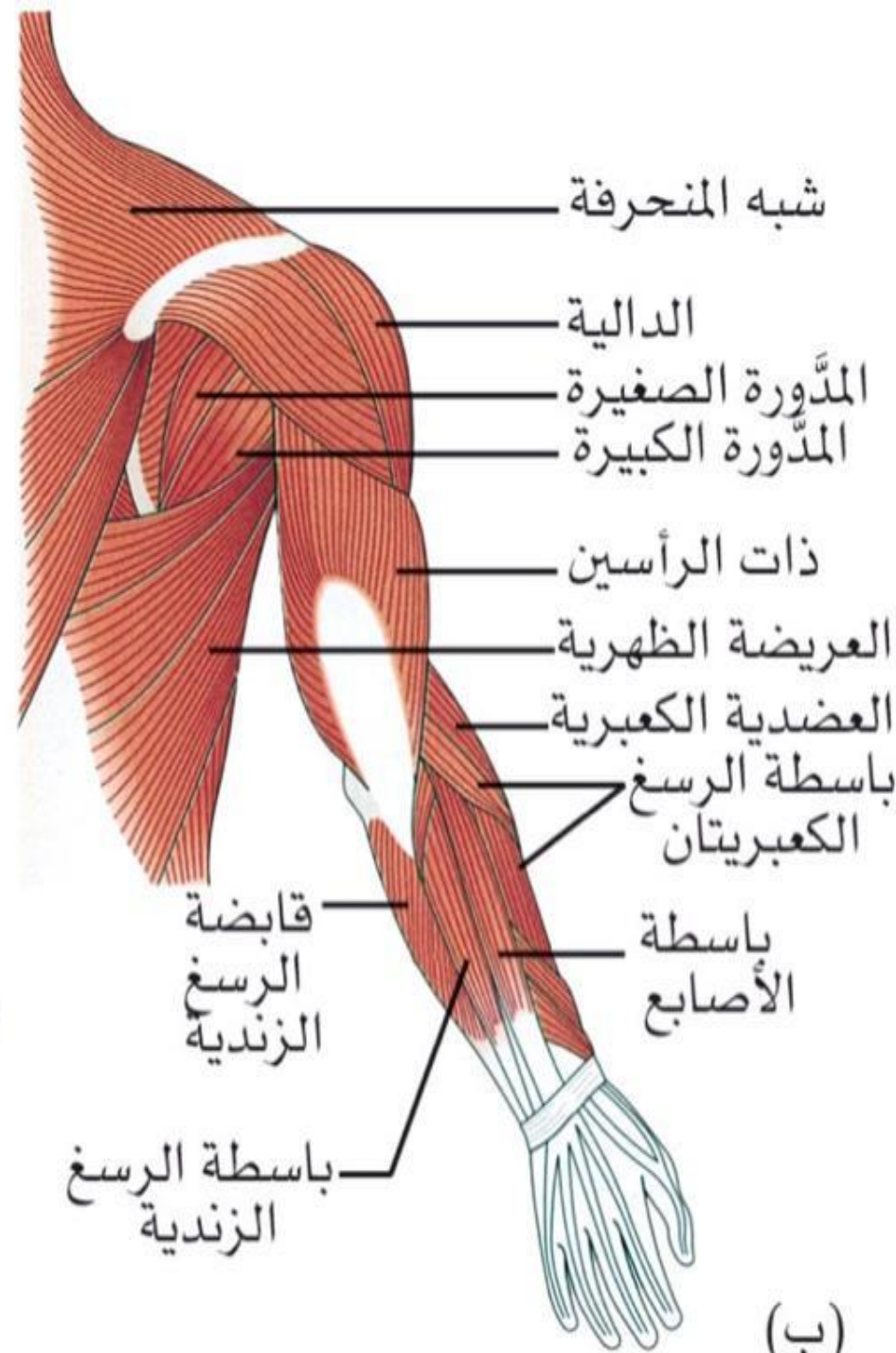
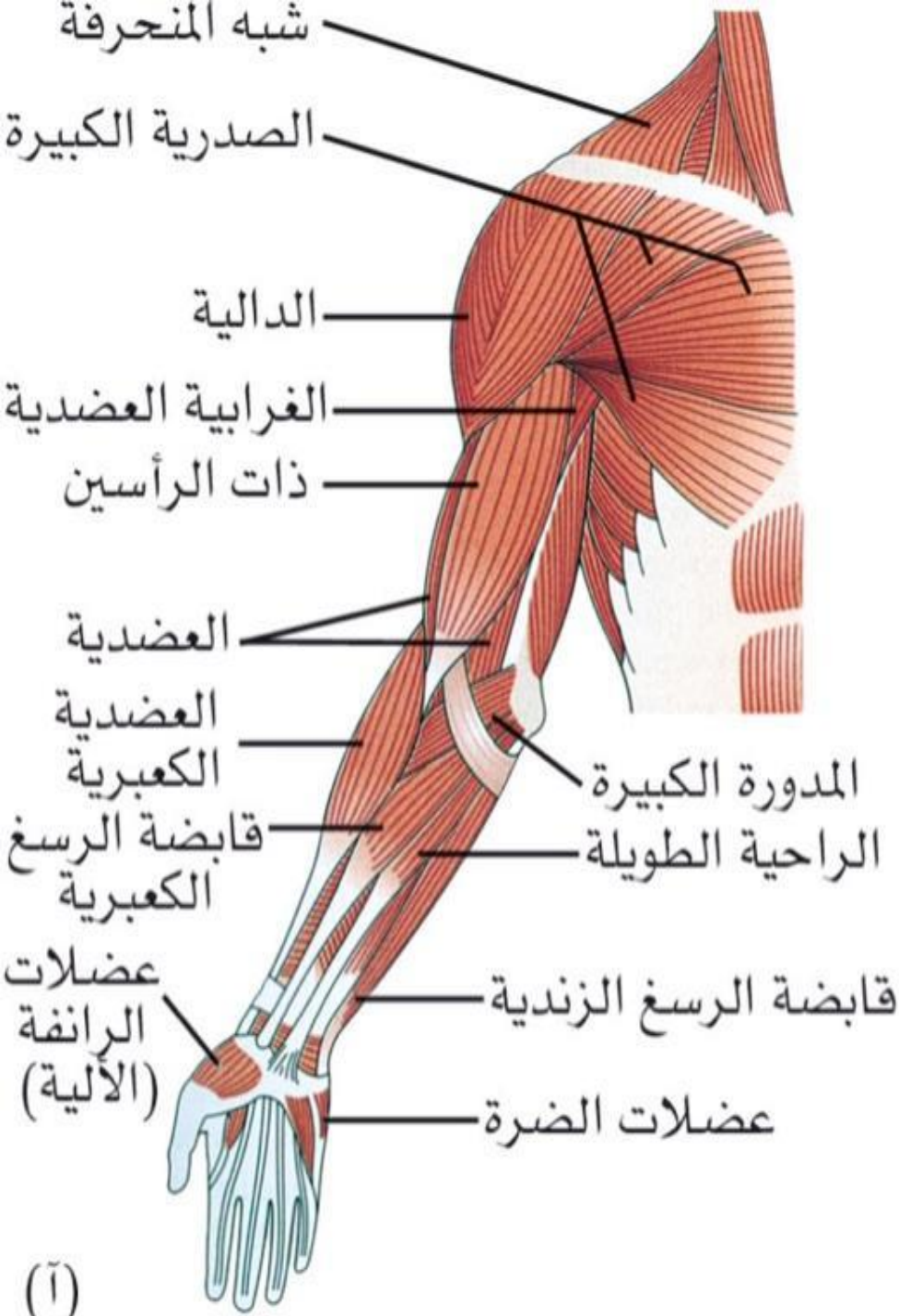
- تمرين بسط الرسغ
- تمرين بسط الرسغ 2
- تمرين بسط مرفق التنس

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل
- تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة



(ب)



# الزندية الباسطة للرسغ

## Extensor Carpi Ulnaris Muscle - 5

تعتبر العضلة الزندية الباسطة للرسغ من العضلات القوية الباسطة للرسغ، وباستثناء العضلة القابضة للرسغ تعتبر العضلة الوحيدة التي تدخل في تثبيت الرسغ

### منشأ العضلة

اللقيمة الجانبية للعضد

### مرتكز العضلة

قاعدة المشط الخامس (الجانب الظهري)

### عمل العضلة

- مد الرسغ
- الانحراف الزندي للرسغ

### التزويد العصبي

- العصب الكعبري

### الاستخدامات اليومية

- تسريع الدراجة البخارية

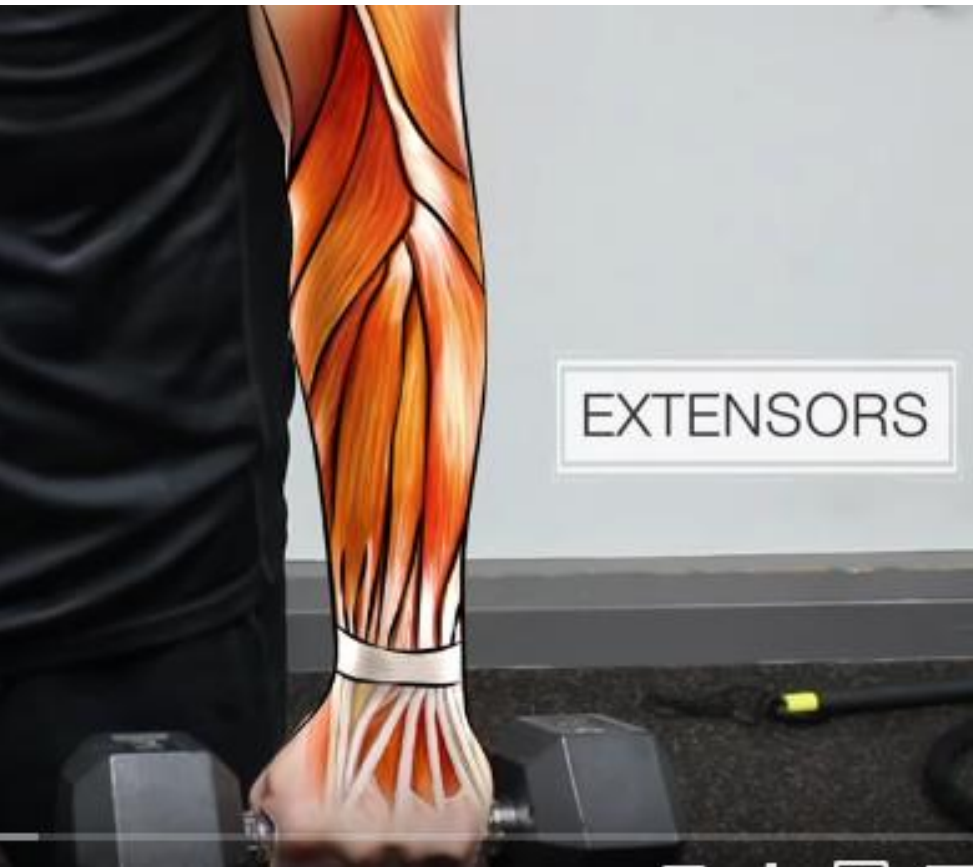
### كيف يمكن مد العضلة؟

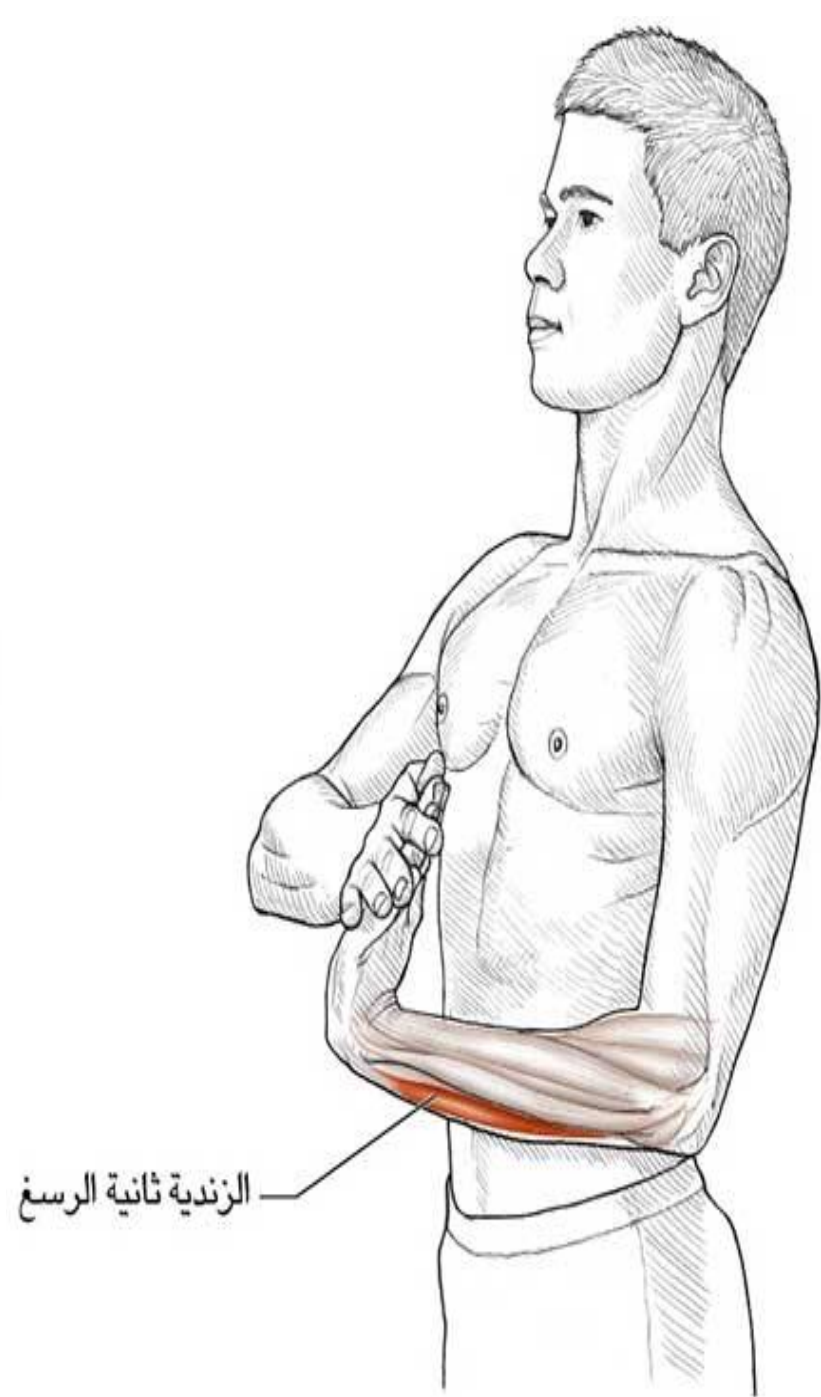
- تمرين بسط الرسغ
- تمرين بسط مرفق التنس

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل
- تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة







# الباسطة الأصبعية

## Extensor Digitorum Communis - 6

يمكن الإشارة ببساطة أحياناً إلى العضلة الباسطة الإصبعية العامة باسم "الباسطة الإصبعية"

### منشأ العضلة

- اللقيمة الجانبية للعضد

### مرتكز العضلة

تنقسم إلى 4 أوتار تدخل إلى قواعد المشط الثالث والرابع لأربعة أصابع

### عمل العضلة

- مد الرسغ
- مد أصابع اليد

### التزويد العصبي

- العصب بين العظام الخلفي

### الاستخدامات اليومية

سحب اليد للخلف وبسط الأصابع للتلويح

### كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ
- تمرين بسط الرسغ 2
- تمرين بسط مرفق التنس

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل
- تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة



# الثانية الأصبعية السطحية

## Flexor Digitorum Superficialis - 7

تعرف العضلة الثانية الإصبعية السطحية أحياناً باسم "العضلة المثنية للأصابع"

### منشأ العضلة

- اللقيمة الوسطى للعضد
- النتوء الأوسط القرني
- الأحدوية الكعبية

### مرتكز العضلة

اتقسم إلى 4 أوتار تدخل جوانب المشط الأوسط للأصابع الأربعة

### عمل العضلة

- ثني الرسغ
- ثني الأصابع

### التزويد العصبي

- العصب الأوسط

### الاستخدام اليومي

- تكوين قبضة

### كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ
- تمرين بسط مرقق التنس

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ باستخدام الدميل
- تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة





# الباسطة الطويلة الأصبعية

## Extensor Pollicis Longus - 8

يمكن رؤية أوتار العضلة الباسطة الطويلة لإبهام اليد على الجانب الكعبري من الرسغ في قاعدة الإبهام حيث تشكل الحد السفلي لما يسمى "المسقط التشريحي".

### منشأ العضلة

السطح الخلفي العلوي للزند

### مرتكز العضلة

قاعدة السلامية البعيدة للإبهام

### عمل العضلة

- مد الرسغ
- مد الإبهام

### التزويد العصبي

- العصب بين العظمين الخلفي

### الاستخدامات اليومية

- ترك الإمساك بالشيء

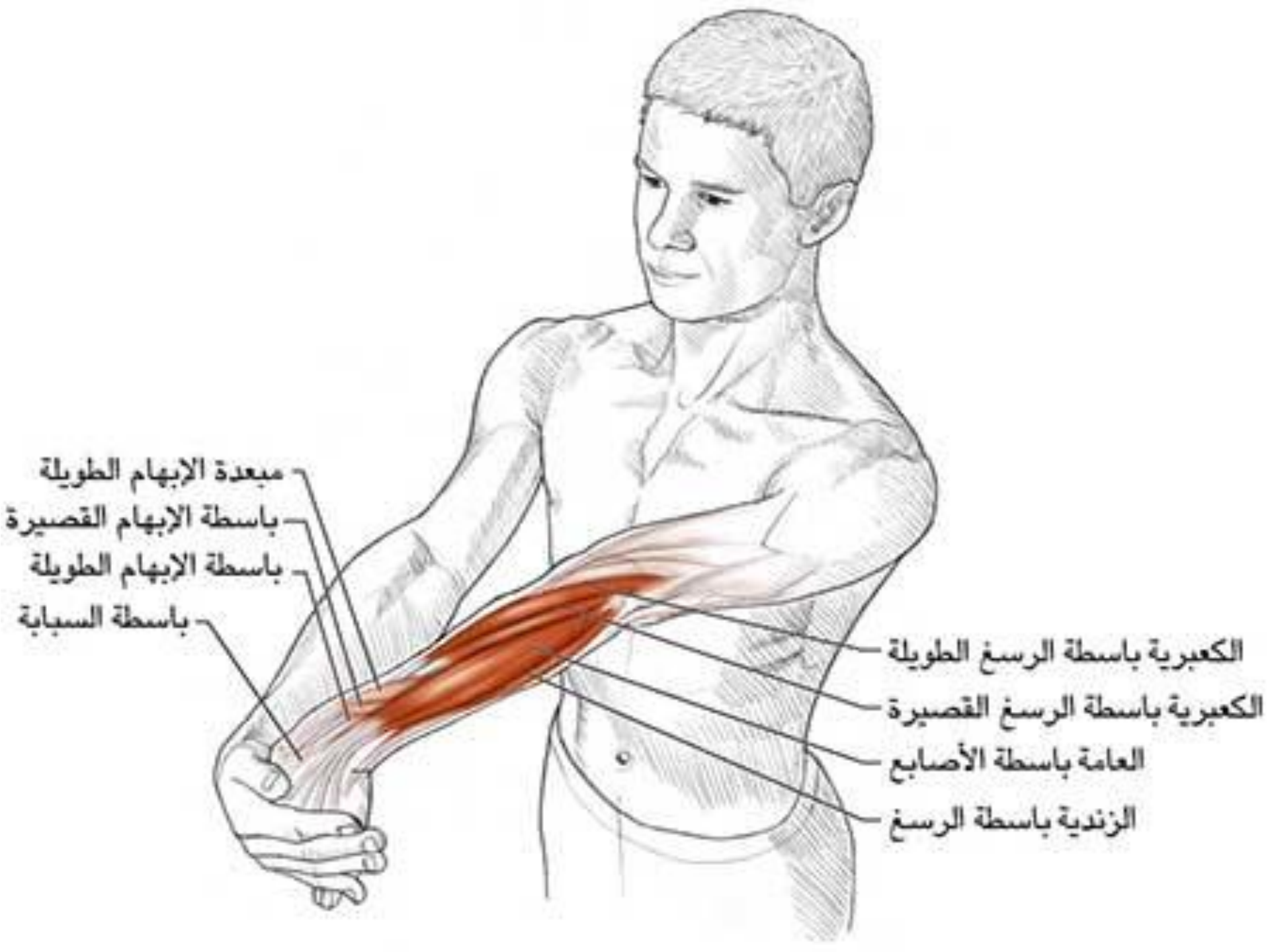
### كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ
- تمرين بسط مرفق التنس

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمرين بسط الرسغ باستخدام الدمبل
- تمرين بسط الرسغ باستخدام حبل المقاومة





مبعدة الإبهام الطويلة

باسطة الإبهام القصيرة

باسطة الإبهام الطويلة

باسطة السبابة

الكعبية باسطة الرسغ الطويلة

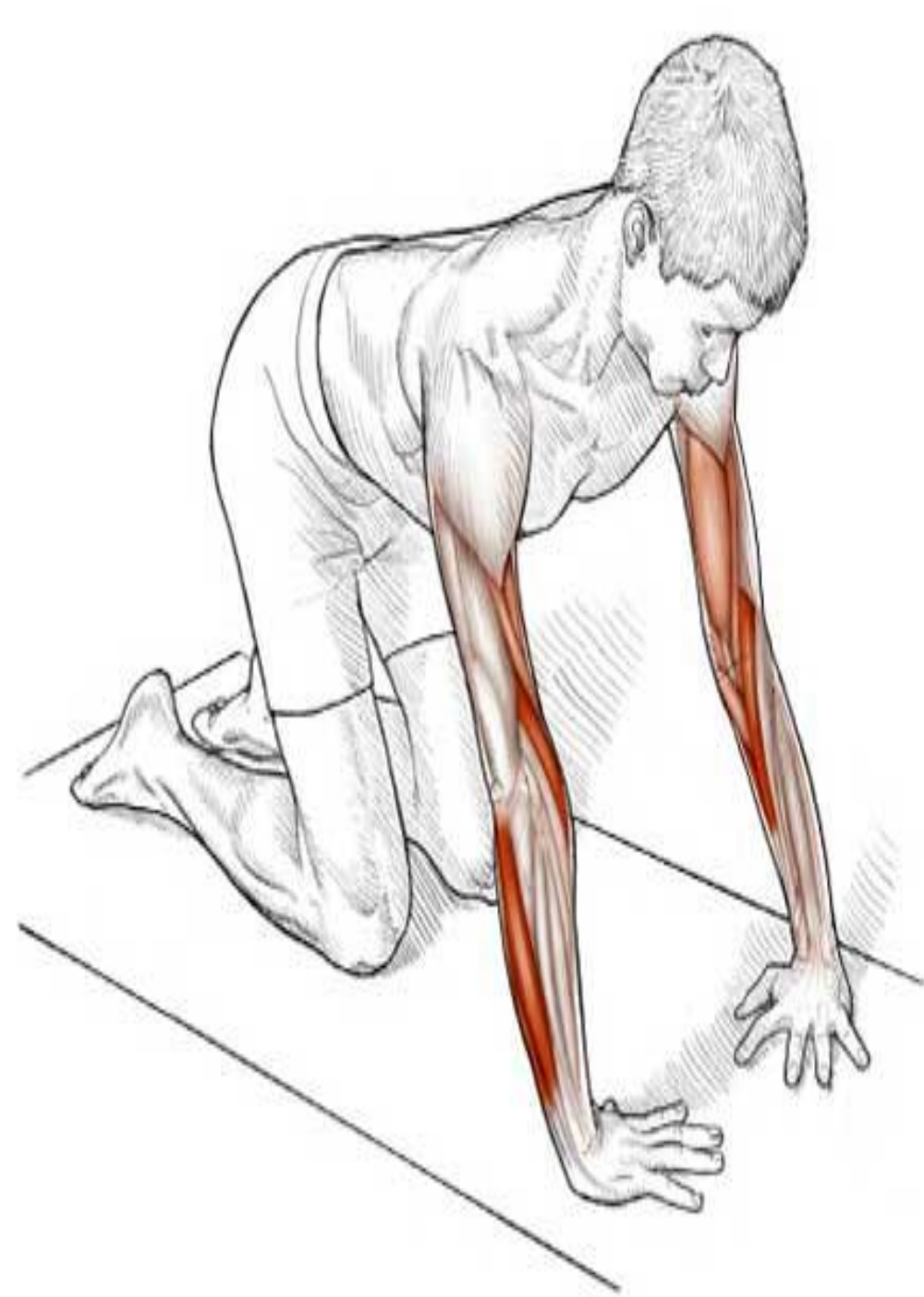
الكعبية باسطة الرسغ القصيرة

العامة باسطة الأصابع

الزندية باسطة الرسغ







السطحية ثانية الأصابع



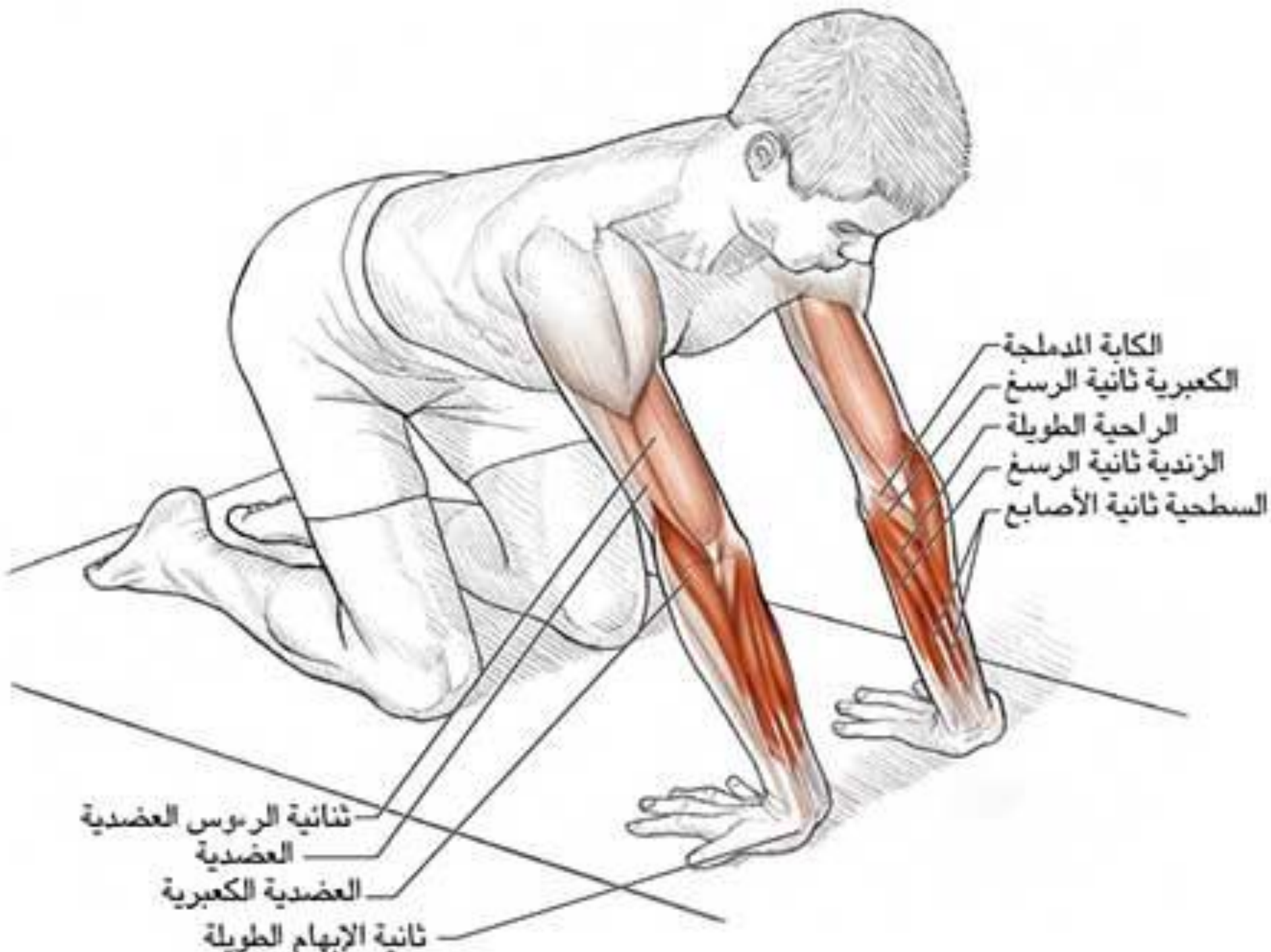
ثانية الإبهام الطويلة

الكعبية ثانية الرسغ

الراحية الطويلة

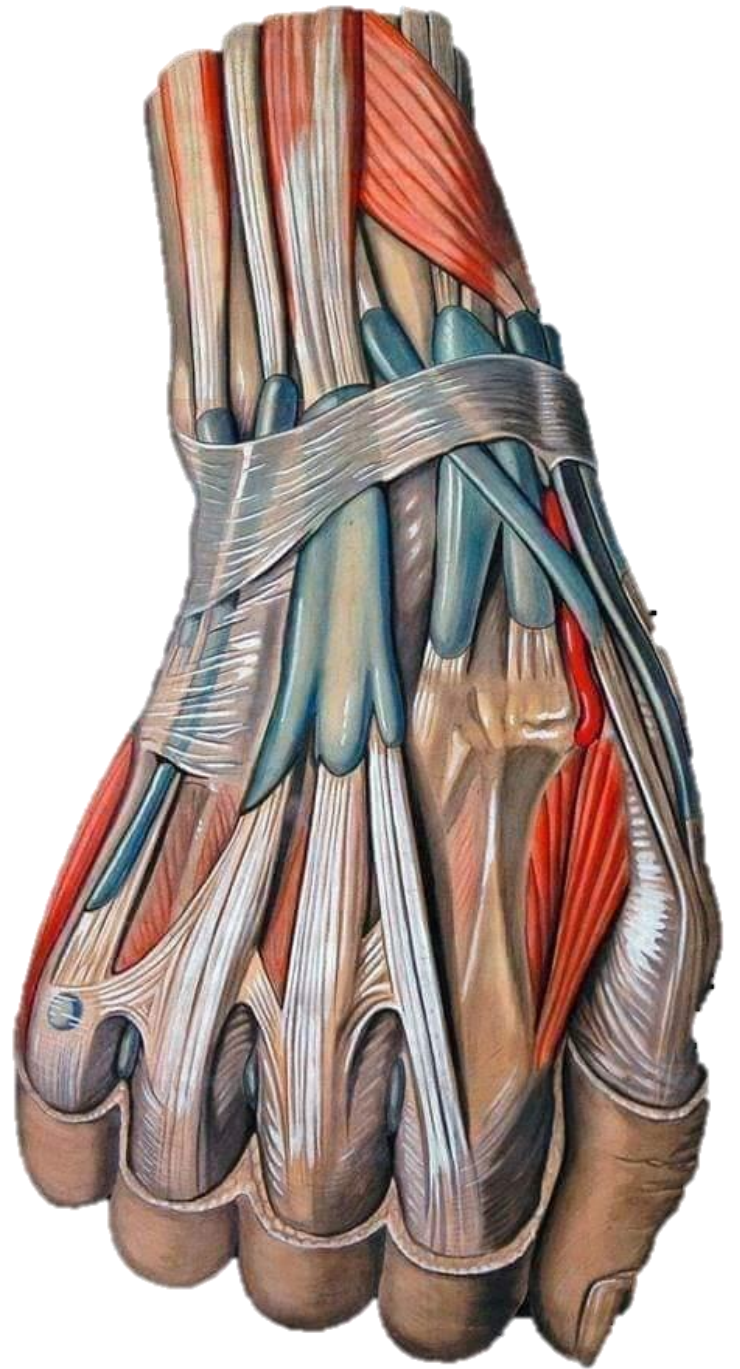
الزندية ثانية الرسغ





الكابة المدملجة  
الكعبرية ثانية الرسغ  
الراحية الطويلة  
الزندية ثانية الرسغ  
السطحية ثانية الأصابع

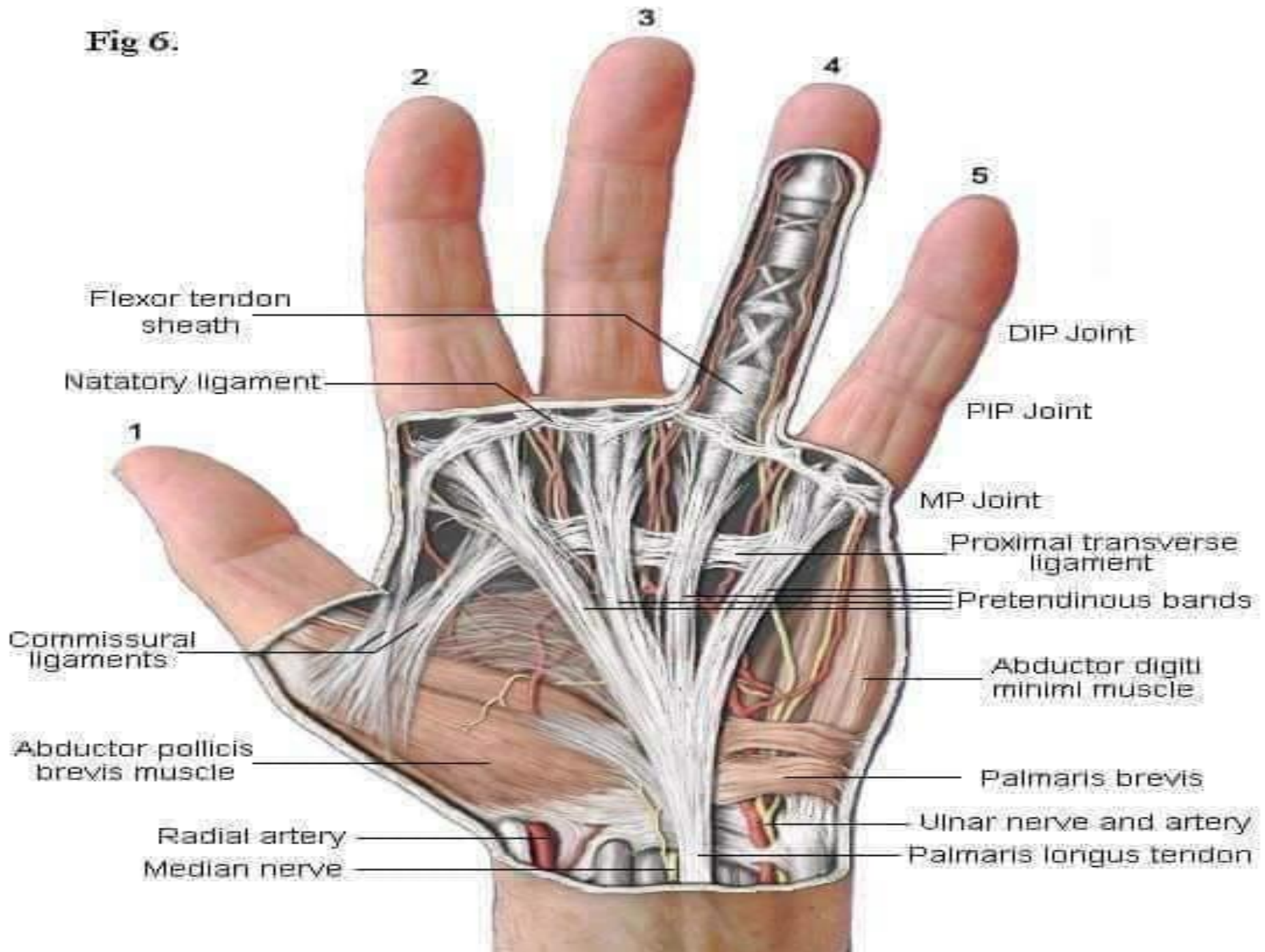
ثنانية الرسوس العضدية  
العضدية  
العضدية الكعبرية  
ثانية الإبهام الطويلة







**Fig 6.**



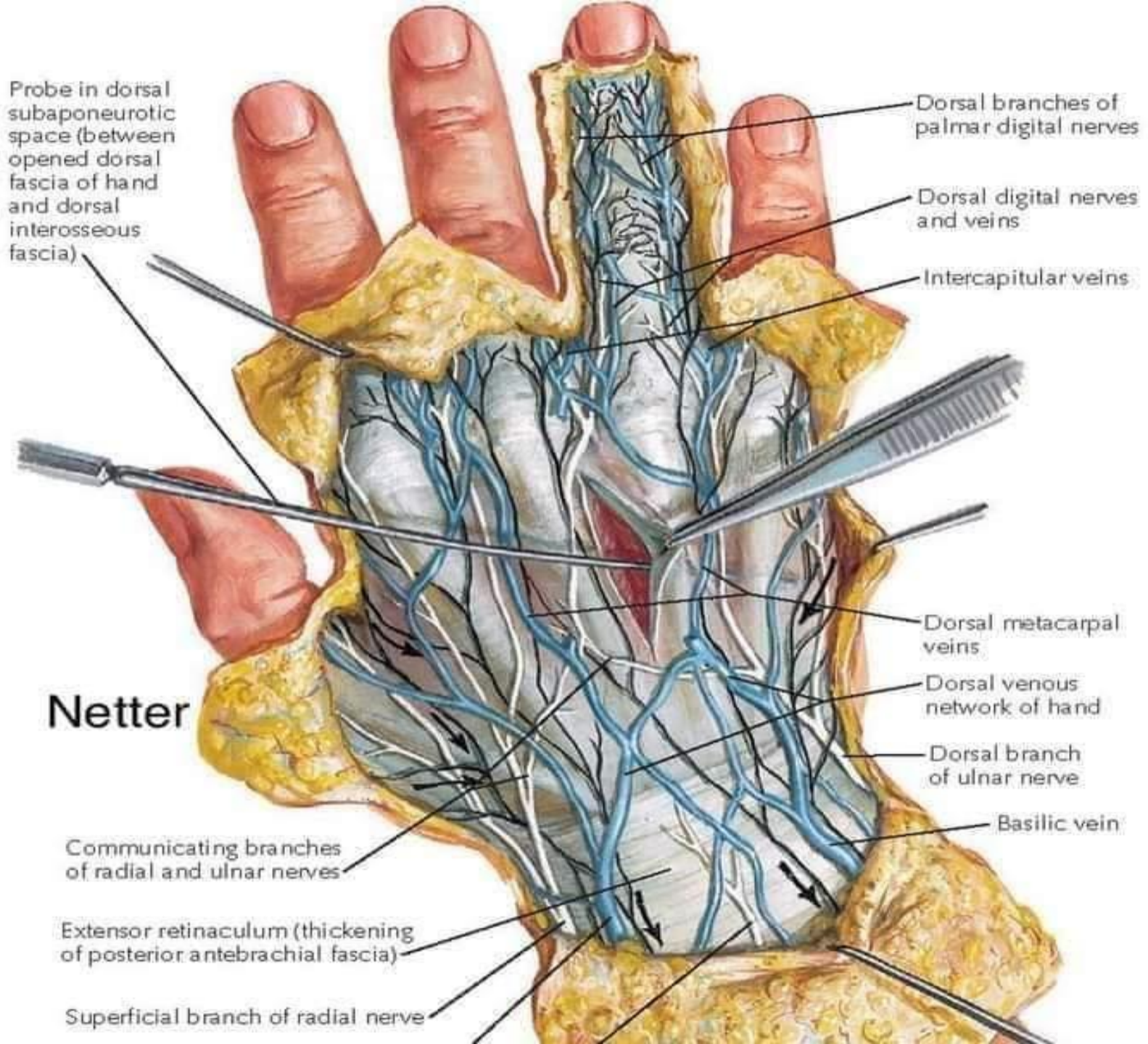
إختلاف زاوية دراسة التشريح لأقسام التربية الرياضية  
والطب والتخدير والتمريض والتربية الموسيقية

## الحقن داخل المفاصل

■ **أغدة الأوتار الإصبعية القابضة Digital flexor tendon sheath block**

- منطقة التخدير: أغدة الأوتار الإصبعية القابضة
- الإبرة: : مقاس 18-20 بطول 1.5 بوصة
- كمية المخدر: 10 مل من 2% ليدوكين
- الطريقة: أدخل الإبرة في النهاية القاصية للعظم الشظي Splint bone (زراره Button) إما وحشياً أو أنسيا أمامياً للأوتار القابض السطحي والغائر وخلفياً للرباط المعلق

Probe in dorsal subaponeurotic space (between opened dorsal fascia of hand and dorsal interosseous fascia)



Dorsal branches of palmar digital nerves

Dorsal digital nerves and veins

Intercapitular veins

Dorsal metacarpal veins

Dorsal venous network of hand

Dorsal branch of ulnar nerve

Basilic vein

Netter

Communicating branches of radial and ulnar nerves

Extensor retinaculum (thickening of posterior antebrachial fascia)

Superficial branch of radial nerve

UA

DUA

DPA

PMA

FR

APB

FPB

ADP

ADP

PI

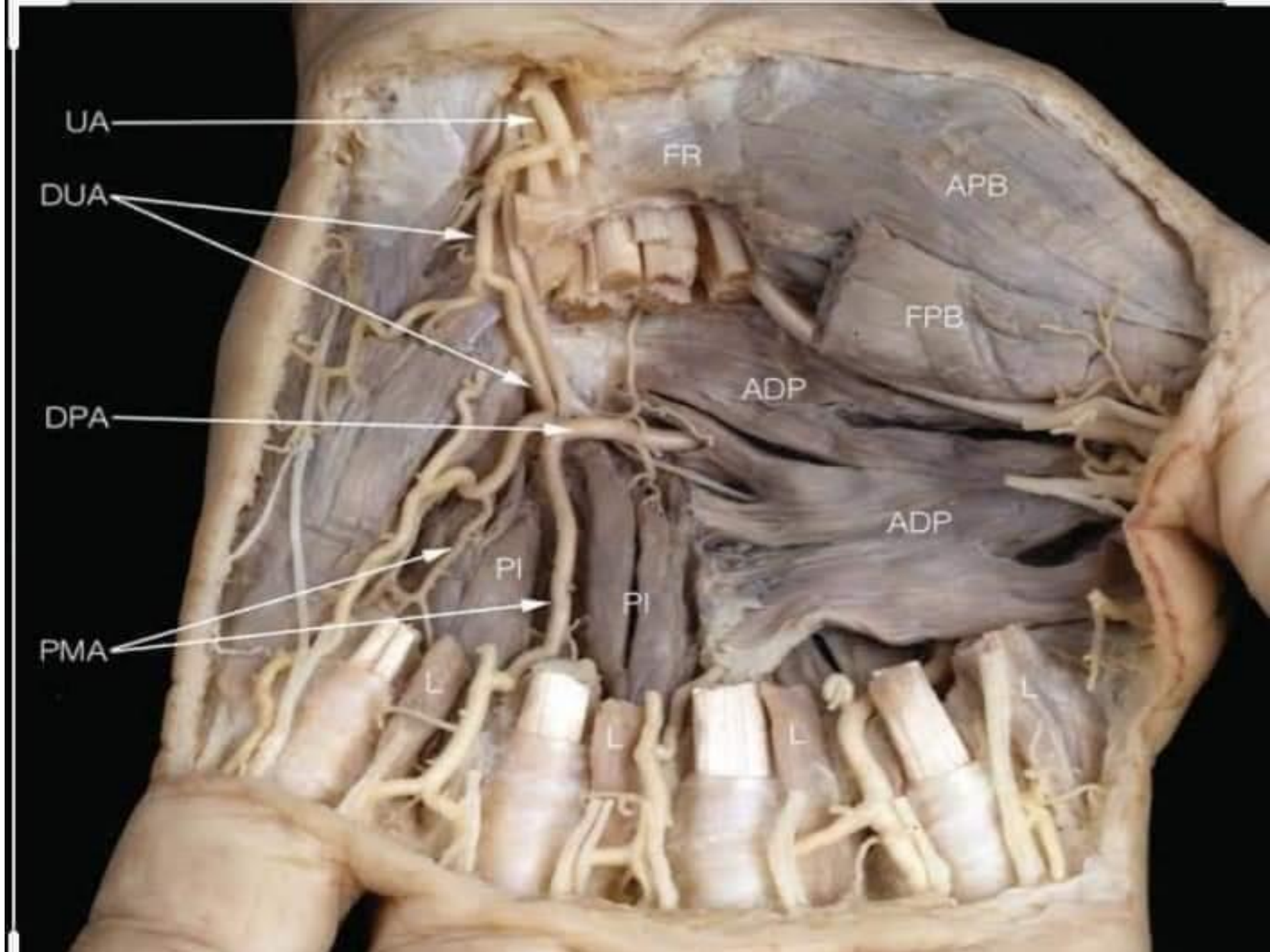
PI

L

L

L

L





شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد  
عبد  
الرحمن