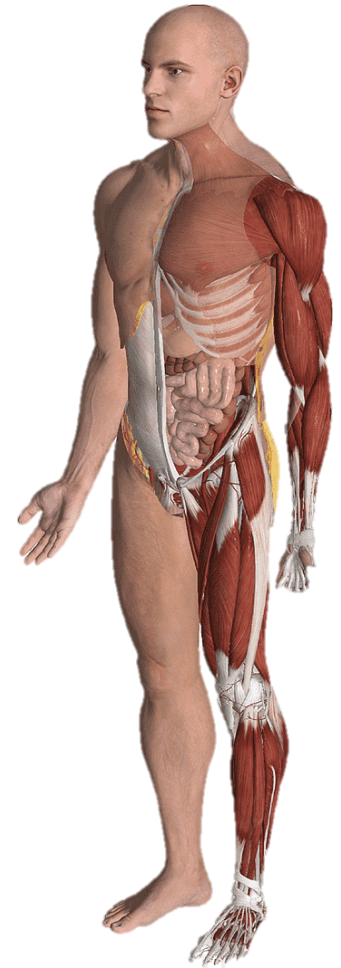




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرفادين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثامنة (عضلات مفصل الركبة)

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد



فاتحة

ضامة

وتر الرباعية

عظم الفخذ

غضروف مفصل الركبة

صابونة الركبة

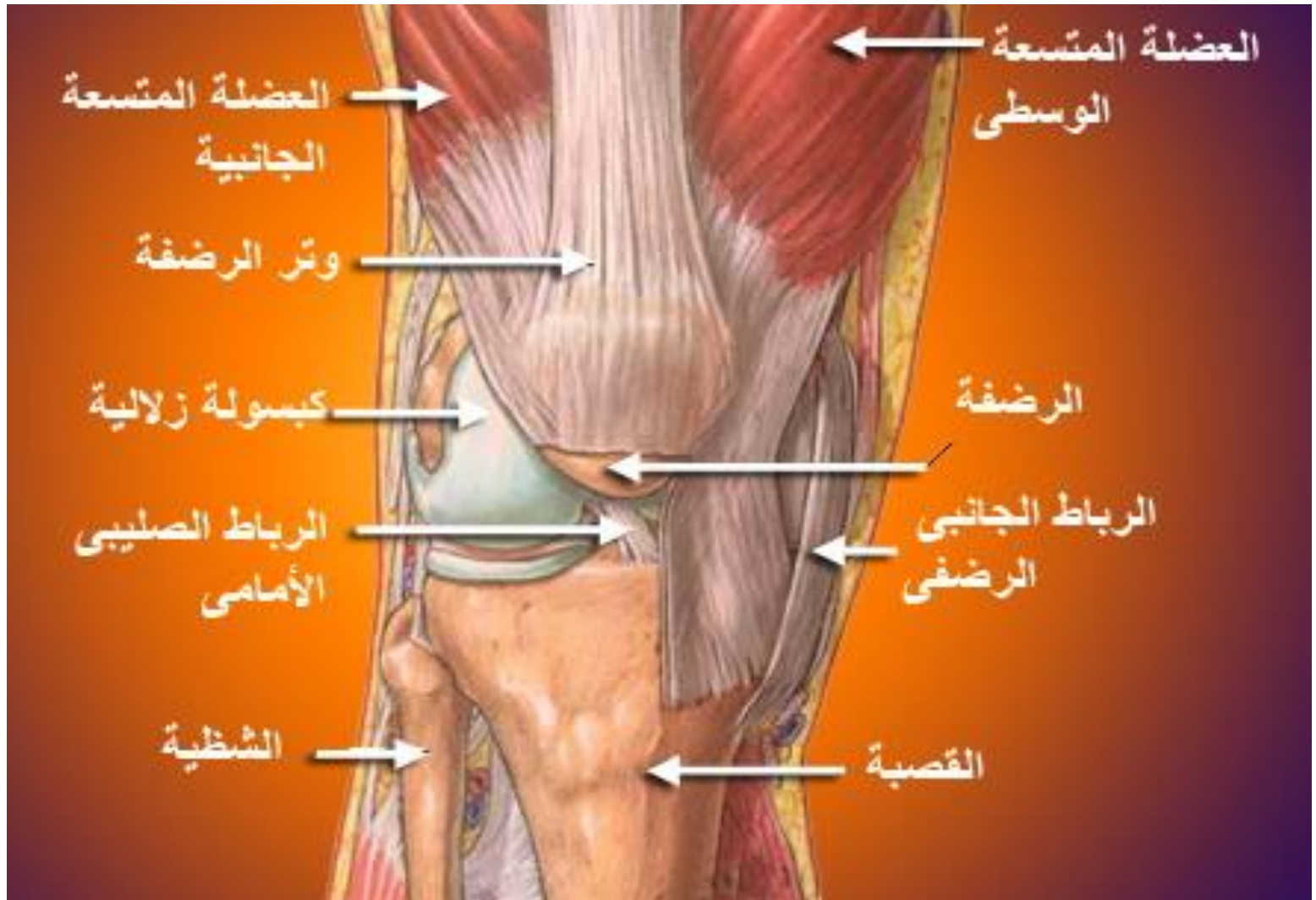
عظم الساق (القصبة)

وتر الصابونة

القرص الغضروفي داخل مفصل الركبة



22 - عضلات مفصل الركبة Knee joint



العضلة الرباعية الفخذية

اهم عضلة في هذا المفصل هي العضلة رباعية الرؤس Quadriceps muscle والتي تتكون من:

Vastus Lateralis Muscle - 1

تعتبر العضلة المتسعة الوحشية هي الخارجية من بين العضلات الأربعة رباعية الرؤس كما يعتقد أنها مساهم رئيسي في إصابات تتبع الرضفة.

Vastus Intermedius Muscle - 2

تقع العضلة المتسعة الداخلية في عمق العضلة المستقيمة الفخذية هي جزء من مجموعة العضلات رباعية الرؤس

Vastus Medialis Muscle - 3

تقع العضلة المتسعة الوسطى في المكان الأوسط من العضلات رباعية الرؤس ويعتقد أنها مهمة في تثبيت قمة الركبة أو الرضفة

Popliteus - 4

تعتبر العضلة المأبضية عضلة صغيرة توصف كثيراً بأنها مفتاح الوصول إلى مفصل الركبة حيث تفتح مفصل الركبة بواسطة تدوير عظمة الفخذ عند بداية انثناء الركبة للسماح بالانثناء الكامل للركبة.

العضلة المتسعة الوحشية

Vastus Lateralis Muscle - 1

تعتبر العضلة المتسعة الوحشية هي الخارجية من بين العضلات الأربعة رباعية الرؤس كما يعتقد أنها مساهم رئيسي في إصابات تتبع الرضفة.

منشأ العضلة

السطح الخارجي للنتوء المدور الأكبر للفخذ
النصف العلوي من الخط الخشن الفخذي

مرتكز العضلة

الرضفة عبر وتر العضلة رباعية الرؤس ثم إلى أهدوية الظنبوب عبر وتر الرضفة

عمل العضلة

- مدد الركبة

التزويد العصبي

- العصب الفخذي

الاستخدام اليومي

- ركوب الدراجة
- صعود درجات السلم

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين الوقوف
- تمرين الاستلقاء

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- جهاز مد الركبة
- جهاز ضغط الساق
- تمارين سكوات





تقوية العضلة الفاتحة





العضلة المتسعة الداخلية

Vastus Intermedius Muscle - 2

تقع العضلة المتسعة الداخلية في عمق العضلة المستقيمة الفخذية هي جزء من مجموعة العضلات رباعية الرؤوس

منشأ العضلة

السطحين الأمامي والجانبى لفتحة الفخذ

مرتكز العضلة

الرضفة عبر وتر العضلة الرباعية ثم إلى أهدوية الظنوب عبر وتر الرضفة

عمل العضلة

- مد الركبة

التزويد العصبي

- العصب الفخذي

الاستخدام اليومي

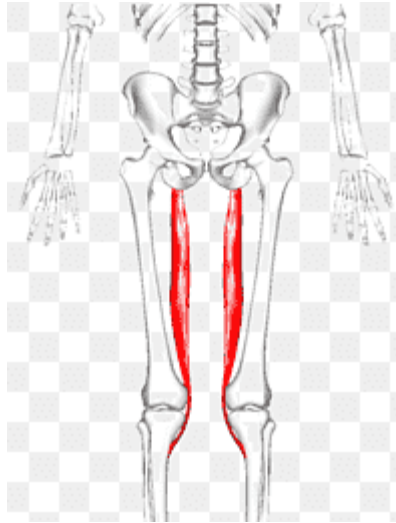
- ركوب الدراجة
- صعود درجات السلم

كيف يمكن مد العضلة؟

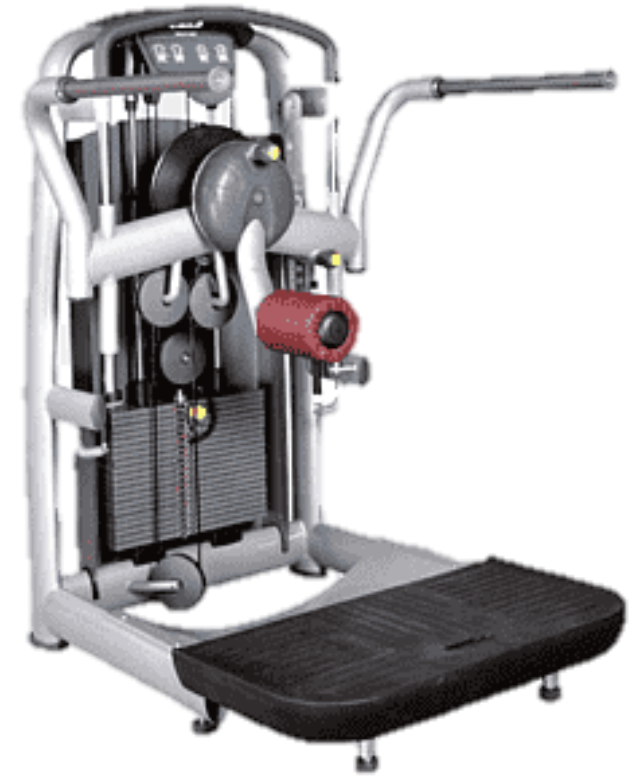
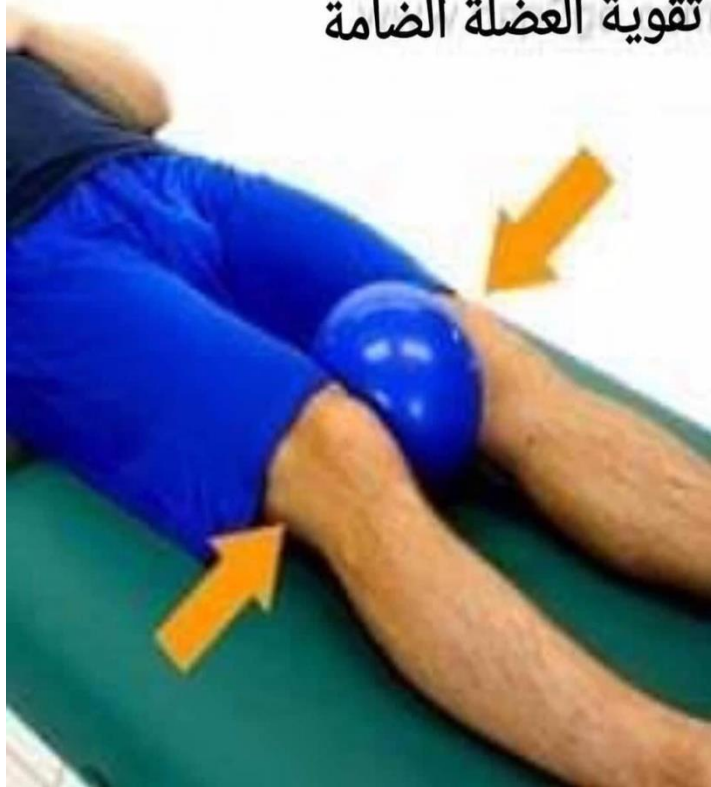
- تمرين الوقوف
- تمرين الاستلقاء

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- جهاز مد الركبة
- جهاز ضغط الساق
- تمارين سكوات



تقوية العضلة الضامة



العضلة المتسعة الوسطى

Vastus Medialis Muscle - 3

تقع العضلة المتسعة الوسطى في المكان الأوسط من العضلات رباعية الرؤوس ويعتقد أنها مهمة في تثبيت قمة الركبة أو الرضفة

منشأ العضلة

الخط بين المدورين (بين النتوئين الأكبر والأصغر للفخذ)
الشفة الوسطى للخط الخشن بالفخذ

مرتكز العضلة

الرضفة عبر وتر العضلة رباعية الرؤوس ثم إلى أهدوية الظنوب عبر وتر الرضفة

عمل العضلة

• ثني الركبة

التزويد العصبي

• العصب الفخذي

الاستخدام اليومي

- ركوب الدراجة
- صعود درجات السلم

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين الوقوف
- تمرين الاستلقاء

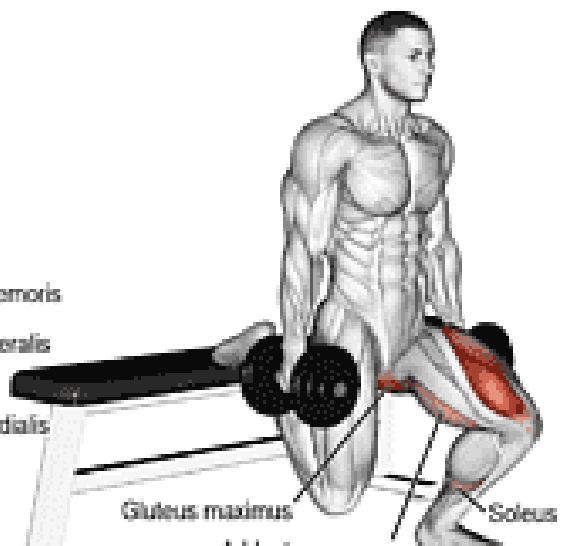
كيف يمكن تقوية العضلة؟

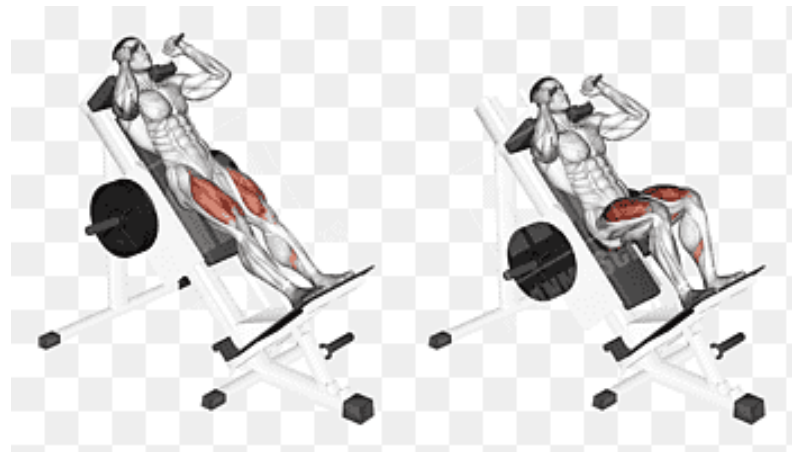
- جهاز مد الركبة
- جهاز ضغط الساق
- تمارين سكوات



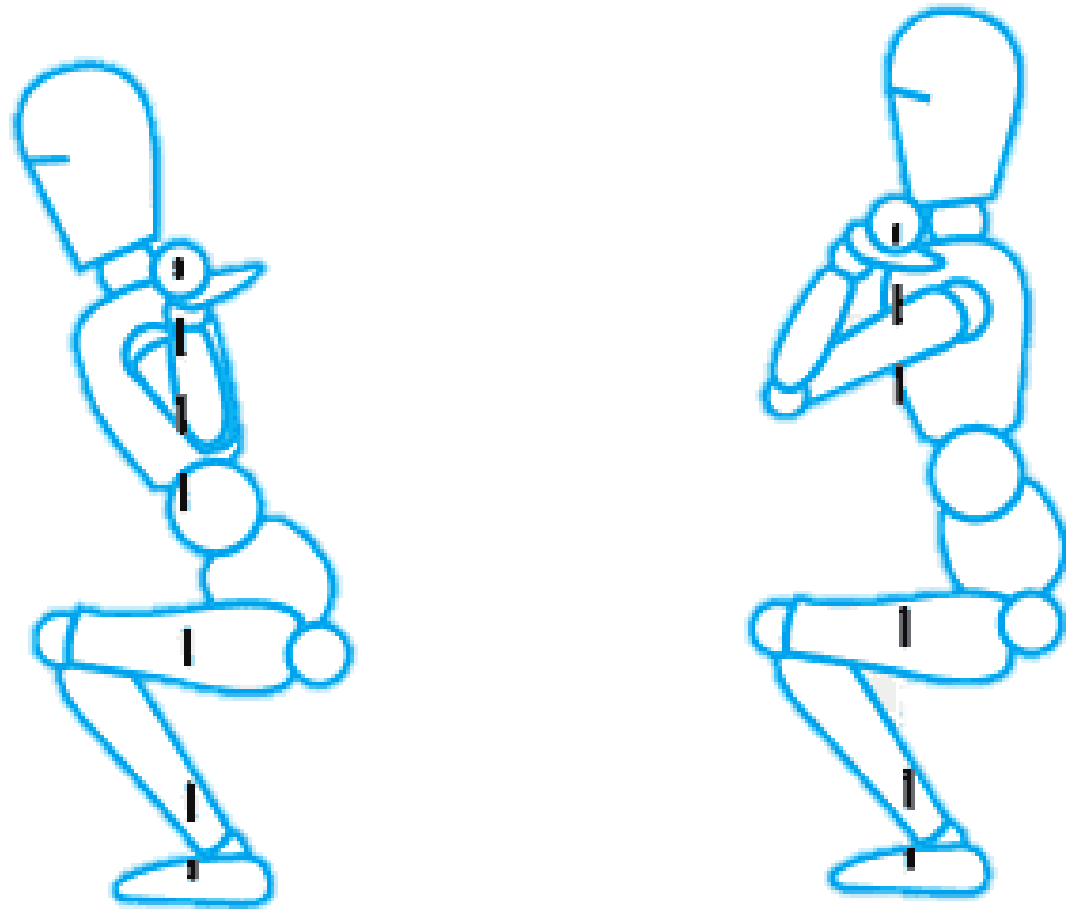


IG: @weighttrainingguide





الطريقة الصحيحة لأداء تمرين القرفصاء (سكوات) الديني





العضلة المأبضية

Popliteus - 4

تعتبر العضلة المأبضية عضلة صغيرة توصف كثيراً بأنها مفتاح الوصول إلى مفصل الركبة حيث تفتح مفصل الركبة بواسطة تدوير عظمة الفخذ عند بداية انثناء الركبة للسماح بالانثناء الكامل للركبة.

منشأ العضلة

- اللقيمة الوحشية لعظمة الفخذ

مرتكز العضلة

السطح العلوي الخلفي السطح الخلفي لعظمة الظنوب (قصة الساق) فوق الخط النعلي

عمل العضلة

- ثني الركبة
- الدوران الداخلي للركبة عندما تكون مثنية

التزويد العصبي

- العصب الظنبوبي

الاستخدام اليومي

- المشي

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- جهاز Knee curl machine

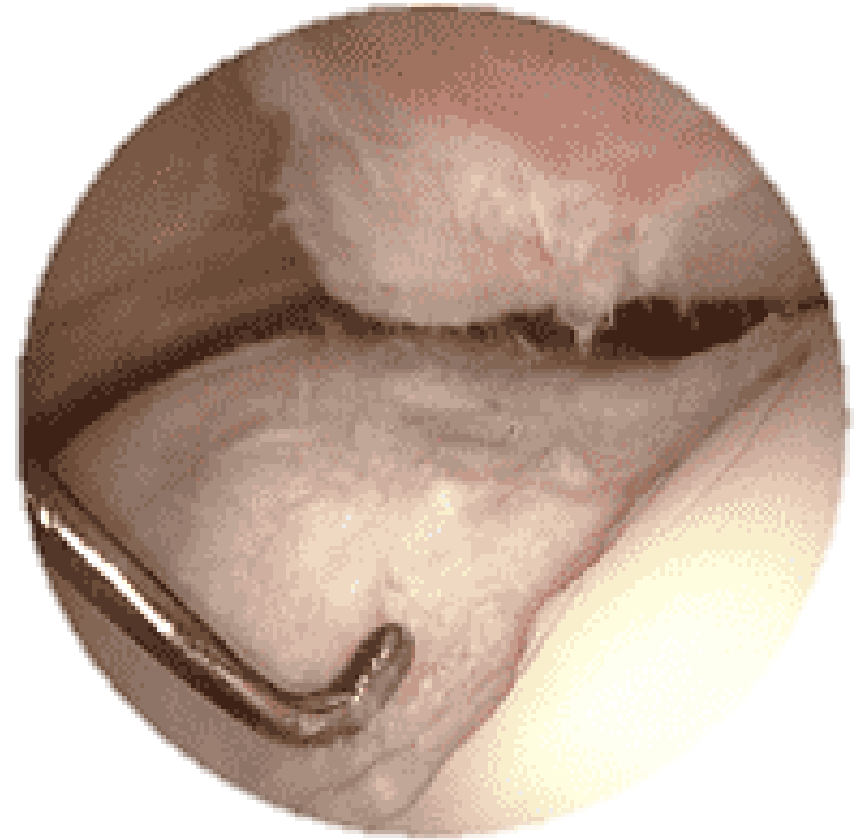
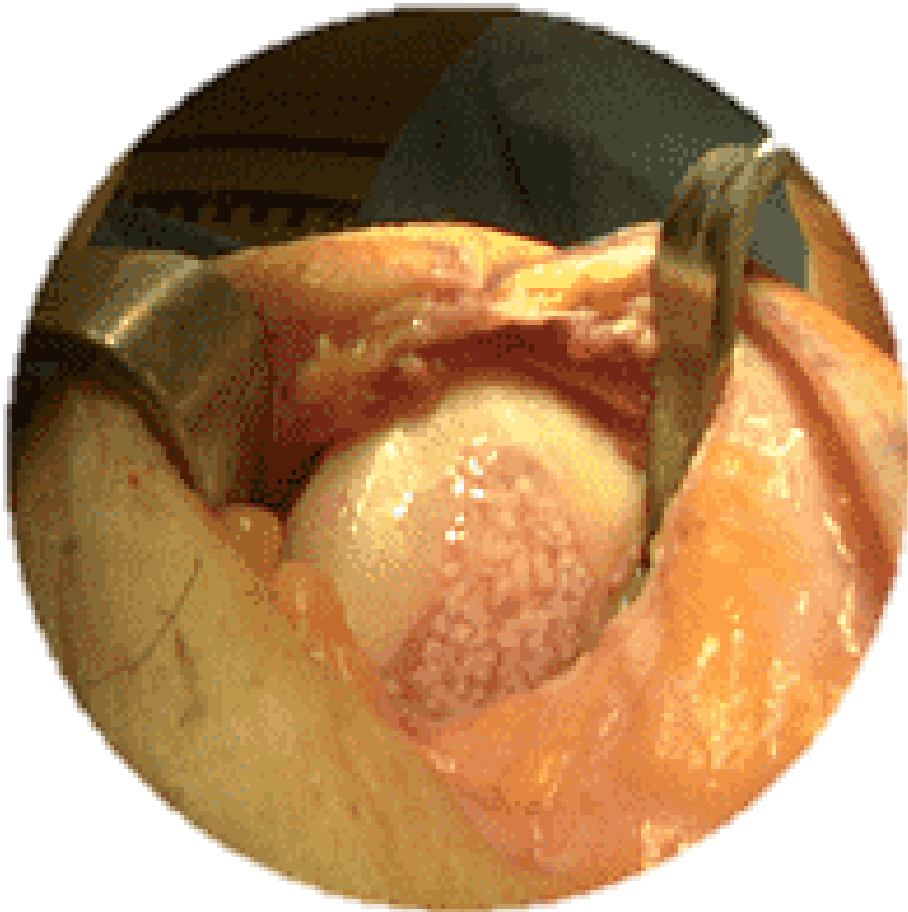




تمارين المشي لمن لديه مشاكل بمفصل الركبة

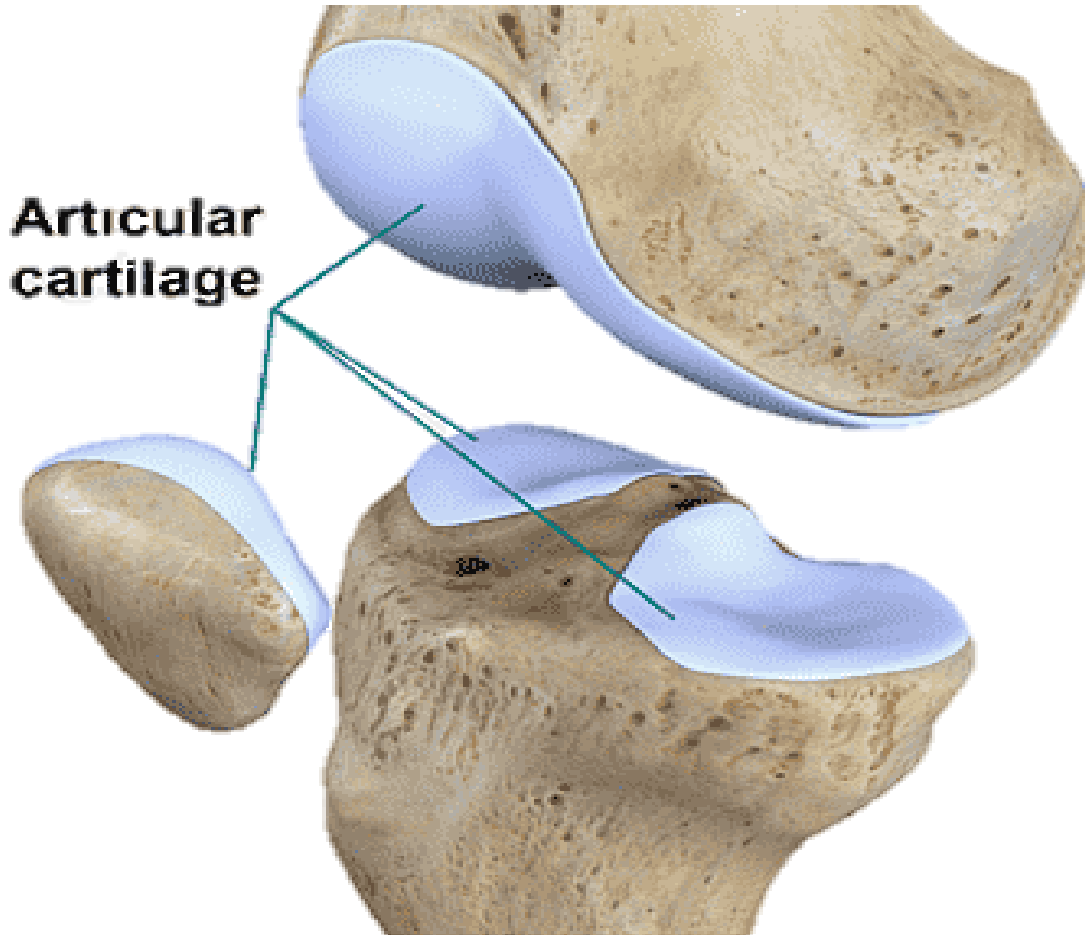


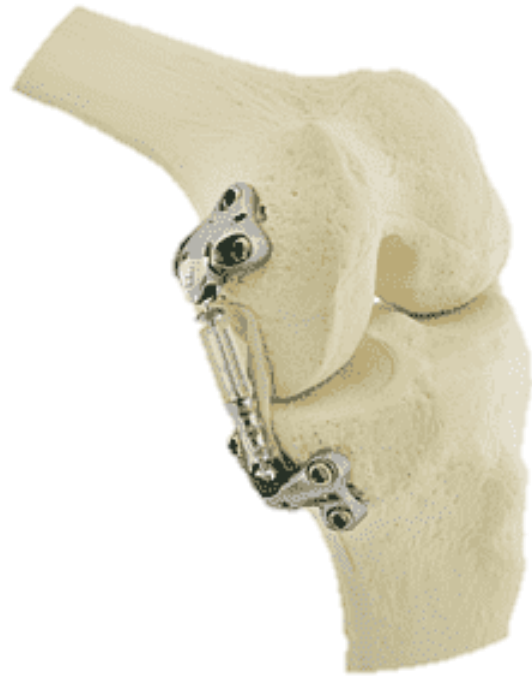
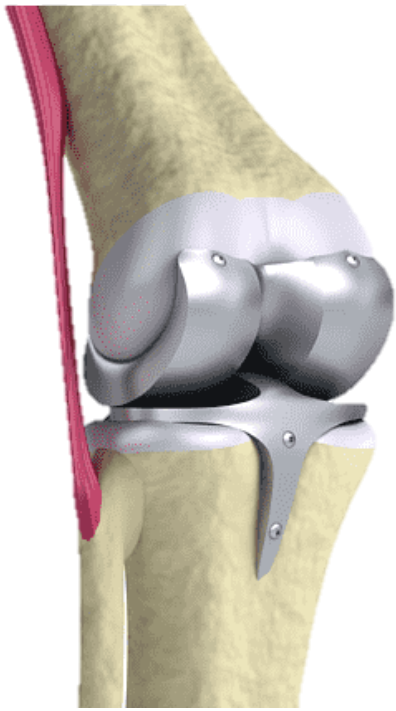
تلف الغضروف المفصلي



إصلاح المفصل الغضروف المفصلي

Articular Cartilage





شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد
عبد
الرحمن