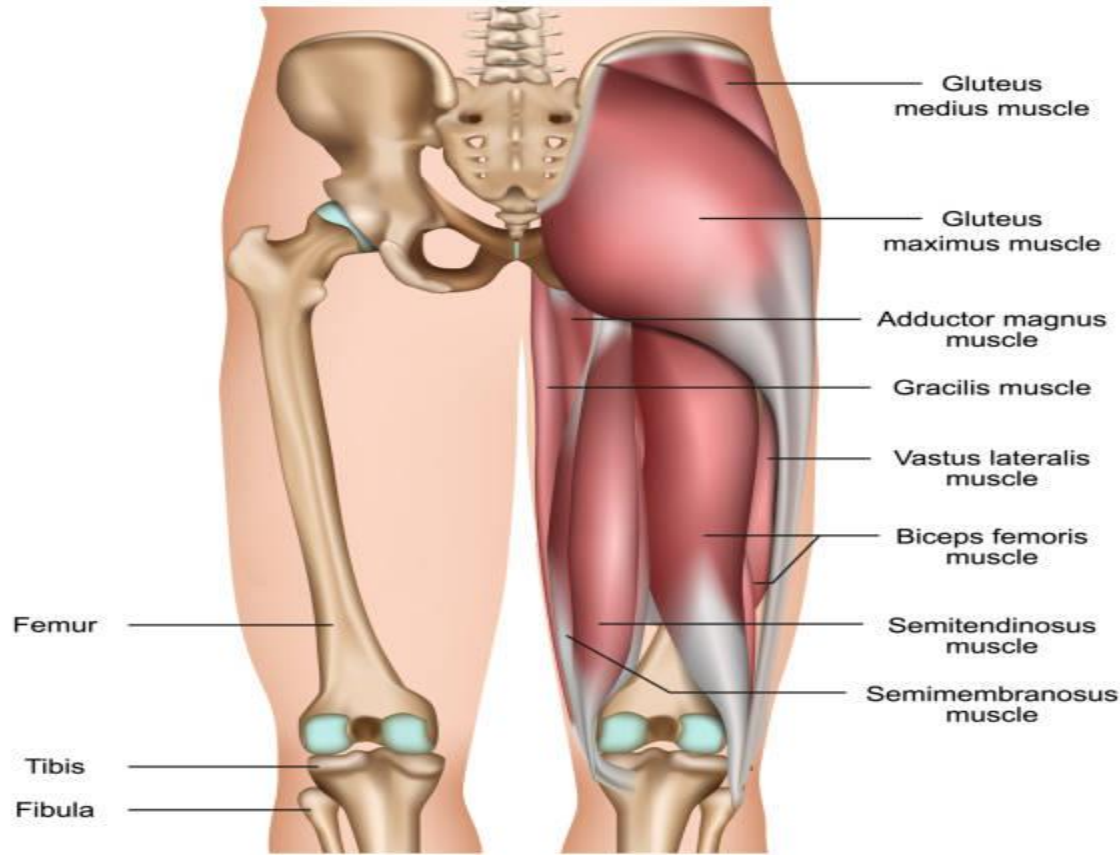


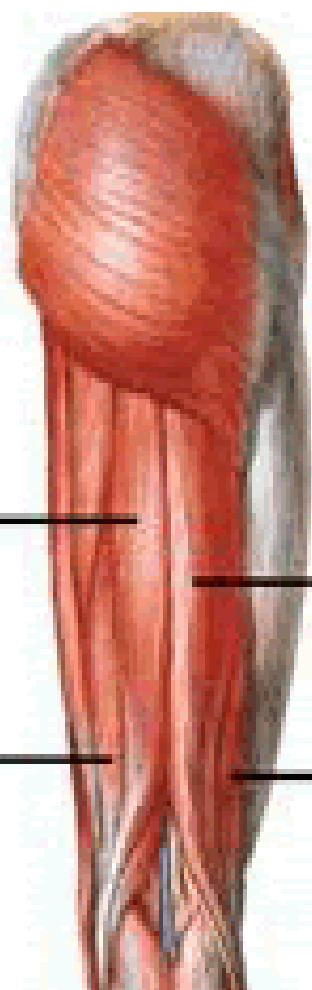


وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية بلاد الرفايقين الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

## المحاضرة الحادية عشر (عضلات الورك والحوض)

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد





العضلة النصف وترية



الرأس الطويل للعضلة ذات الرأسين



العضلة النصف غشائية



الرأس القصير للعضلة ذات الرأسين



# FASCIA LATA

## العضلة الموترة للفاقة العريضة

### Tensor Fasciae Latae Muscle - 9

العضلة الموترة للفاقة العريضة هي عضلة صغيرة تتصل بالقطاع السميك الطويل للفاقة ويعرف باسم الشريط الحرقفي الظنبوبي (ITB)

#### منشأ العضلة

- بين حديبة العرف الحرقفي والشوكة الحرقفية الأمامية العلوية

#### مرتكز (مغرس) العضلة

- الشريط الحرقفي الظنبوبي (السبي الحرقفي الظنبوبي)

#### عمل العضلة

- ثني الفخذ
- تثبيت الفخذ

#### العصب

- الشريان الألوي العلوي

#### الاستخدامات اليومية

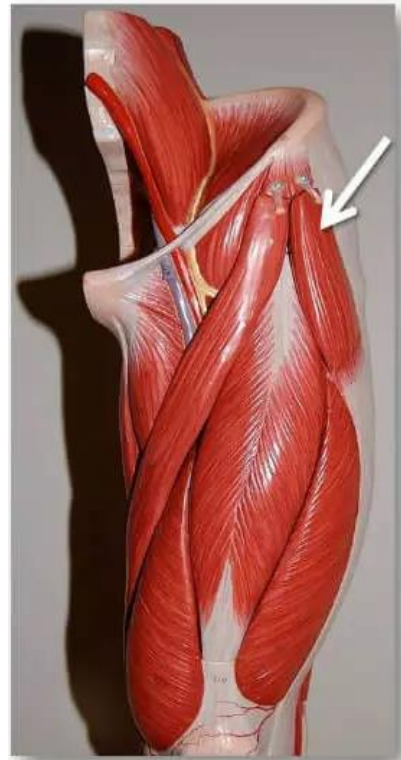
- الحفاظ على قدم واحدة أمام الأخرى أثناء المشي

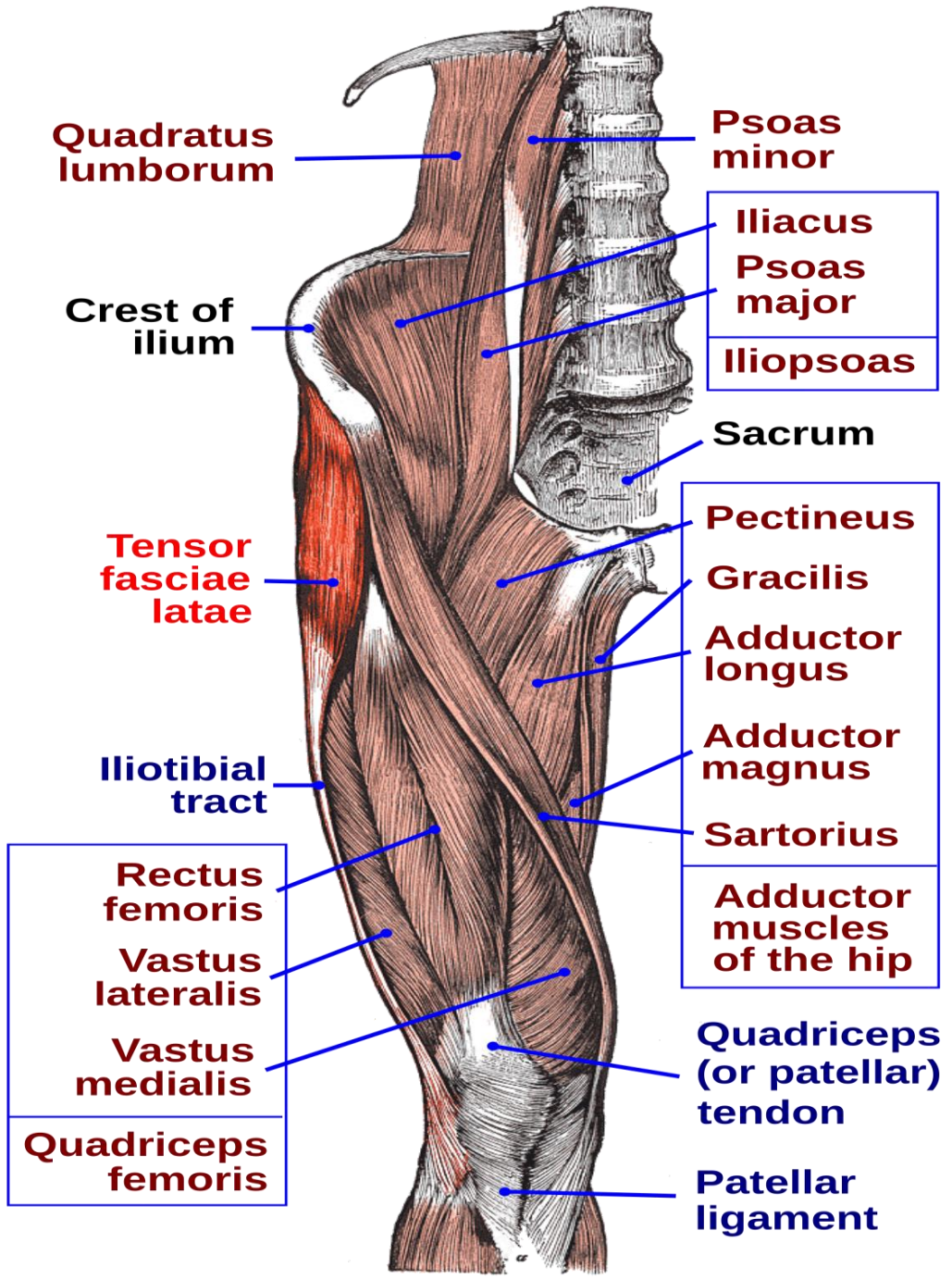
#### كيف يمكن مد العضلة؟

- تدريب الفخذ الخارجي من الوقوف
- تدريب الفخذ الخارجي من الاستلقاء

#### كيف يمكن تقوية العضلة؟

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





**Quadratus lumborum**

**Crest of ilium**

**Tensor fasciae latae**

**Iliotibial tract**

**Rectus femoris**

**Vastus lateralis**

**Vastus medialis**

**Quadriceps femoris**

**Psoas minor**

**Iliacus**  
**Psoas major**

**Iliopsoas**

**Sacrum**

**Pectineus**

**Gracilis**

**Adductor longus**

**Adductor magnus**

**Sartorius**

**Adductor muscles of the hip**

**Quadriceps (or patellar) tendon**

**Patellar ligament**



# Tensor fascia lata (TFL)



- Tensor – to tense , fascia – band , latae – side or lateral.
- **Origin :**
  - ❖ It arises from the anterior part of the iliac crest (Outer edge of the iliac crest and lateral to the Sartorius) , Anterior superior iliac spine (ASIS).
- **Insertion :**
  - ❖ Anterior border upper part of the ITB.
- **Nerve supply :**
  - ❖ Superior gluteal nerve (L4-S1).
- **Action:**
  - ❖ Flexion , Abduction, Medial rotation of the Hip.

Fig. 6



شبه المنحرفة السفلى

الظهرية العريضة السفلى

الأليوية الوسطى

الأليوية الكبرى

الكمثرية

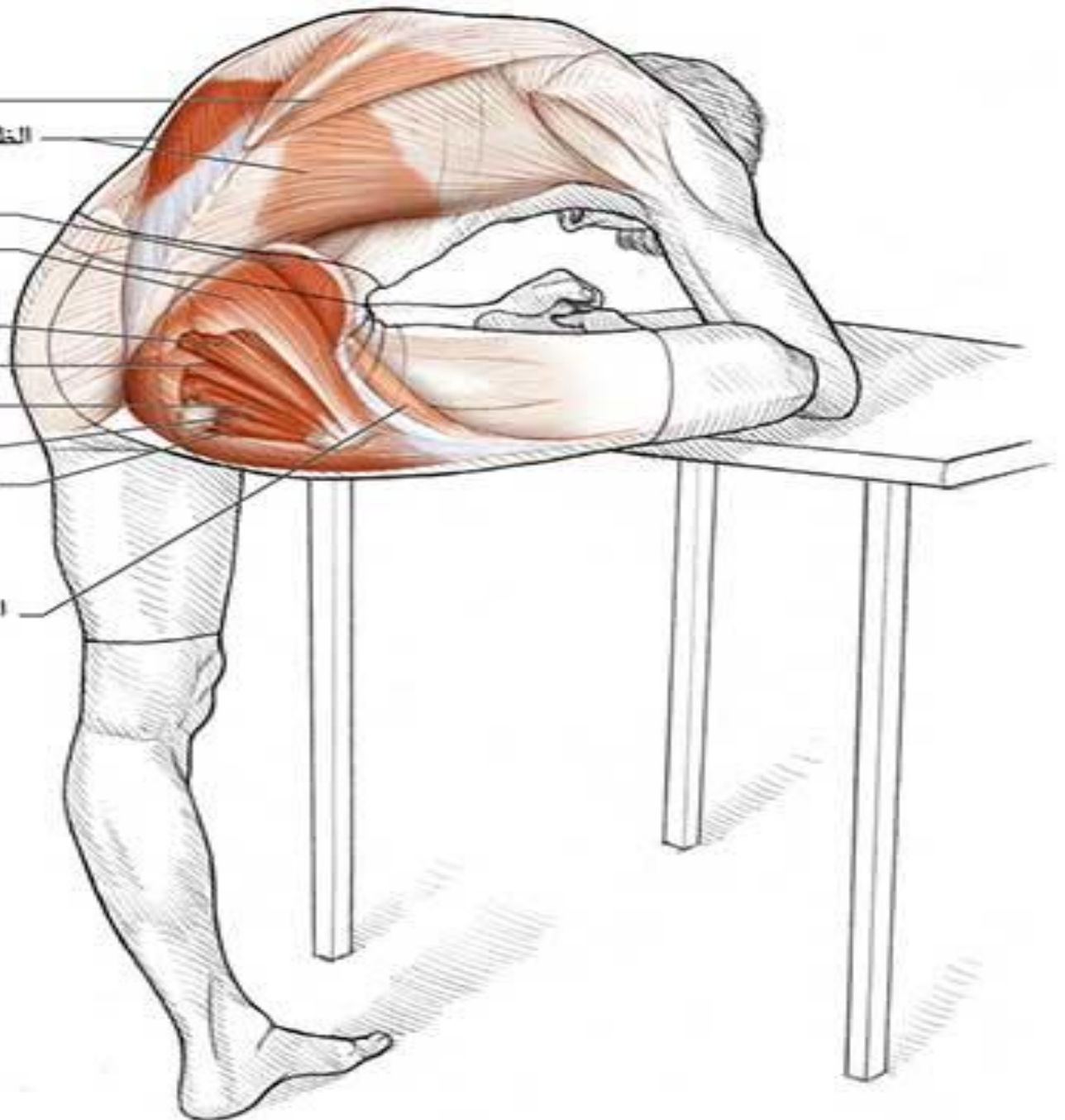
التوامية العليا

السادة الباطنة

التوامية السفلى

الفخذية المربعة

الموترة للفاقة العريضة







# العضلة الفخذية ذات الرأسين

## Biceps Femoris - 10

تعتبر العضلة الفخذية ذات الرأسين واحدة من ثلاث عضلات تشكل المجموعة الإسكية الركبية. توصف تلك العضلة كثيراً بأن لها رأس طويل (الاتصال مع عظم الإسك و رأس قصير يتصل بالفخذ).

### منشأ العضلة

الحديبة الإسكية

النصف السفلي من الخط الخشن للفخذ

الحافة الجانبية فوق اللقمة الفخذية

### مرتكز العضلة

• اللقمة الجانبية للقصة

• رأس الفخذ

### عمل العضلة

• مد الفخذ

• انثناء الركبة

• الدوران الجانبي للورك عند ثني الركبة

### التزويد العصبي

• الجزء الظنبوبي من العصب الوركي

### الاستخدامات اليومية

• ثني الركبة للسير فوق الأشياء

### كيف يمكن مد العضلة؟

• تمرين الوقوف ومد عظم الإسك

• تمرين مد عظم الإسك من الجلوس

• تمرين مد عظم الإسك بمساعدة وميل

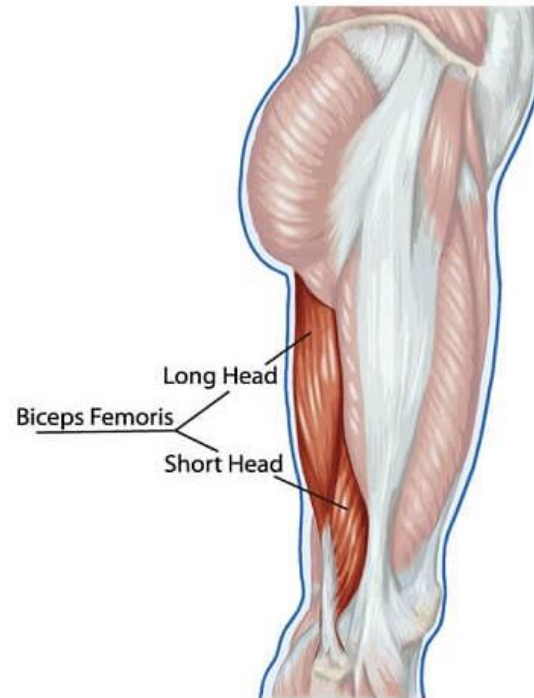
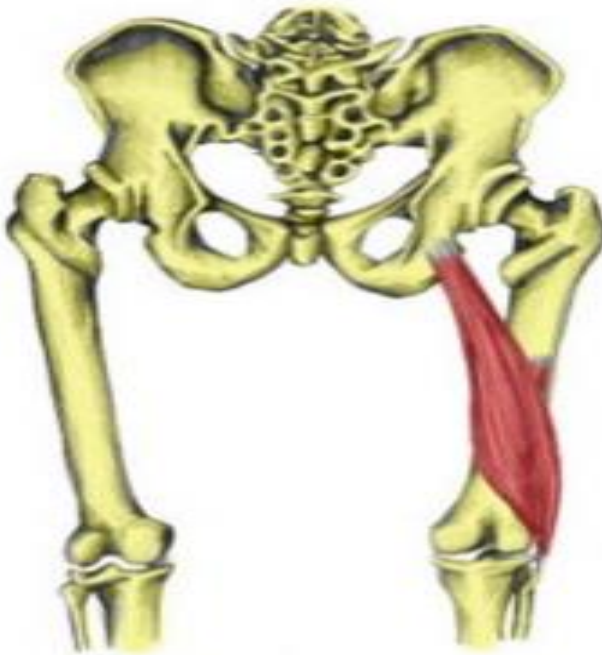
### كيف يمكن تقوية العضلة؟

• تدرؤب تموج الإسك باستخدام الكرة الطبية

• جهاز تمرين تموج الركبة

• تمارين القرصاء (سكوات)

• تمارين الدفع للأمام





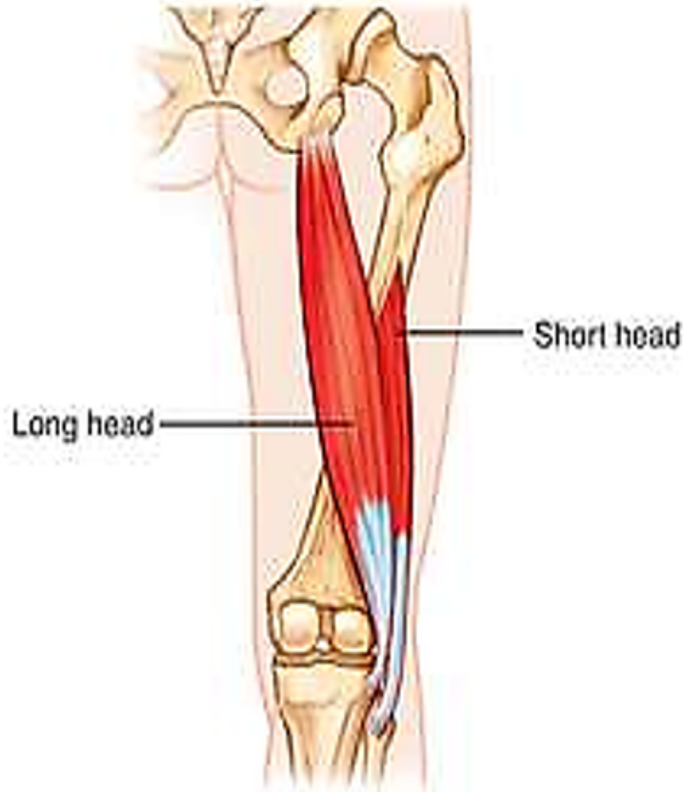
# العضلة ذات الرأسين الفخذية The biceps femoris

العضلة ذات الرأسين الفخذية هي عضلة في الفخذ تقع إلى الخلف أو الظهر. كما يوحي اسمها ، فإنه يتكون من جزأين

**الرأس الطويل :** ينشأ من الجزء الداخلي السفلي للحدبة الفخذية بوتر مشترك مع العضلة النصف وترية

**الرأس القصير :** من الحافة الوحشية للخط الحلزوني الفخذي بين العضلة الضامة الكبرى والعضلة المتسعة الخارجية

**تعمل العضلة علي قبض الساق علي الفخذ ، كما انها تبسط الفخذ علي الحوض**





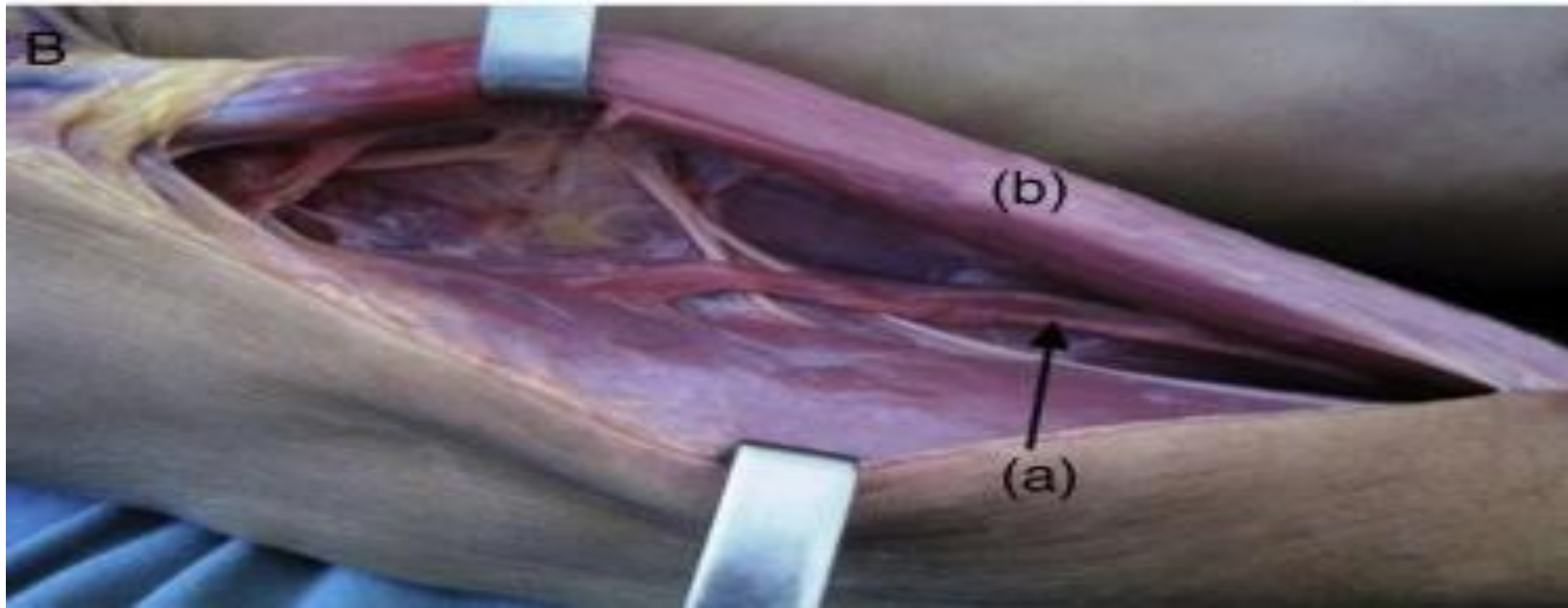
**Biceps Femoris**

(A) Short head

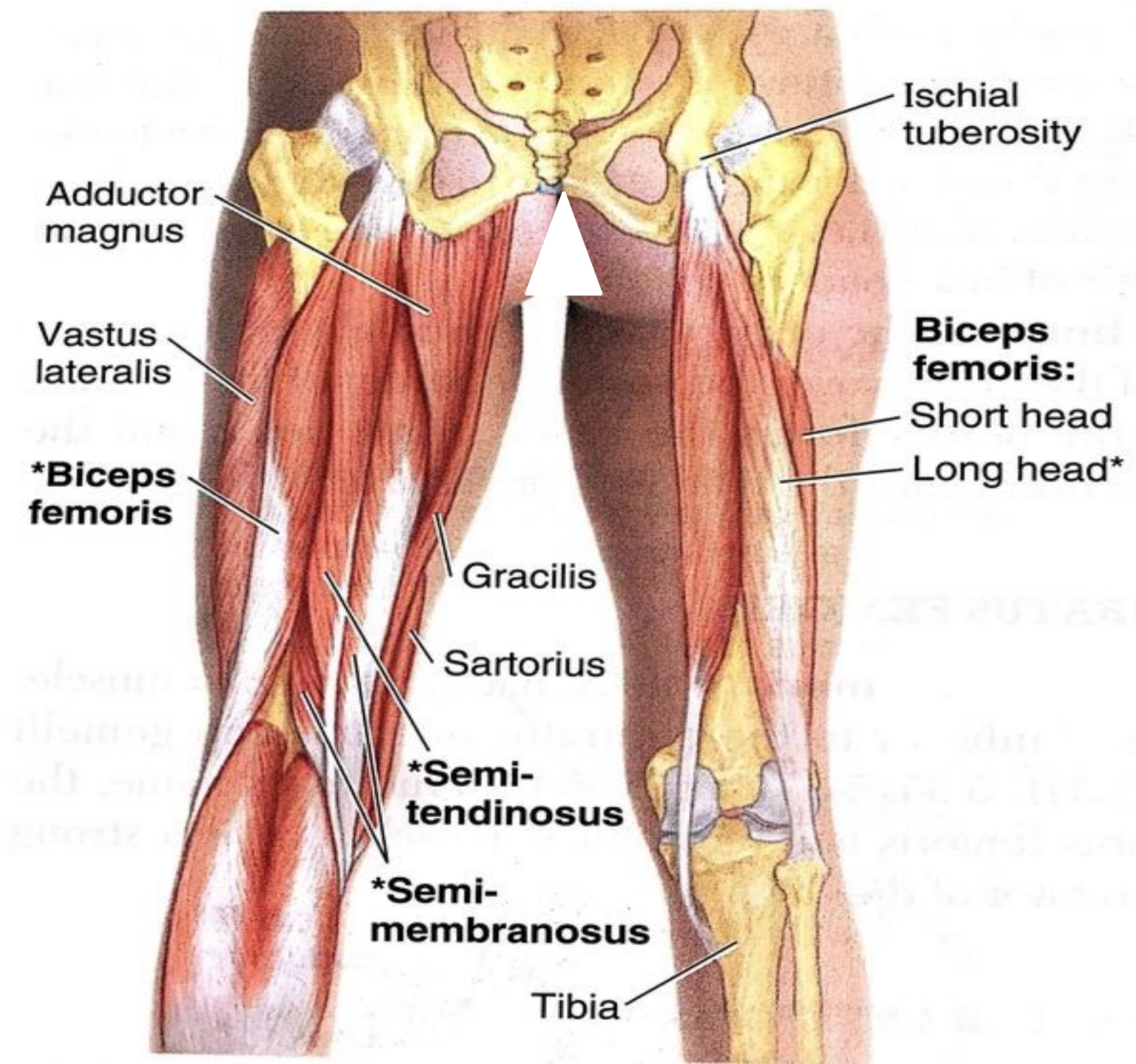
الرأس القصيرة

(b) Long head

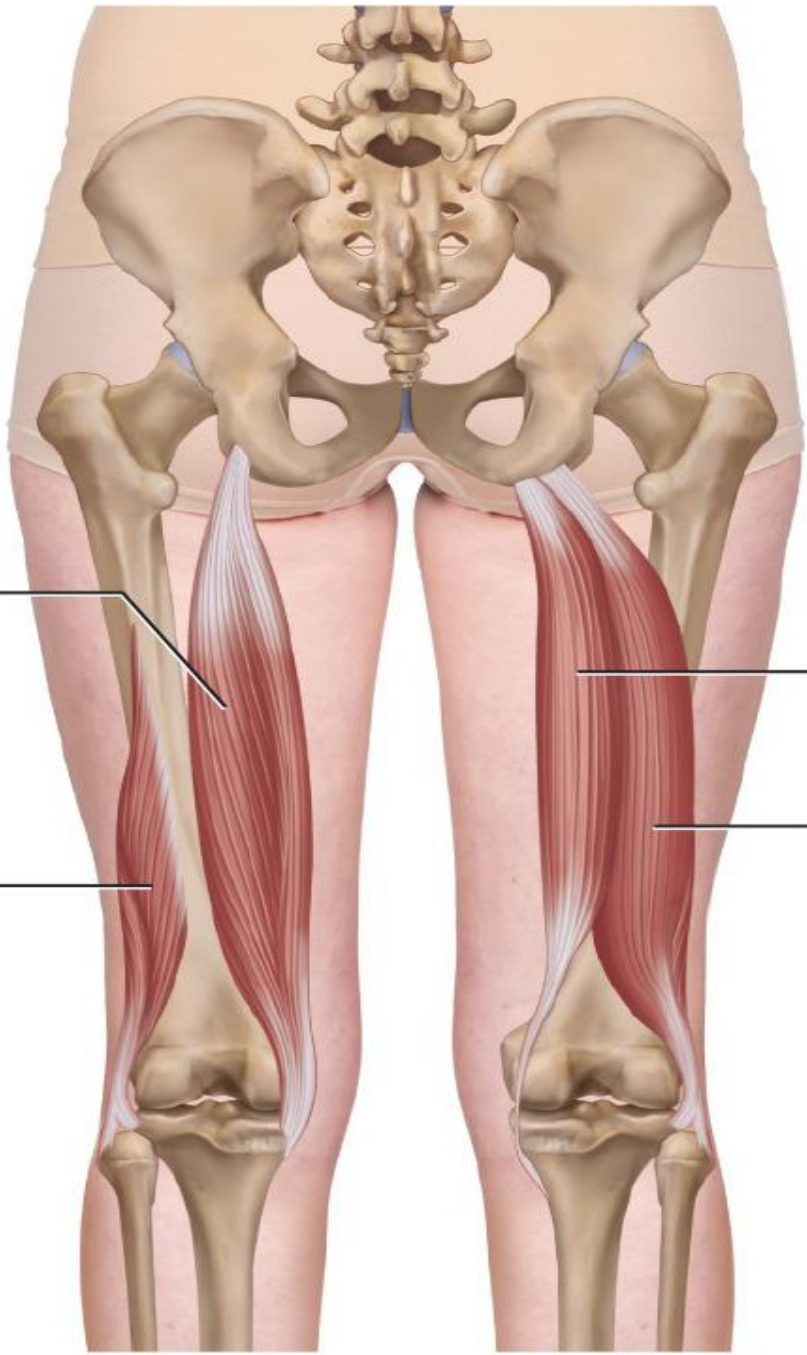
الرأس الطويلة











Semimembranosus

Semitendinosus

Biceps femoris  
(short head)

Biceps femoris  
(long head)

# العضلة النصف وترية

## Semitendinosus - 11

عند الجري ستعمل الأربطة الإسكية بشكل خارجي لتبطيء حركة مد الركبة وتنتشر حالات إجهاد الأربطة الإسكية بين الأفراد الذين لديهم شد قوي للأربطة بشكل مزمن و الذين يقومون بتمارين إحماء قوية

### منشأ العضلة

- الحدبة الإسكية

### مرتكز العضلة

- الجزء العلوي من الناحية الوسطية لعمود عظم الساق

### عمل العضلة

- بسط الفخذ
- ثني الركبة
- الدوران الداخلي للفخذ عندما تنثني الركبة

### التزويد العصبي

- الجزء الظنبوبي للعصب الوركي

### الاستخدام اليومي

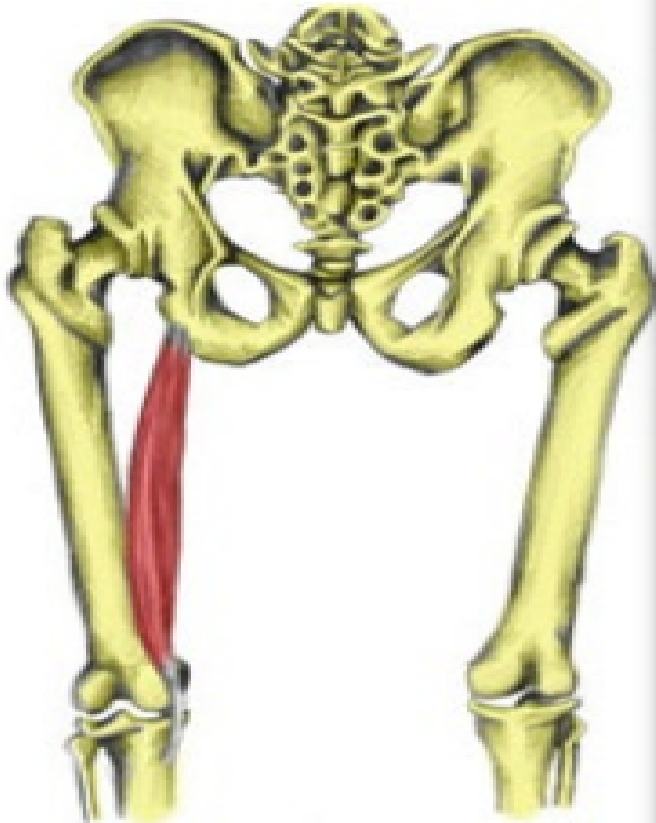
- ثني الركبة للسير فوق شيء

### كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين مد الأوتار الإسكية من الوقوف
- تمرين مد الأوتار الإسكية من الجلوس

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- جهاز تموج الركبة
- تمرين مد الفخذ باستخدام وزن الجسم
- تمرين مد الفخذ باستخدام حبل المقاومة



## العضلة النصف وتريه ( شبه وتريه ) The Semi tendinosus M



© w1

تتميز هذه العضلة بوجود وتر طويل فيها يبلغ نصفها تقريبا ( لذلك سميت بالنصف وتريه ) وتوجد في السطح الخلفي للفخذ من الجهة الأنسية .

### المنشأ :

الجزء السفلى الانسى للحدبة الوركيه لعظم الحوض ( بالاشتراك مع وتر الرأس الطويل للعضلة ذات الرأسين الفخذية ) .  
الصفاق الليفي بين العضلة الرشيقية ، والعضلة ذات الرأسين الفخذية .

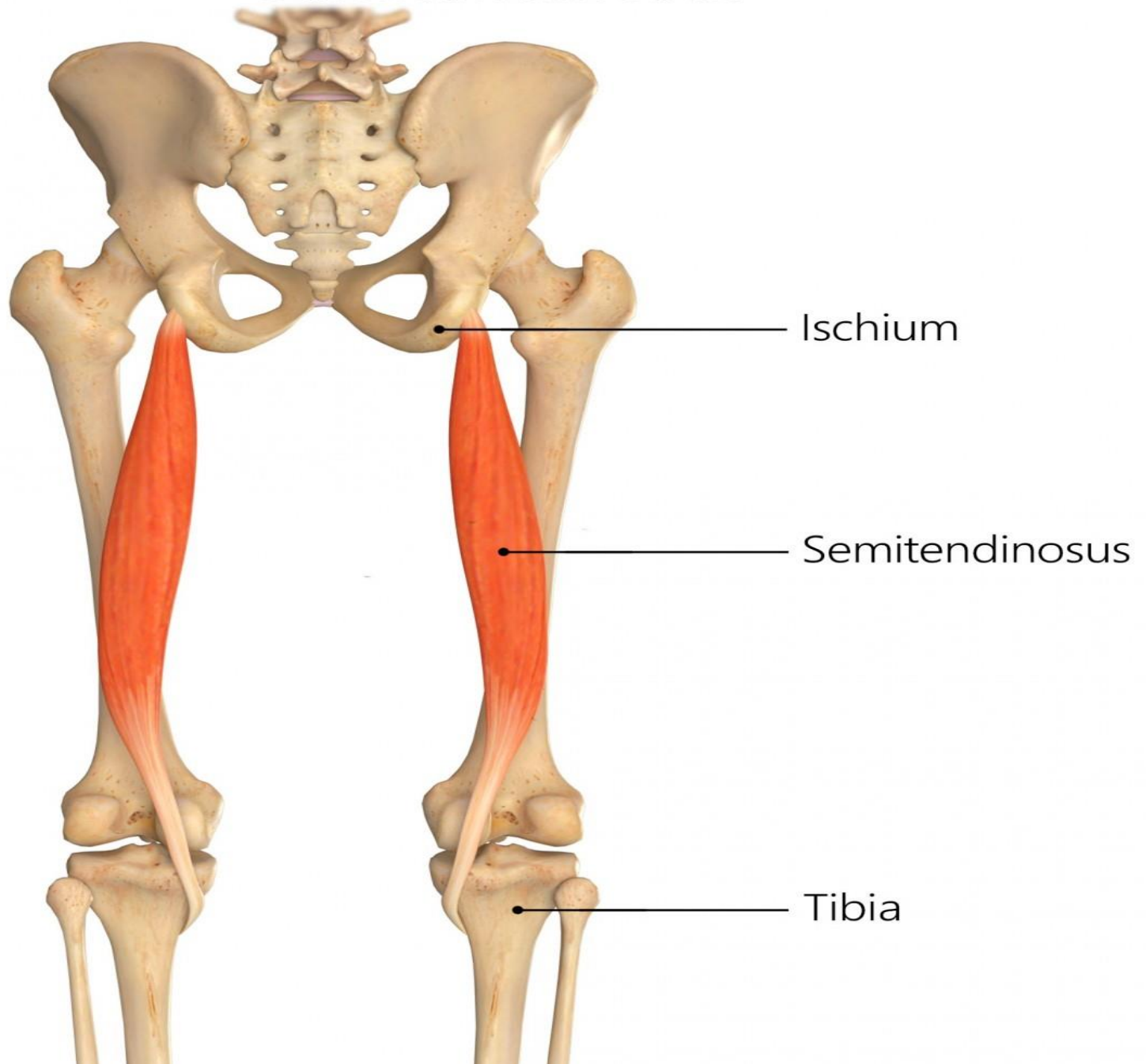
### الاندغام :

تتجه الياف العضلة الى اسفل حتى منتصف الفخذ تقريبا وتتحد الى وتر طويل عريض ، ثم يتجه هذا الوتر الى الامام ليندغم في الجزء العلوى لسطح الانسى لعظم القصبية ( خلف اندغام العضلة الخياطية )

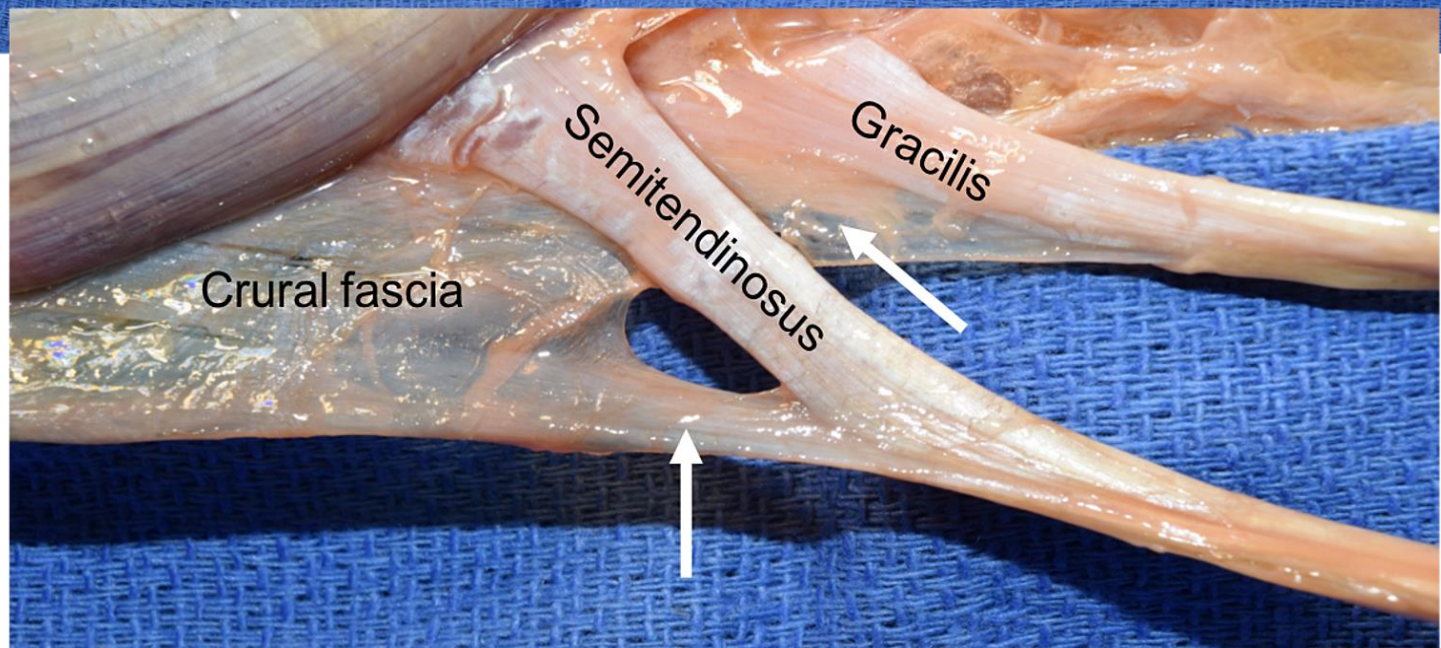
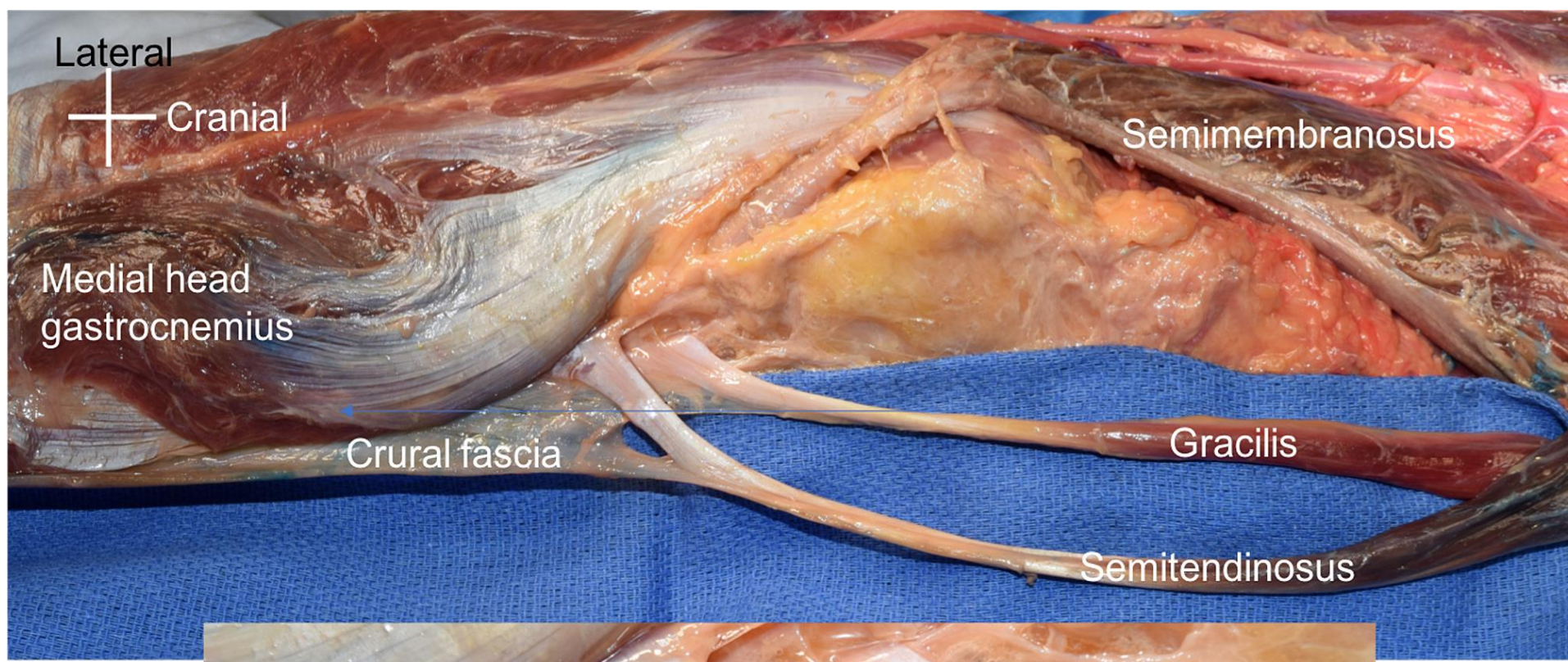
### عمل العضلة :

قبض الساق على الفخذ ( حركة ثني الركبة )  
تعمل على تدوير الساق الى الجهة الأنسية اثناء حركة ثني الركبتين  
تثبيت عظم الحوض على الفخذ ( عند ثبوت عظم الفخذ )

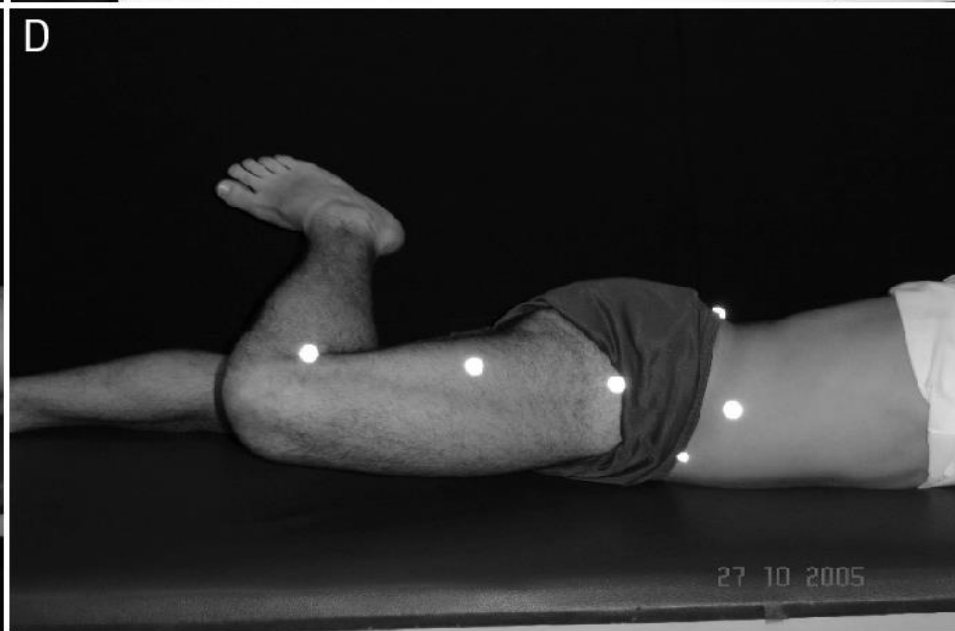
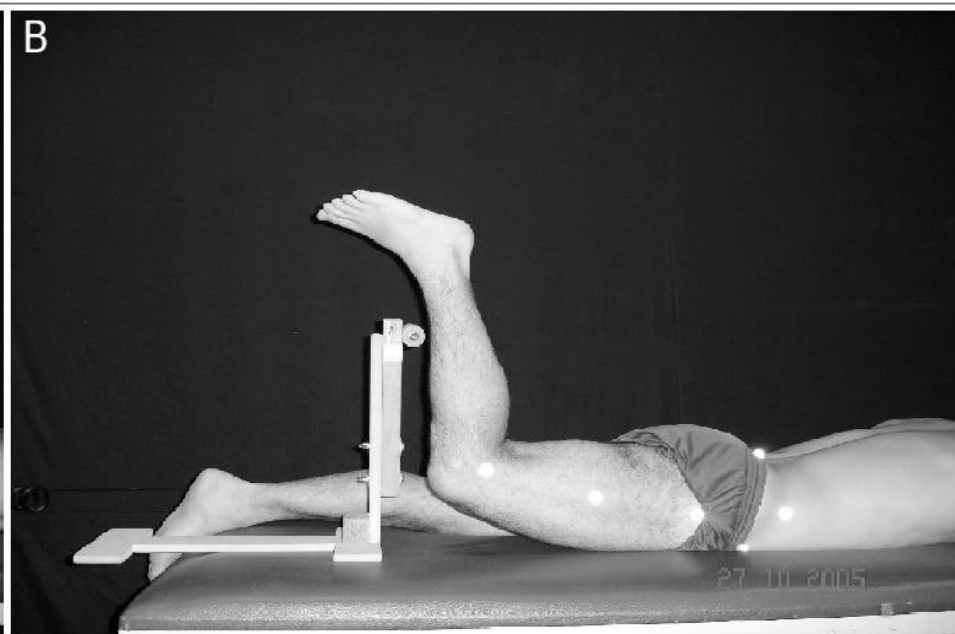
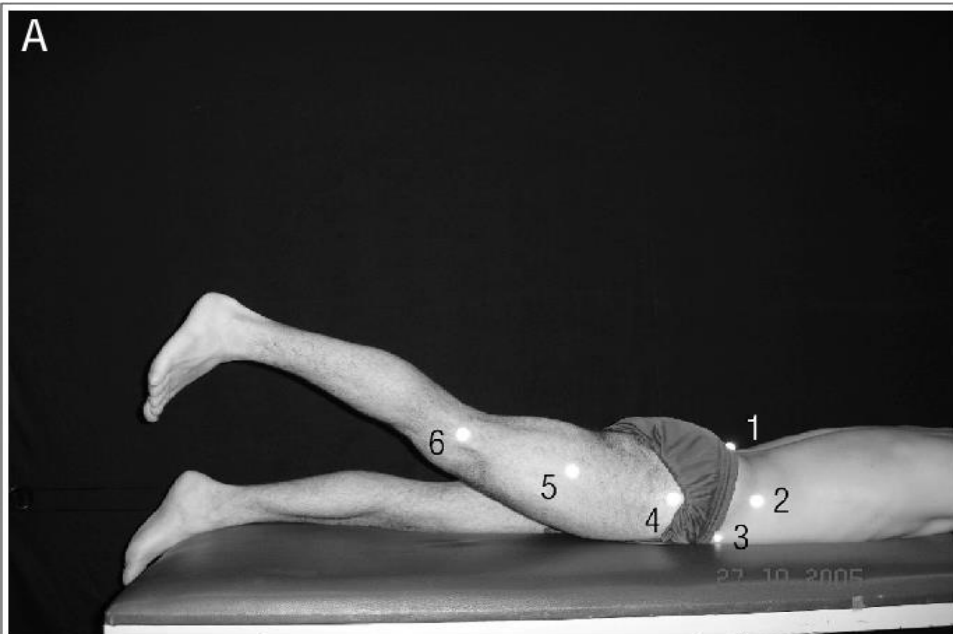
# Semitendinosus







# Gluteus maximus and semitendinosus activation





---

# Semitendinosus

## Muscle

**ORIGIN:** Ischial tuberosity and the sacrotuberous ligament.

**INSERTION:** Medial surface of the tibial tuberosity.

**ACTION:** Extension of the hip joint; stabilization of the pelvis; flexion and internal rotation of the knee joint.



# العضلة نصف الغشائية

## Semimembranosus - 12

العضلة نصف الغشائية هي عضلة من العضلات السطحية للناحية الخلفية للفخذ.

### المنشأ

تنشأ العضلة نصف الغشائية من الجزء العلوي الجانبي للحدبة الإسكية

### المفرس

تنغرس هذه العضلة في حفرة في الجزء الخلفي لرقبة الظنوب الإنسية.

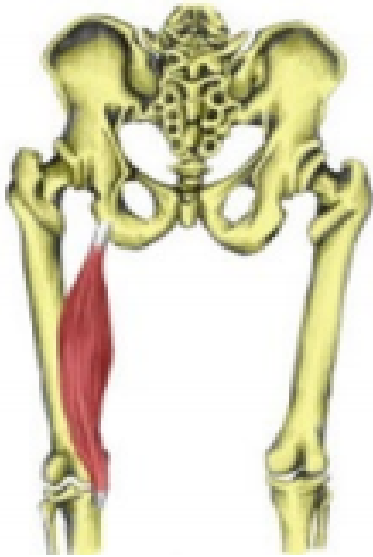
### العصب

يتصل بها الجزء الظنبوبي للعصب الوركي (sciatic nerve).

### الحركة

دوران للناحية الانسية وثني مفصل الركبة.

بسط الفخذ بالنسبة لمفصل الورك.





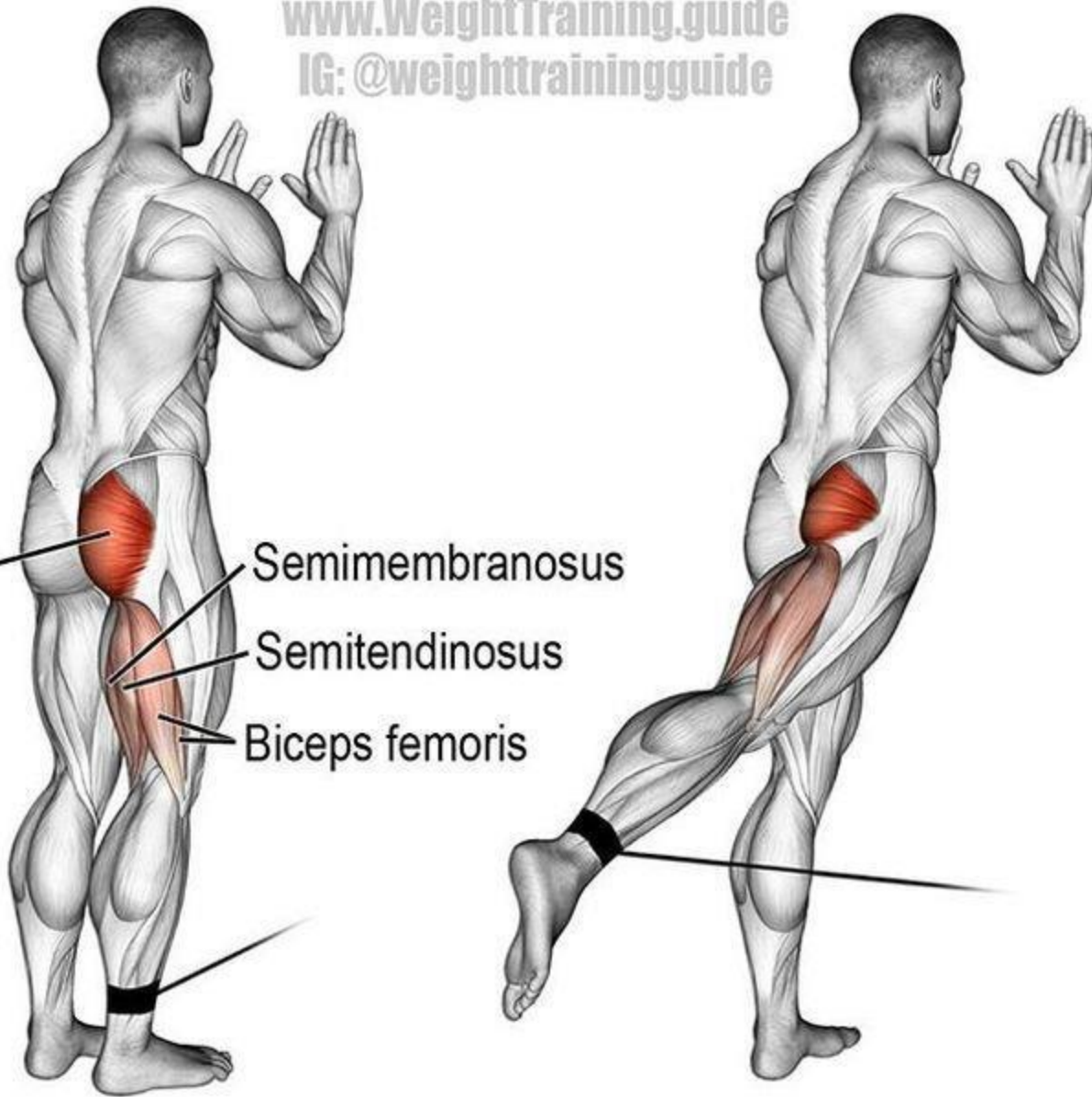
www.WeightTraining.guide  
IG: @weighttrainingguide

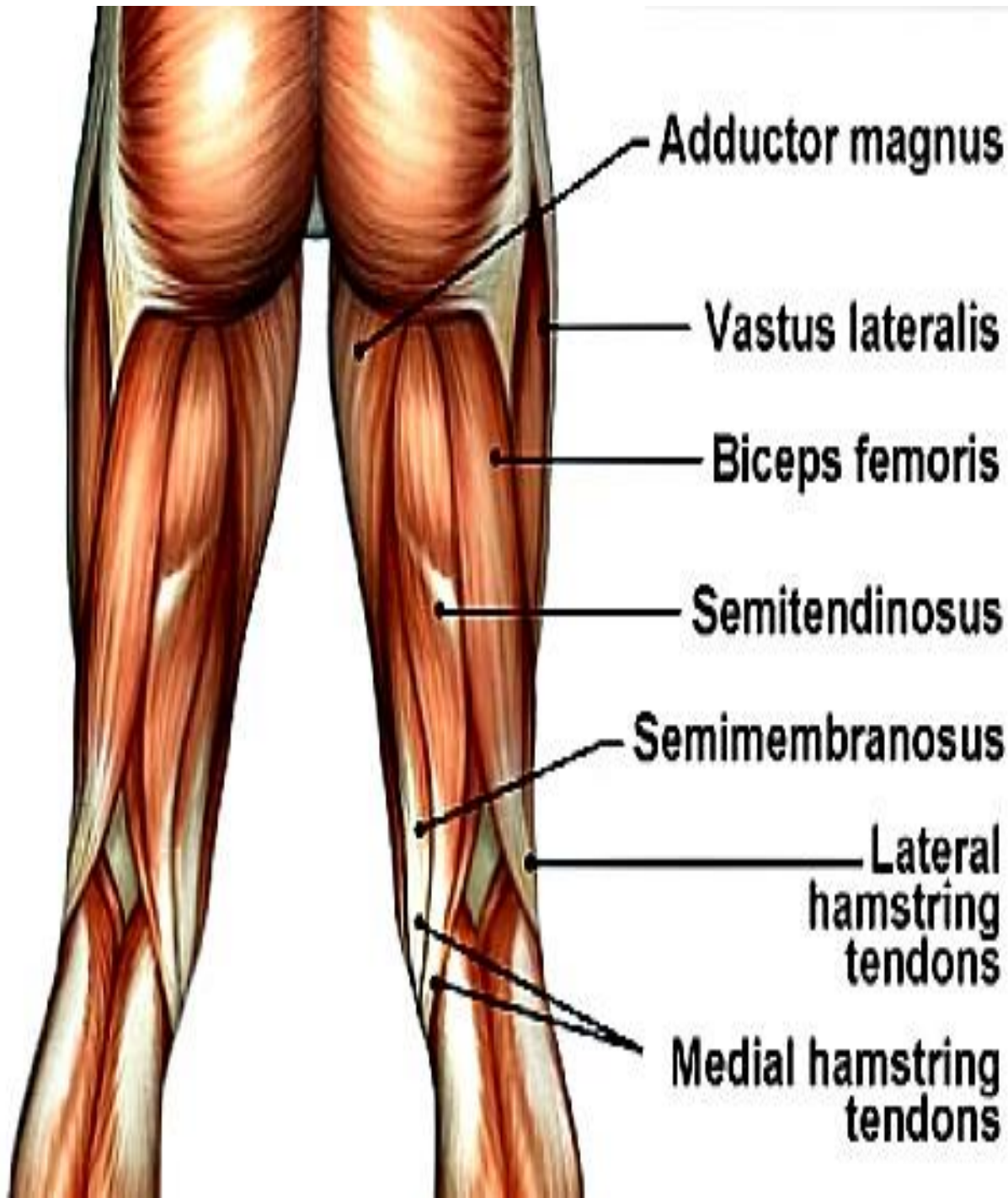
Gluteus  
maximus

Semimembranosus

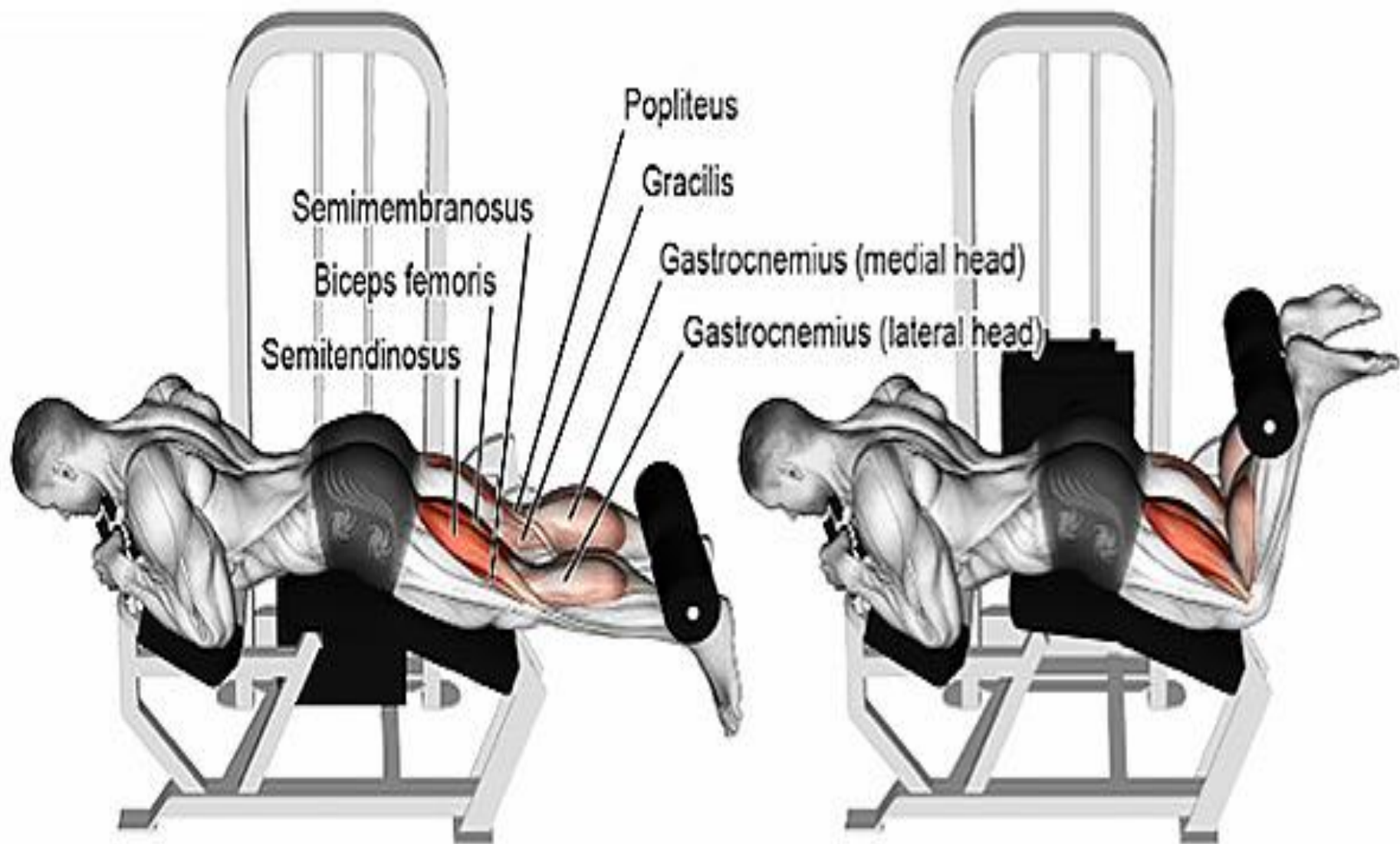
Semitendinosus

Biceps femoris

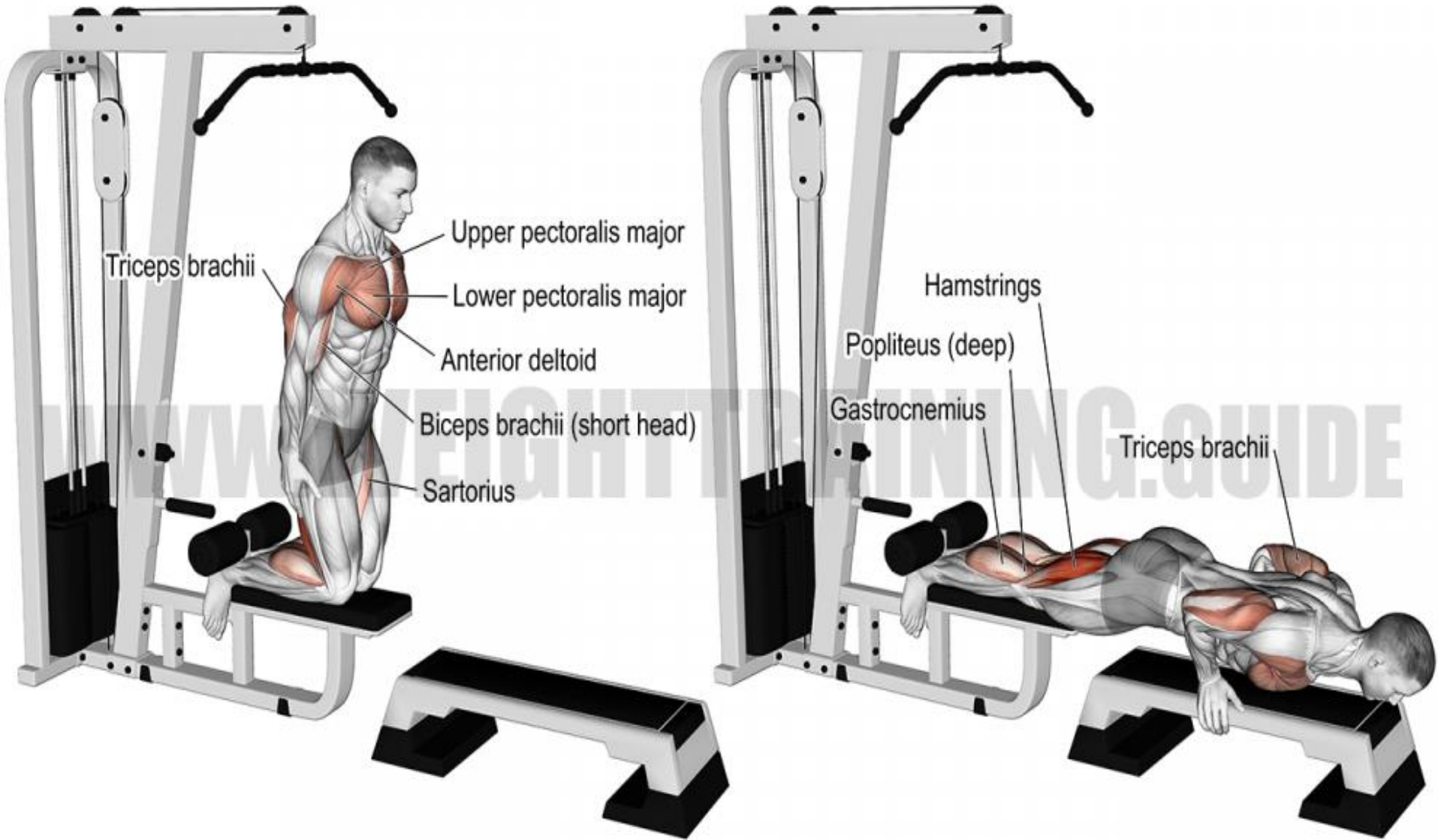


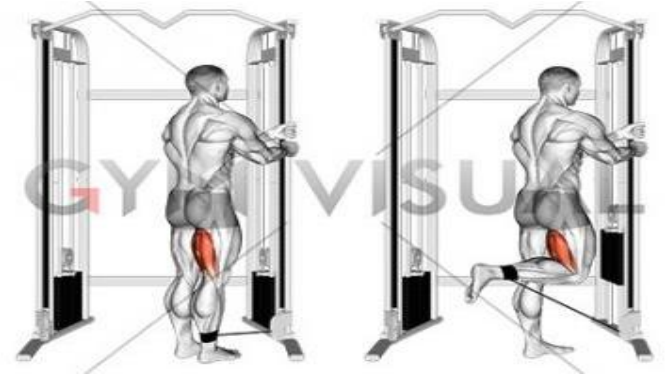


- المتسعة الوحشية
- ذات الرأسين الفخذية
- النصف وترية
- النصف غشائية
- الخلفية



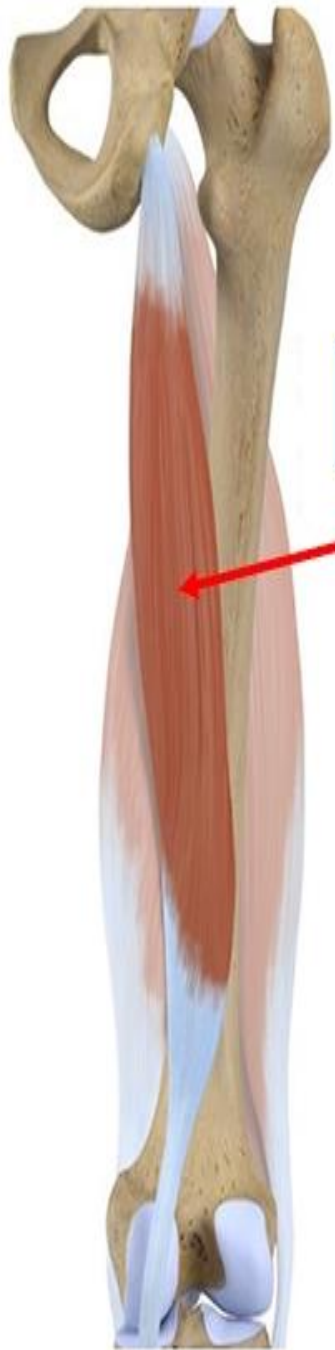






1

2

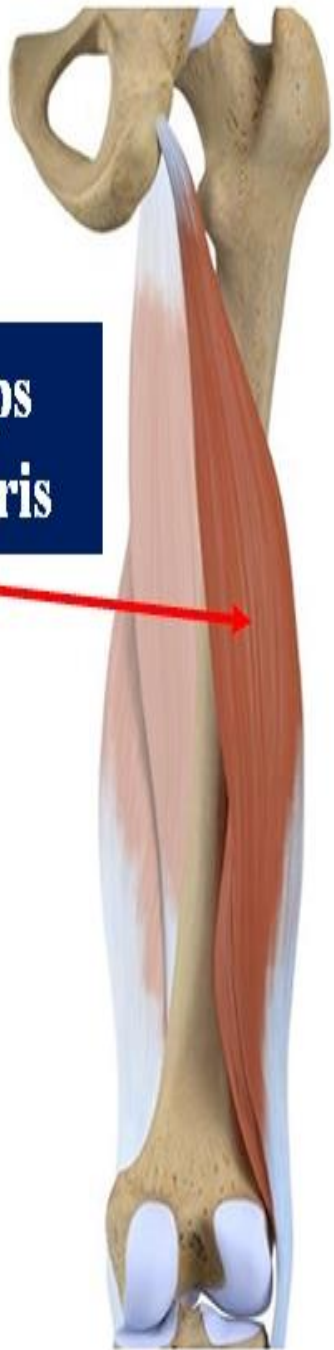


**Semitendinosus**



**semimembranosus**

**Biceps  
Femoris**





---

# Semimembranosus

**Muscle**



الطويلة باسطة الإبهام

القصبية الخلفية

الطويلة باسطة الأصابع

الأخمصية ثانياة الكاحل

بطن الساقية

الأخمصية ثانياة القدم

نصف الوترية

نصف الغشائية

ثنائية الرؤوس الفخذية

الأليوية الكبرى

الخياطية

الفخذية المستقيمة



# العضلة المقربة القصيرة

## Adductor Brevis - 13

تعتبر العضلة المقربة القصيرة هي أصغر وأقصر العضلات المقربة الخمس وهم: المقربة الطويلة والمقربة الكبيرة والمقربة الناحلة والمقربة العانية.

### منشأ العضلة

- الجزء الخارجي والفرع السفلي لعظم العانة

### المرتكز (المغرس)

الجزء العلوي للفخذ أو عظمة الورك

### عمل العضلة

- تقريب الفخذ
- ثني الفخذ

### العصب الذي يجعلها تتحرك:

- العصب السدادي

### الاستخدامات اليومية

- إدخال ساقك الثانية إلى السيارة

### كيف يمكن مد العضلة؟

- الجلوس ومد أعلى الفخذ
- تمرين مد التقريب القصير

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

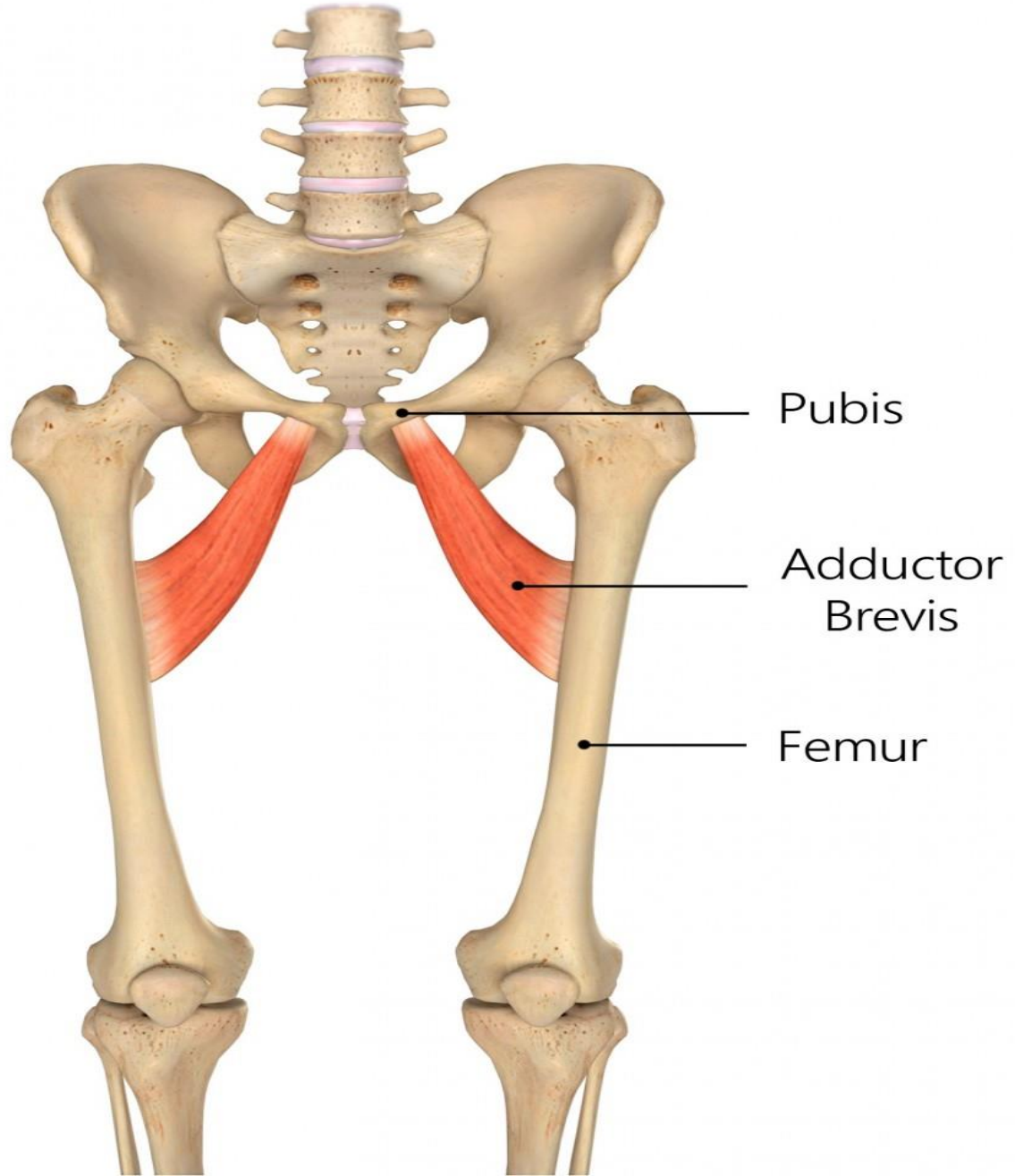
- تقريب الفخذ باستخدام وزن الجسم
- جهاز تمارين الفخذ الداخلي





# Adductor Brevis

REHAB   
My Patient.com



ock  
Images™

iStock  
by Getty Images

iStock  
by Getty Images

iStock  
by Getty Images

iStock  
by Getty Images

ock  
Images™

iStock  
by Getty Images

iStock  
by Getty Images

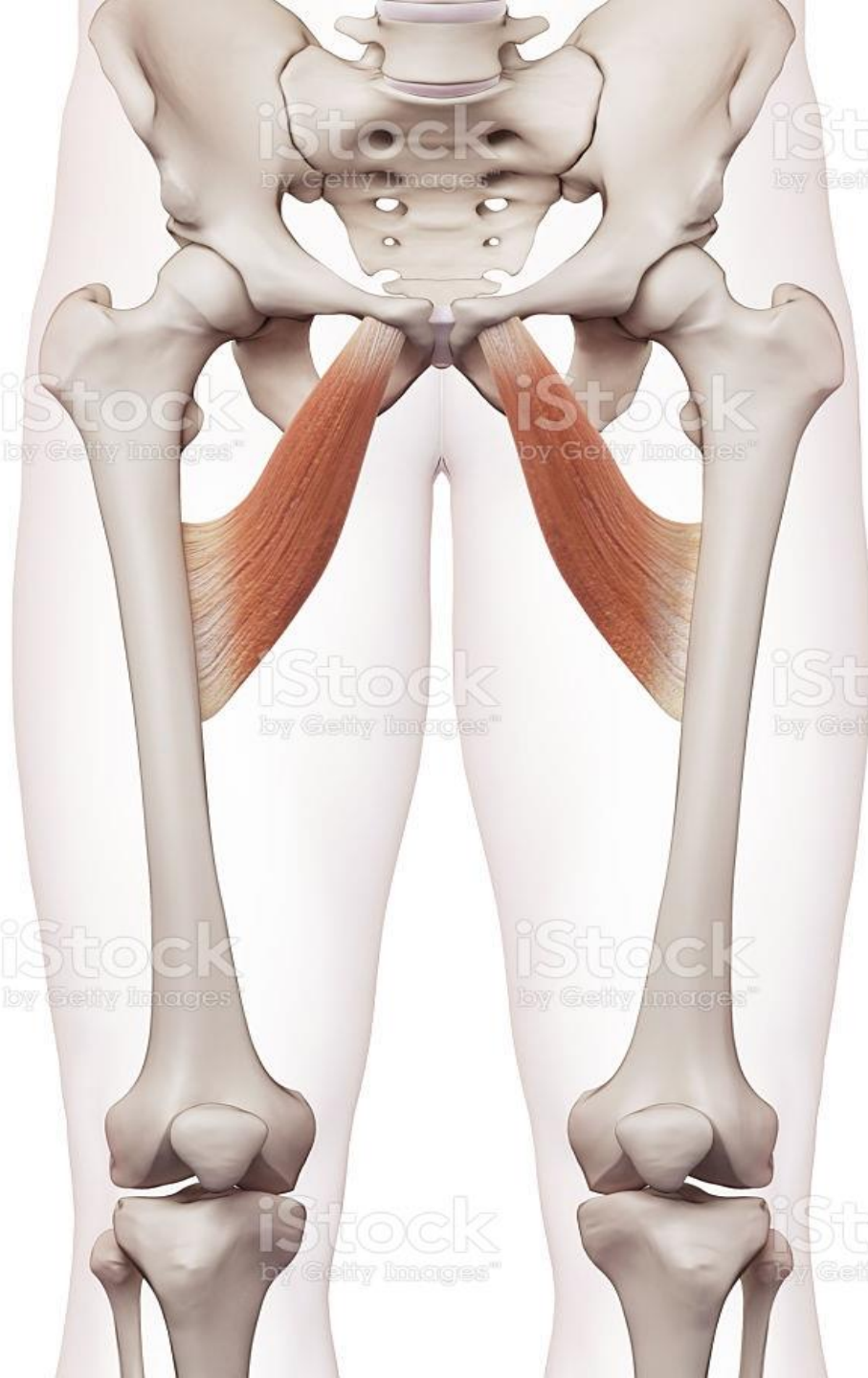
iStock  
by Getty Images

iStock  
by Getty Images

ock  
Images™

iStock  
by Getty Images

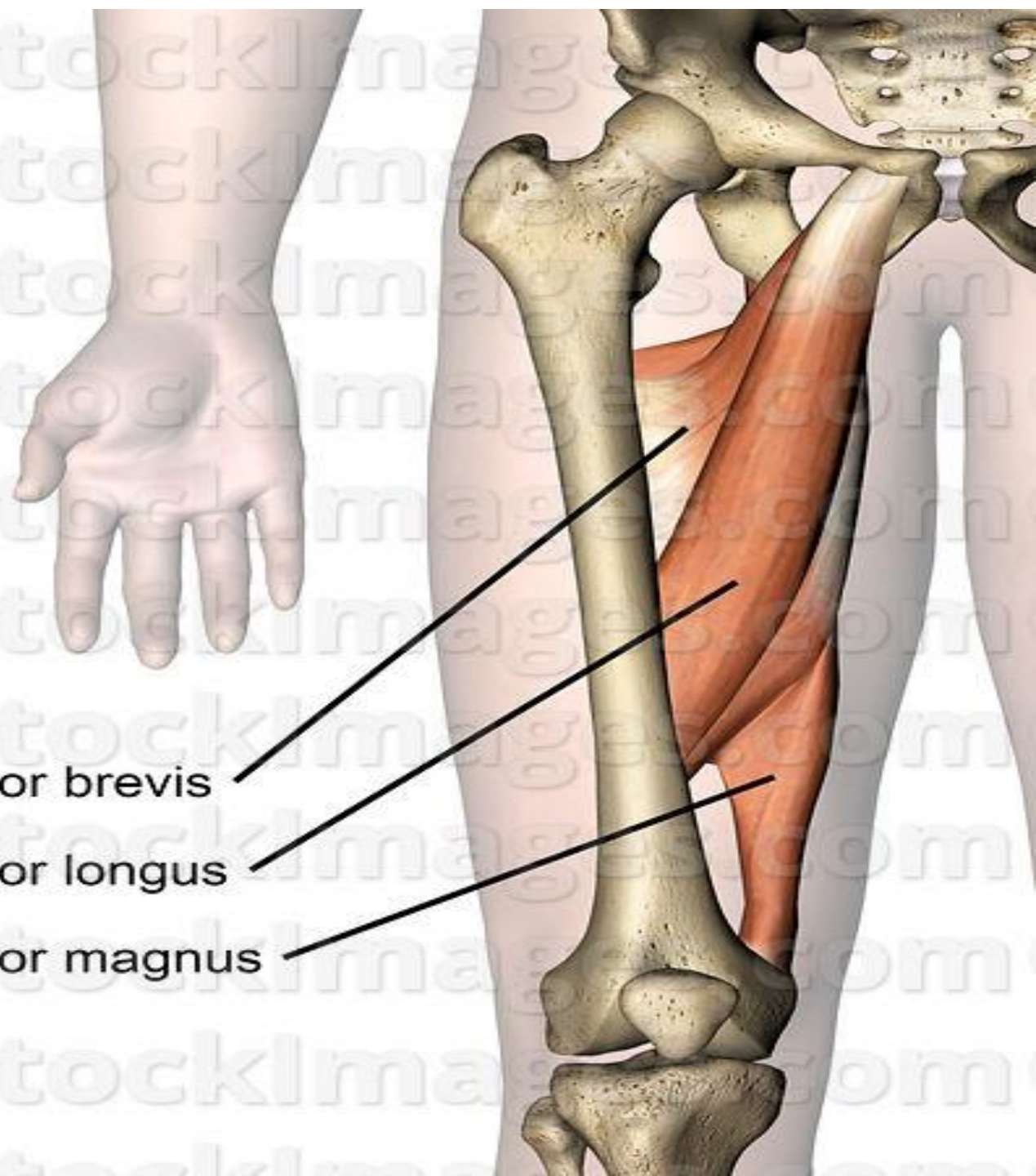
iStock  
by Getty Images

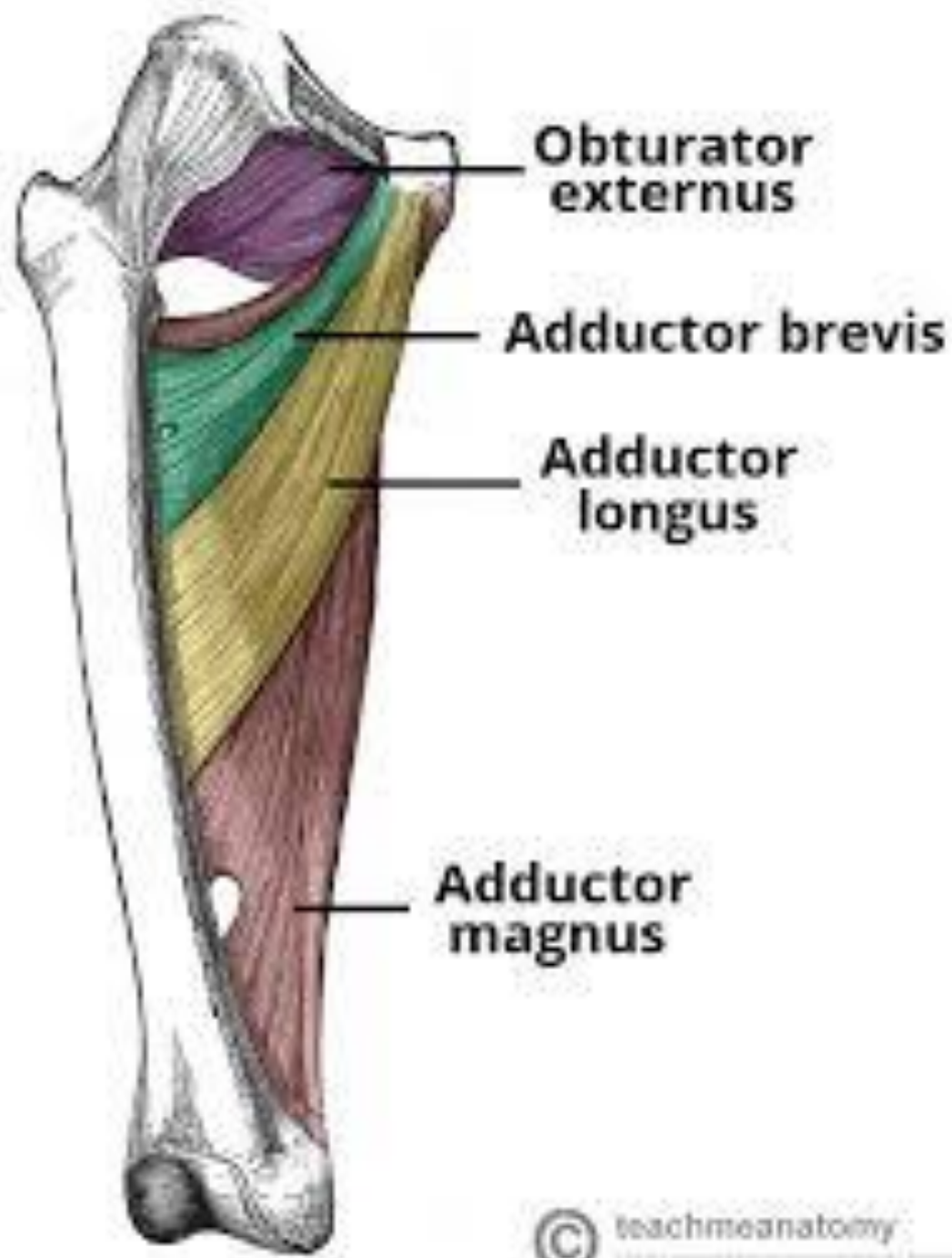


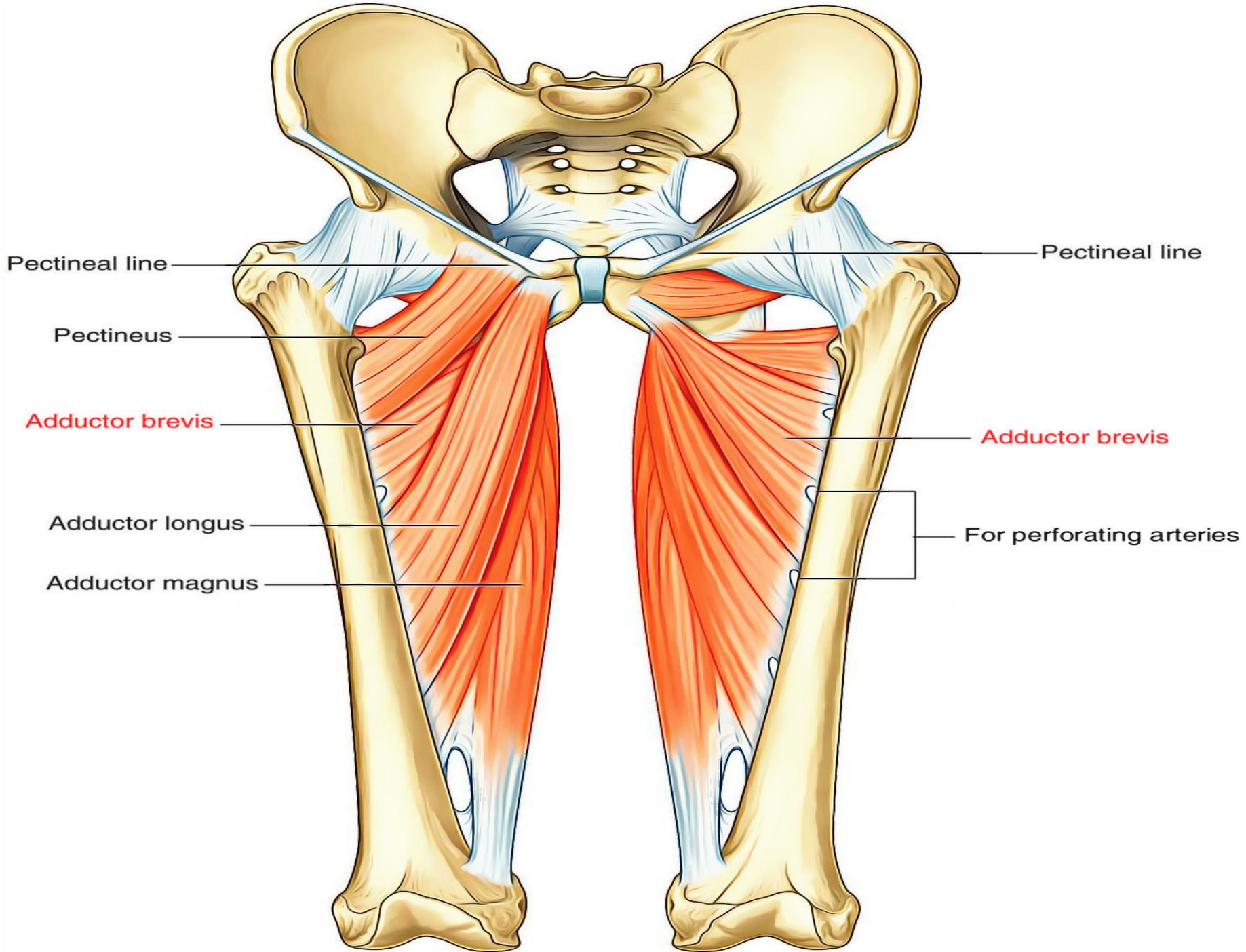




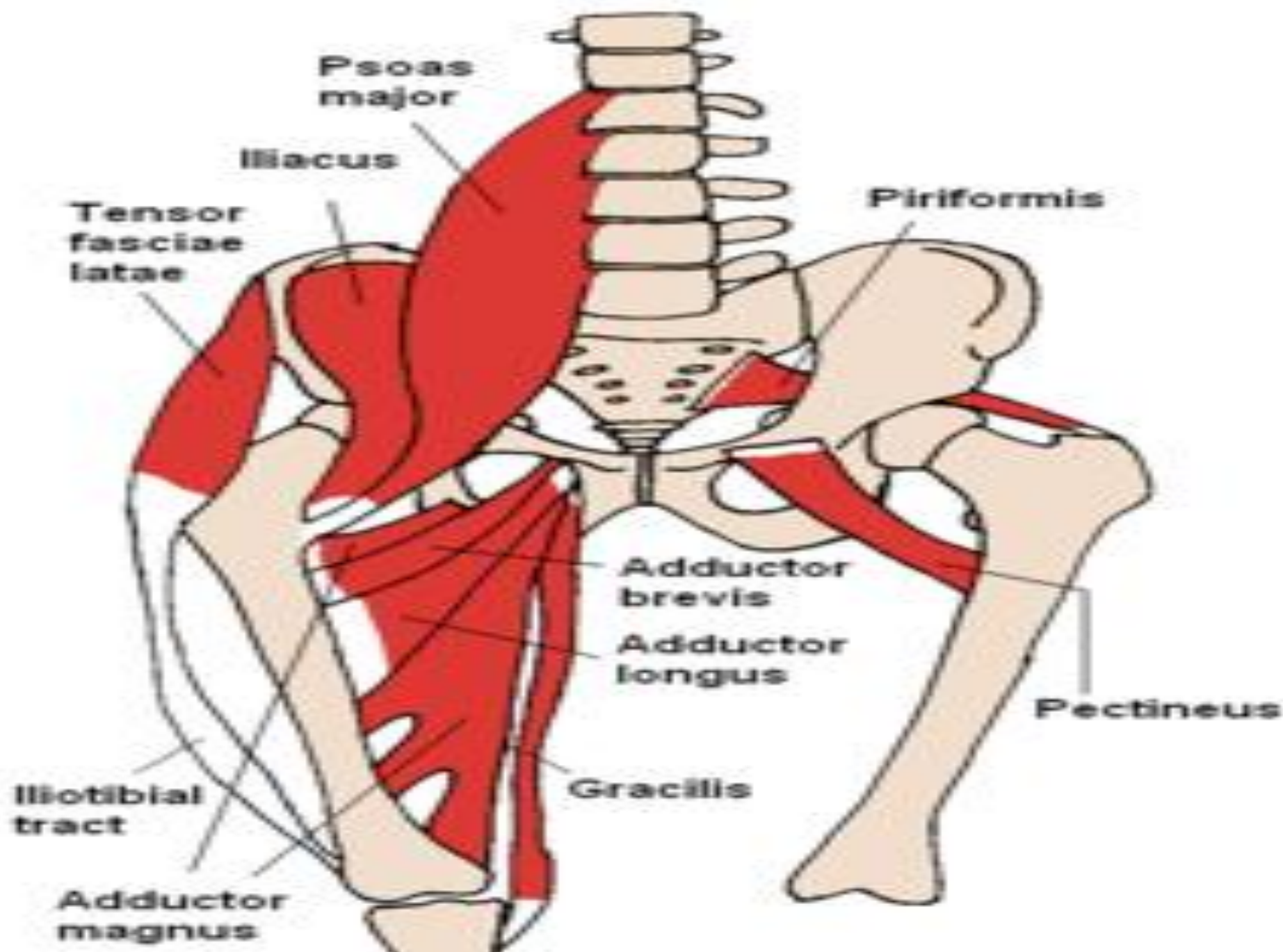
- M. Adductor brevis
- M. Adductor longus
- M. Adductor magnus













# العضلة المقربة الطويلة

## Adductor Longus - 14

تقع العضلة المقربة الطويلة في منتصف العضلات المقربة القصيرة الثلاث (الاثنين الآخرين هما المقربة القصيرة و المقربة العانية). أما العضلتين المقربة الكبيرة والمقربة الناحلة فهما عضلتان مقربتان طويلتان ممتدتان من عظم العانة إلى الركبة.

### منشأ العضلة

الفرع العاني العلوي أسفل العرف الحرقفي

### مرتكز العضلة

• الثلث الأوسط من الخط الخشن لعظم الفخذ

### عمل العضلة

- تقريب الفخذ
- ثني الفخذ

### العصب الذي يجعلها تتحرك:

- العصب السدادي

### الاستخدامات اليومية

- إدخال ساقك الثانية إلى السيارة

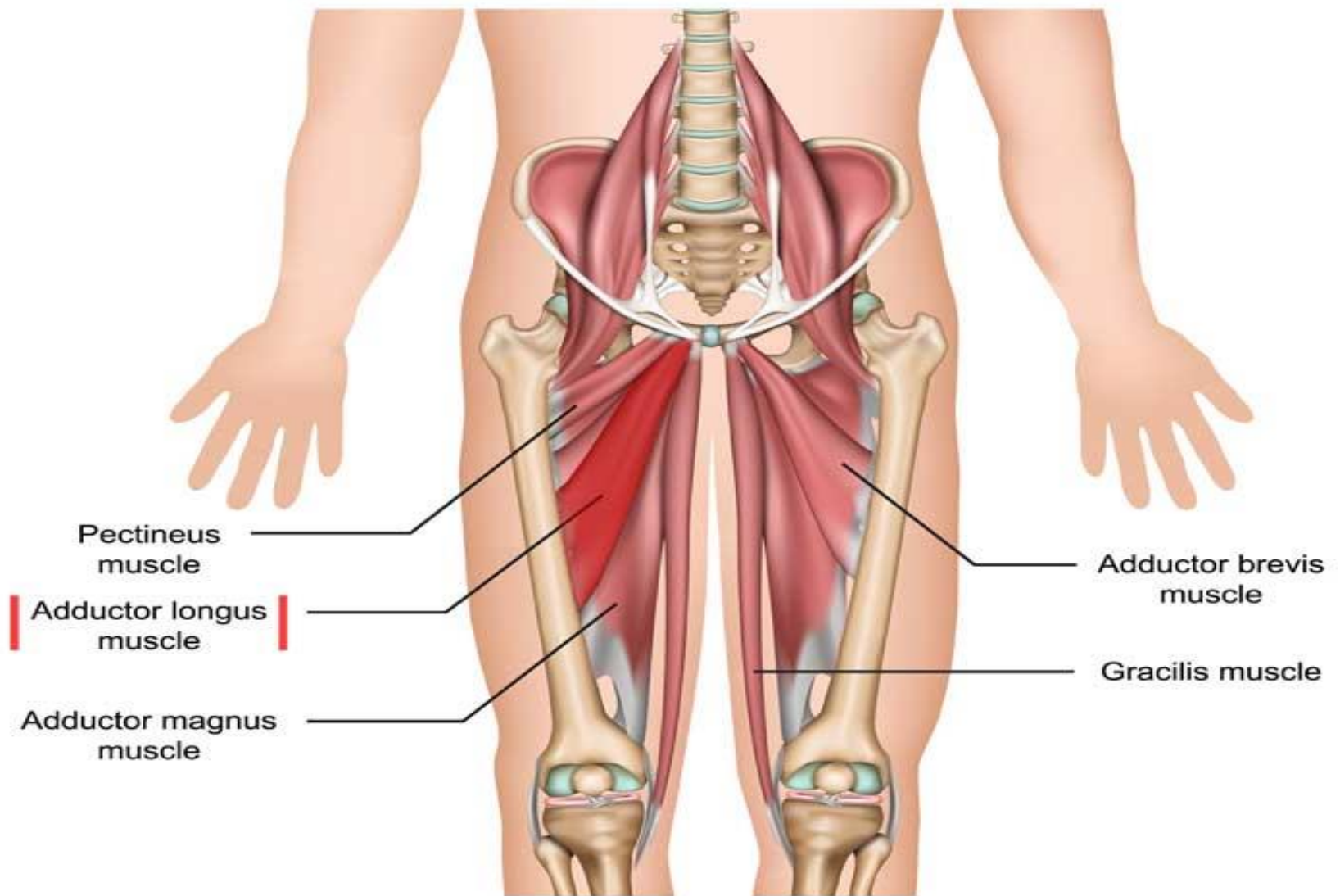
### كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين الوقوف ومد أعلى الفخذ
- تمرين التقريب القصير

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تقريب الفخذ باستخدام وزن الجسم
- تقريب الفخذ باستخدام حبل المقاومة
- جهاز تمرين الورك الداخلي



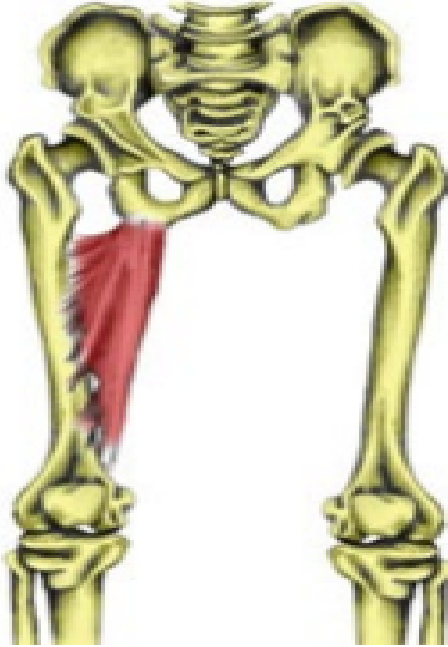


**The adductor longus muscle is on the inside of the thigh. It connects the pelvis to the thigh bone (linea aspera of the femur).**

# العضلة المقربة الكبرى

## Adductor Magnus - 15

العضلة المقربة الكبرى هي أطول العضلات المقربة وتشكل مع العضلة الناحلة أطول مجموعة تقريب عضلية



### منشأ العضلة

رأس العضلة المقربة: الفرع العاني العلوي والفرع الإسكي للعظم  
الرأس الفخذي الخلفي

### مرتكز العضلة

رأس العضلة المقربة: في الخط الفخذي الخشن و في الحرف الأنسي فوق اللقمة العضد  
الجزء الركبي أو الإسكي: في الحديبة المقربة الفخذية

### عمل العضلة

- الرأس المقرب: تقريب و انثناء الفخذ
- الرأس الركبي أو الإسكي: بسط الفخذ

### التزويد العصبي

- الجزء المقرب: العصب السدادي
- الجزء الإسكي: العصب الوريكي

### الاستخدام اليومي

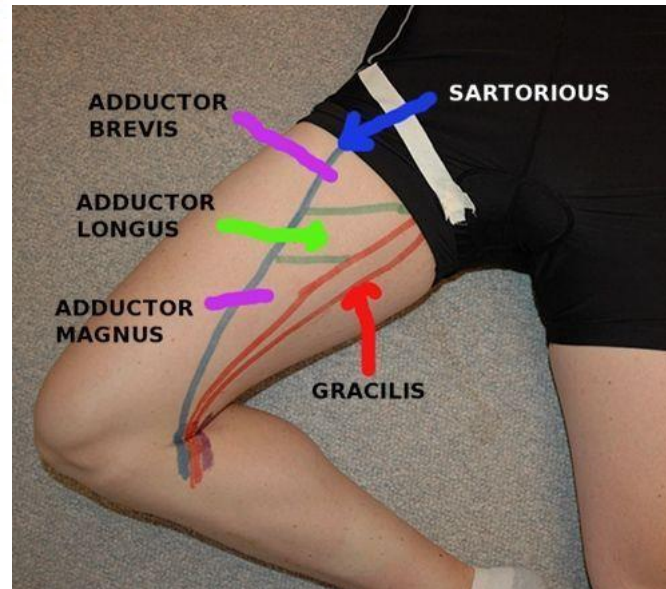
- إدخال ساقك الثانية في السيارة

### كيف يمكن مد العضلة؟

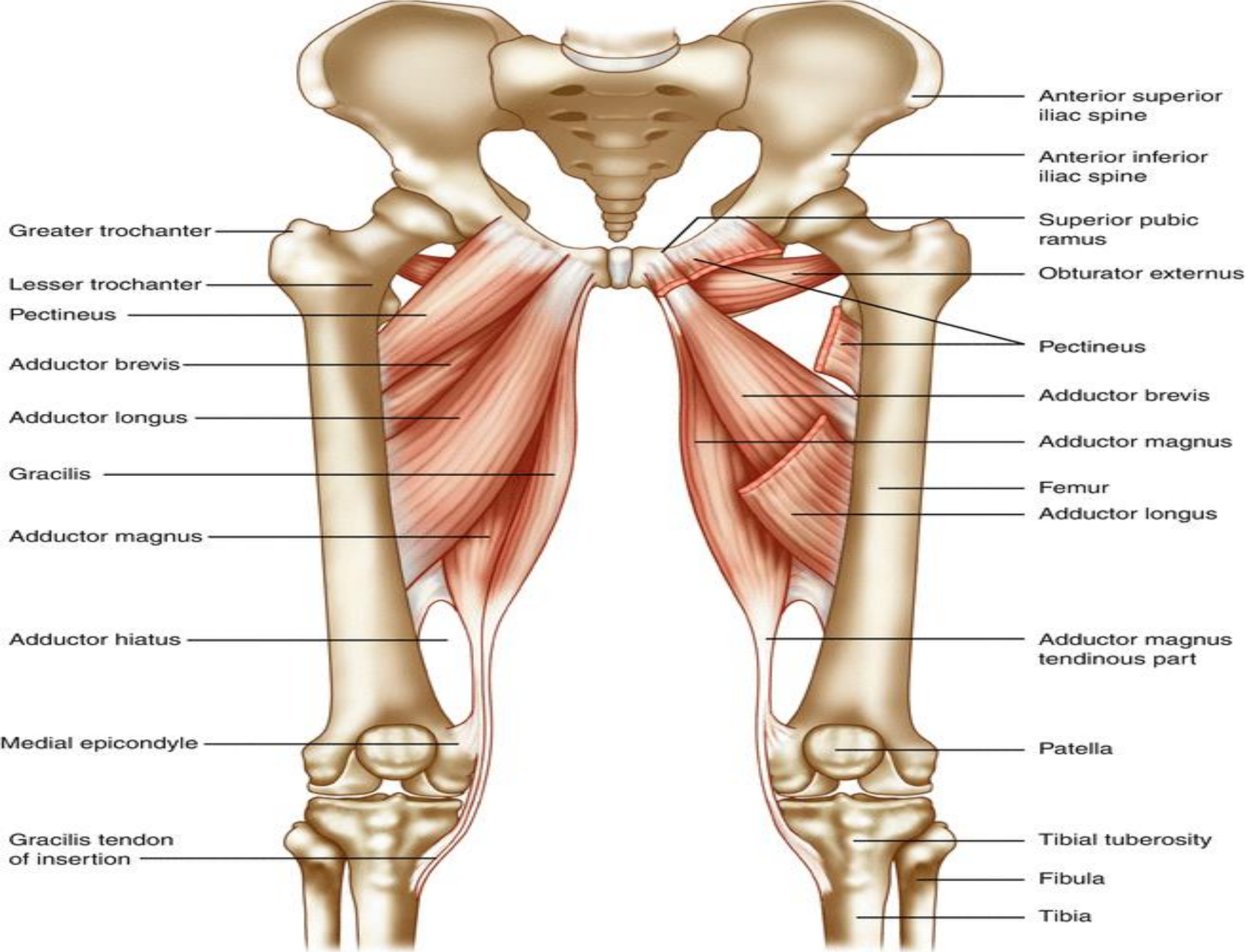
- تمرين الوقوف ومد أعلى الفخذ
- تمرين التقريب القصير

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تقريب الفخذ باستخدام وزن الجسم
- تقريب الفخذ باستخدام حبل المقاومة
- جهاز تمرين الورك الداخلي





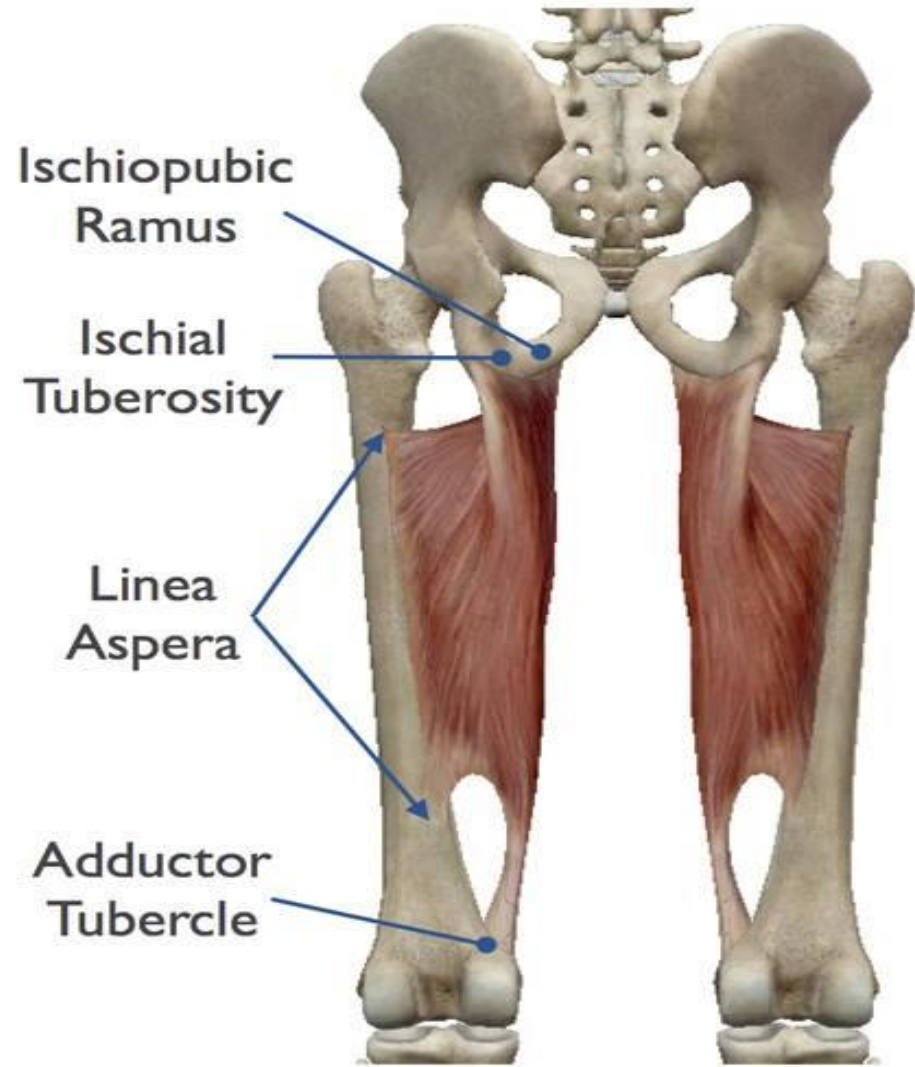




# Adductor Magnus



**Anterior View**



Ischiopubic  
Ramus

Ischial  
Tuberosity

Linea  
Aspera

Adductor  
Tubercle

**Posterior View**



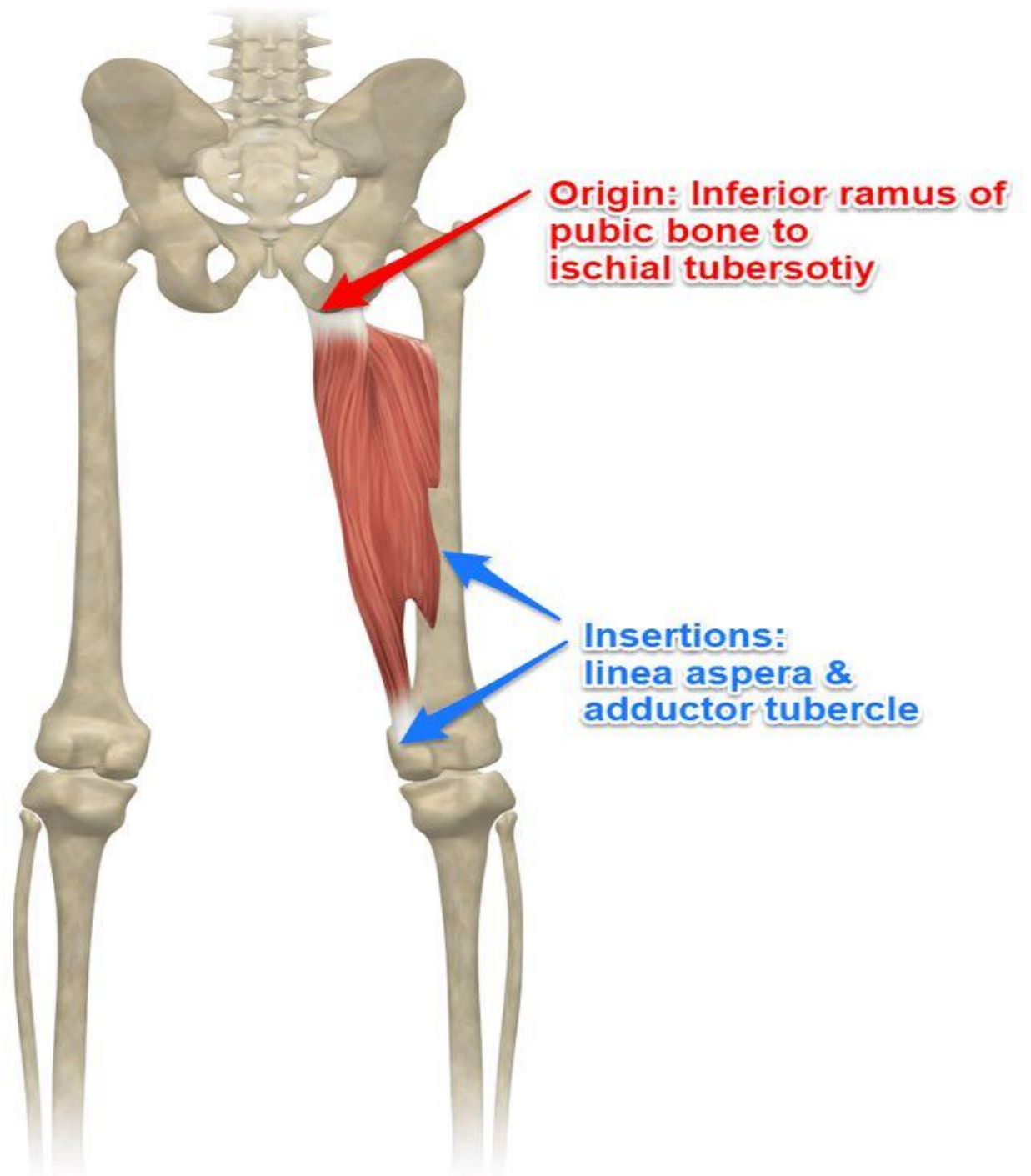
Pectineus

Adductor brevis

Adductor longus

Adductor magnus

Gracilis



# العضلة الناحلة

## Gracilis - 16

تعتبر العضلة الناحلة عضلة أخرى تعمل بالترابط مع العضلات الألوية المقربة

### منشأ العضلة

الفرع السفلي لعظمة العانة ومن فرع عظم الإسك

### مرتكز (مفرس) العضلة

• الجزء العلوي من النحية الوسطية لعمود عظم الساق

### عمل العضلة

- تقريب الفخذ
- ثني الركبة
- دوران الناحية الوسطية للقدم

### التزويد العصبي

• العصب السدادي

### الاستخدام اليومي

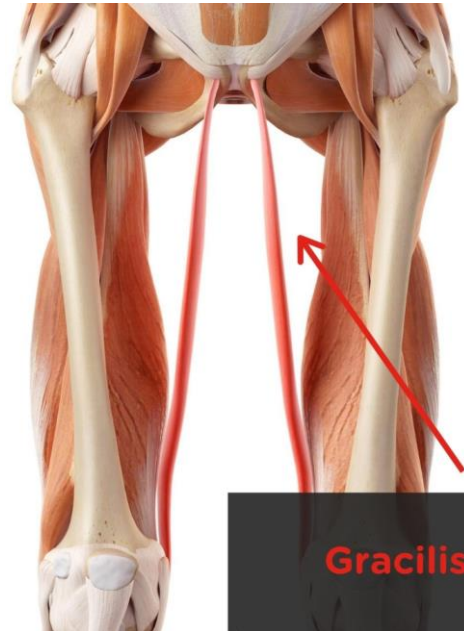
• الجلوس مع ضغط الركبتين معاً

### كسف يتم مد العضلة؟

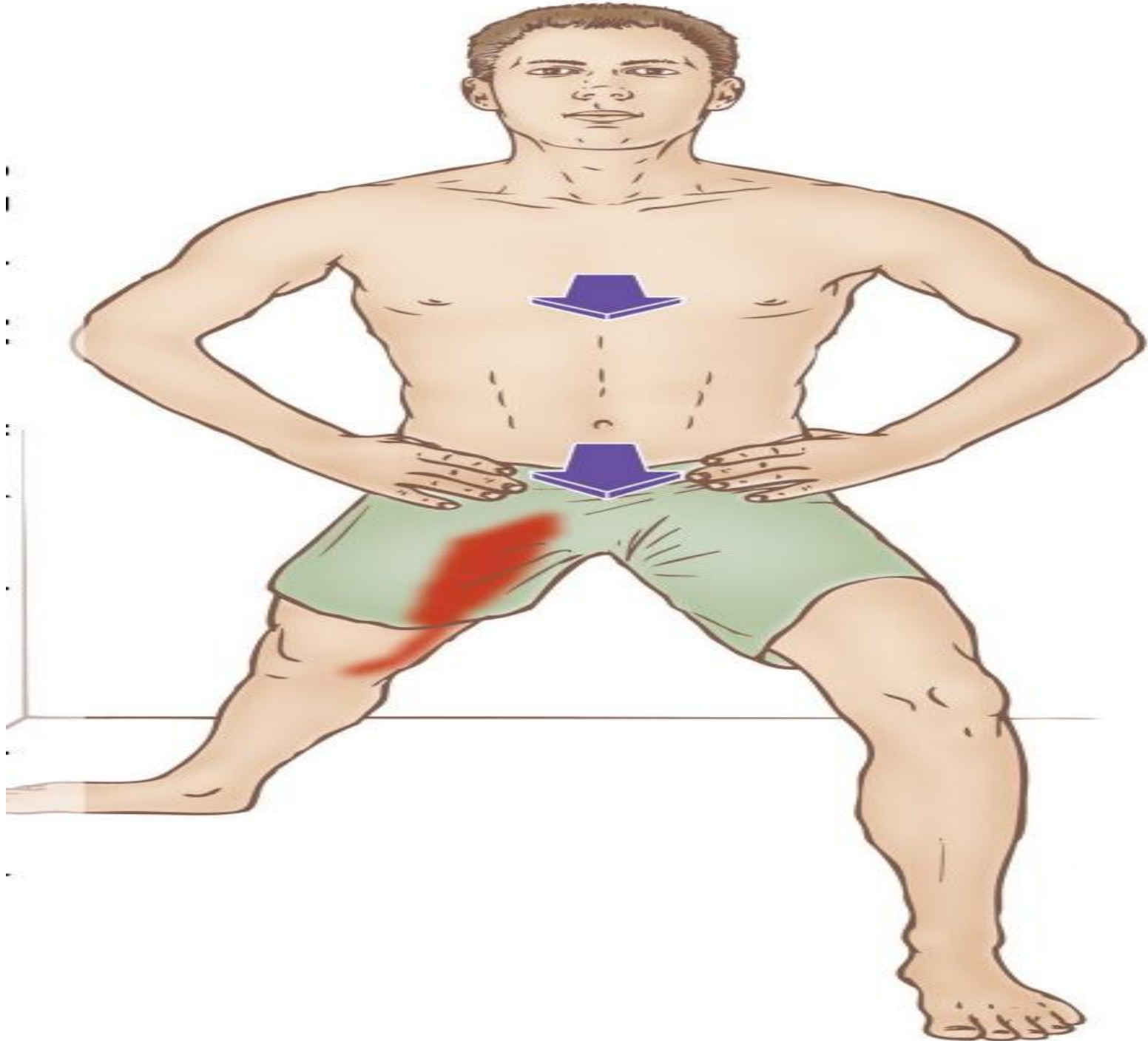
- تدريب مد عضلات الألوية من الوقوف
- تدريب العضلة المقربة الطويلة

### كيف تتم تقوية العضلة؟

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







شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد  
عبد  
الرحمن