



ΠΑΣΕΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ (Physiotherapist, MSc)

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2024

• μ

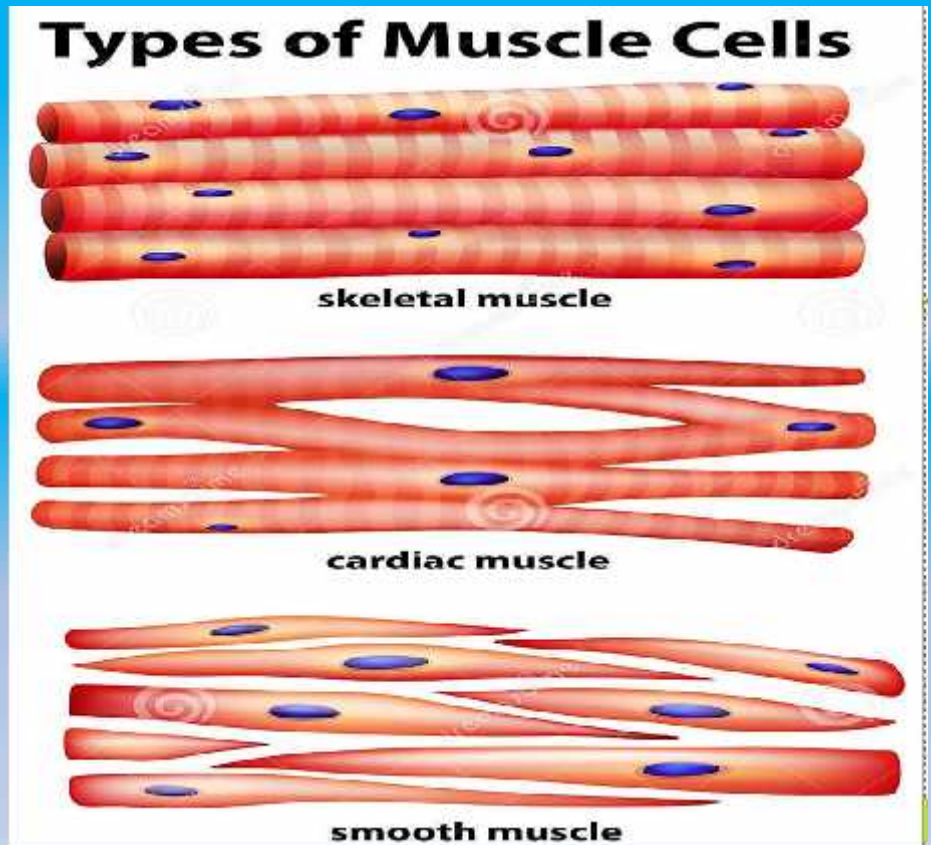
μ

μ

μ

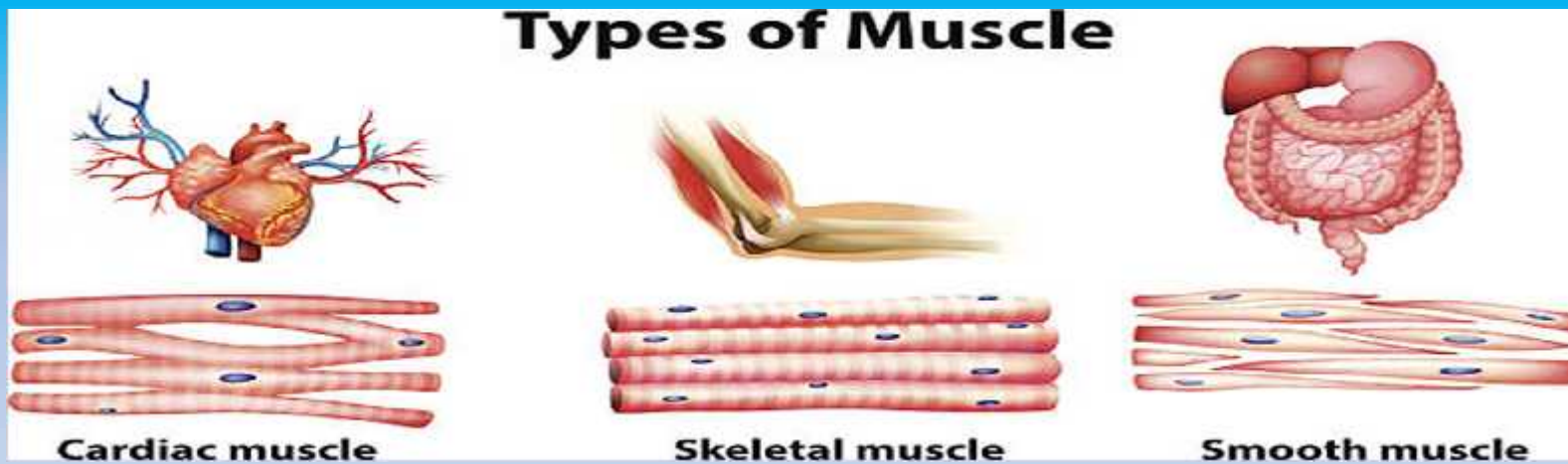
μ

.

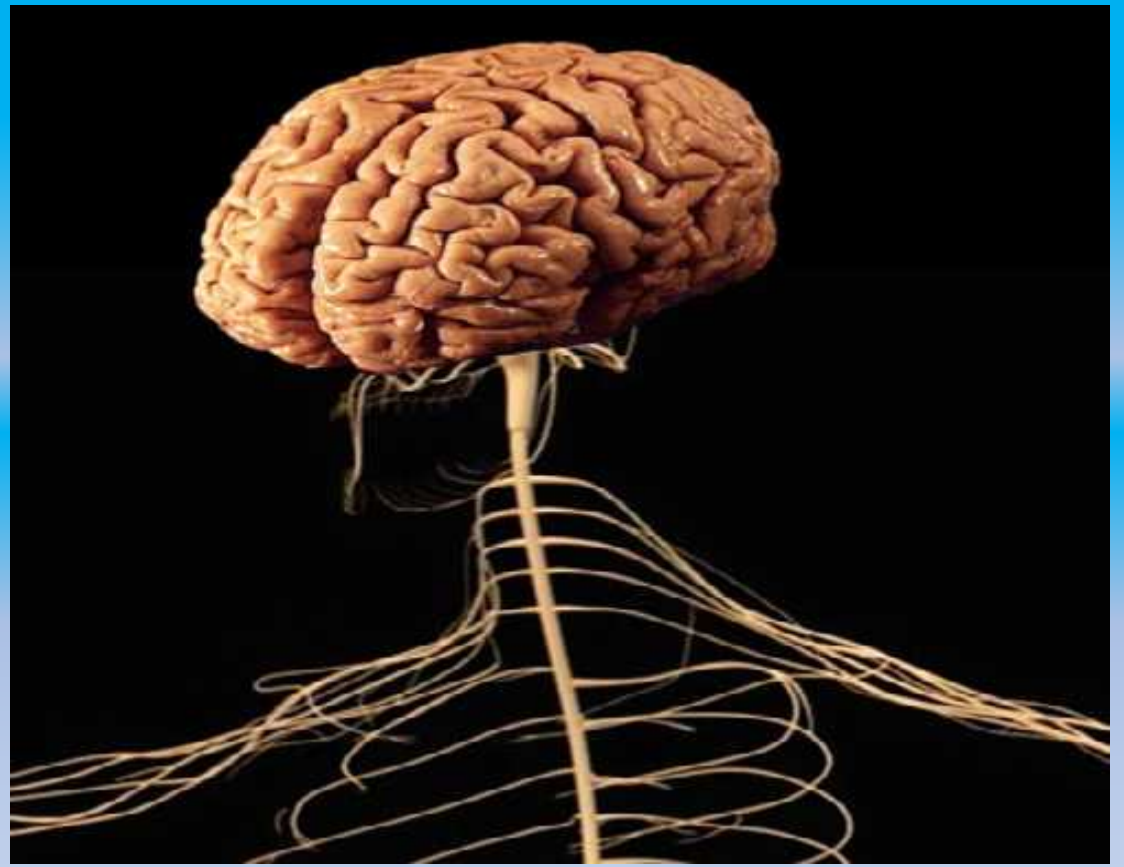


:

- Α) ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ- ΓΡΑΜΜΩΤΟΣ
- Β) ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ
- Γ) ΛΕΙΟΣ



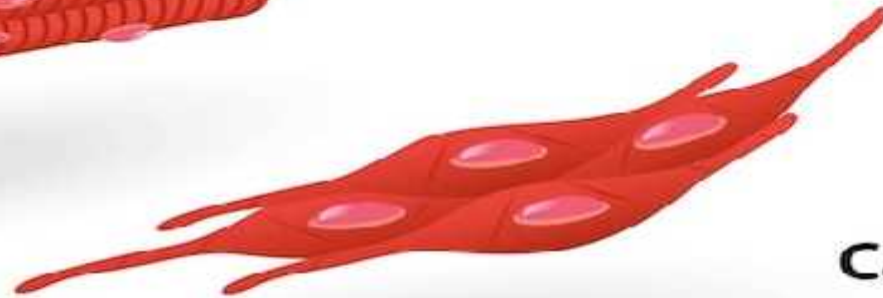
μ
· μ μ μ
μ μ
μ ,
μ
μ .
μ



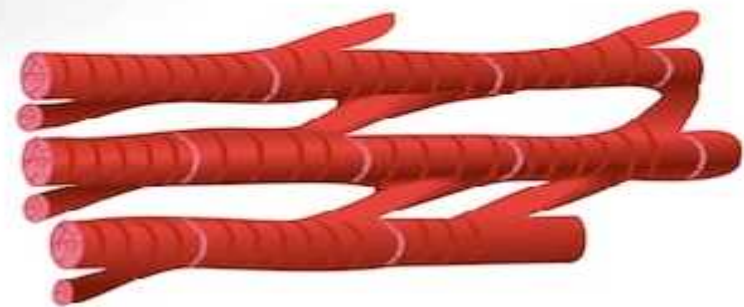
Skeletal muscle



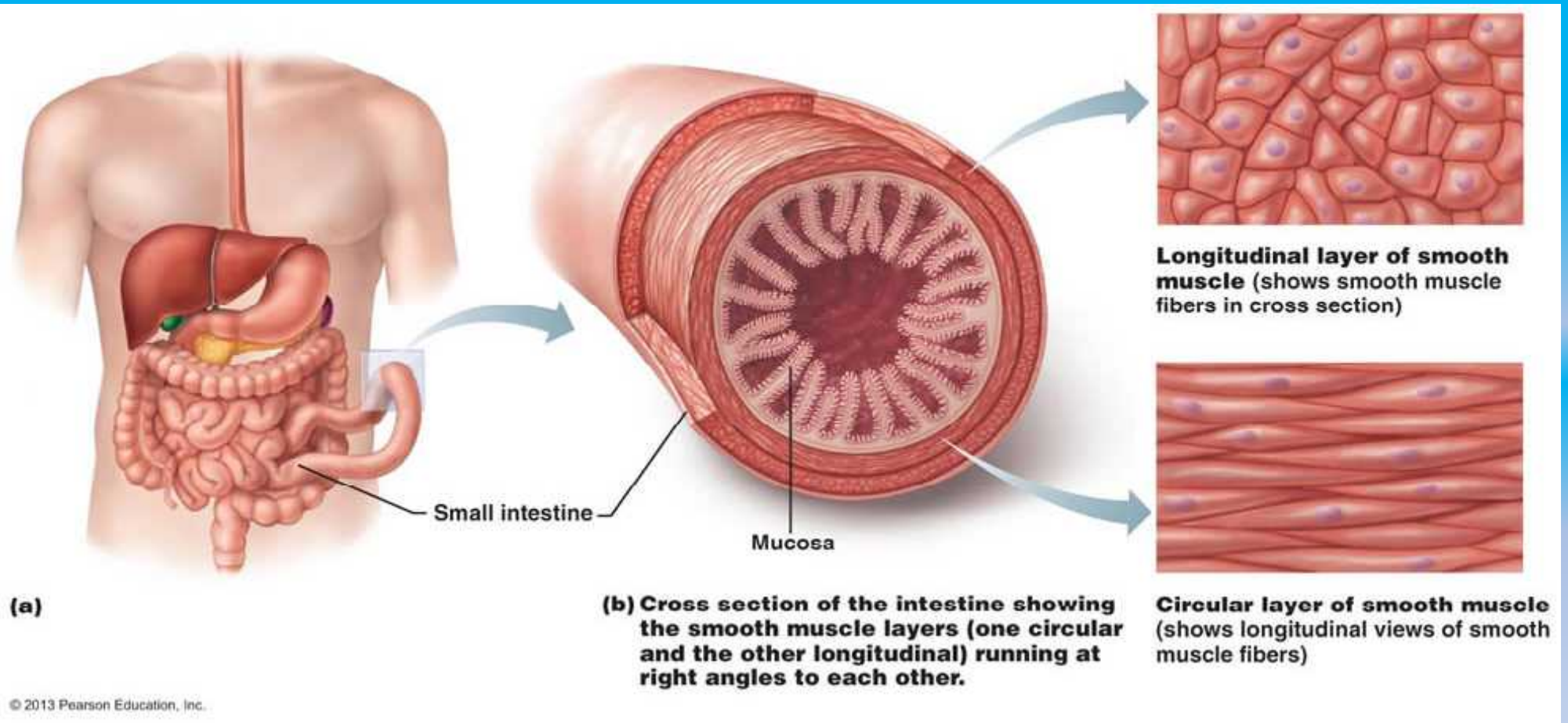
Smooth muscle



Cardiac muscle

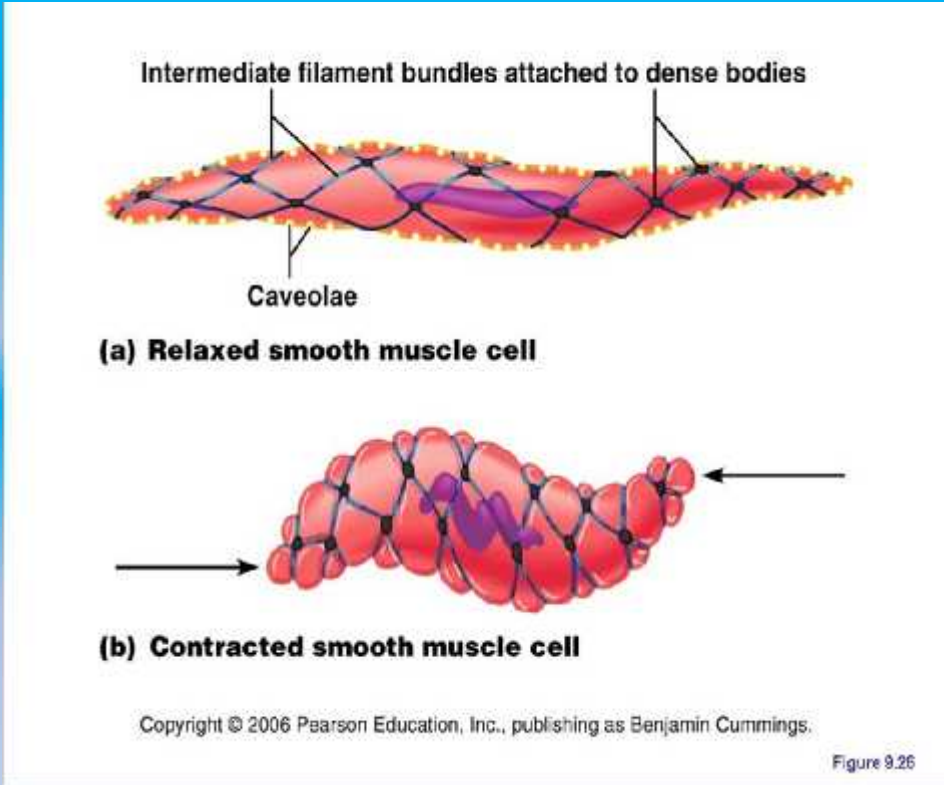


ΛΕΙΟΙ ΜΥΕΣ

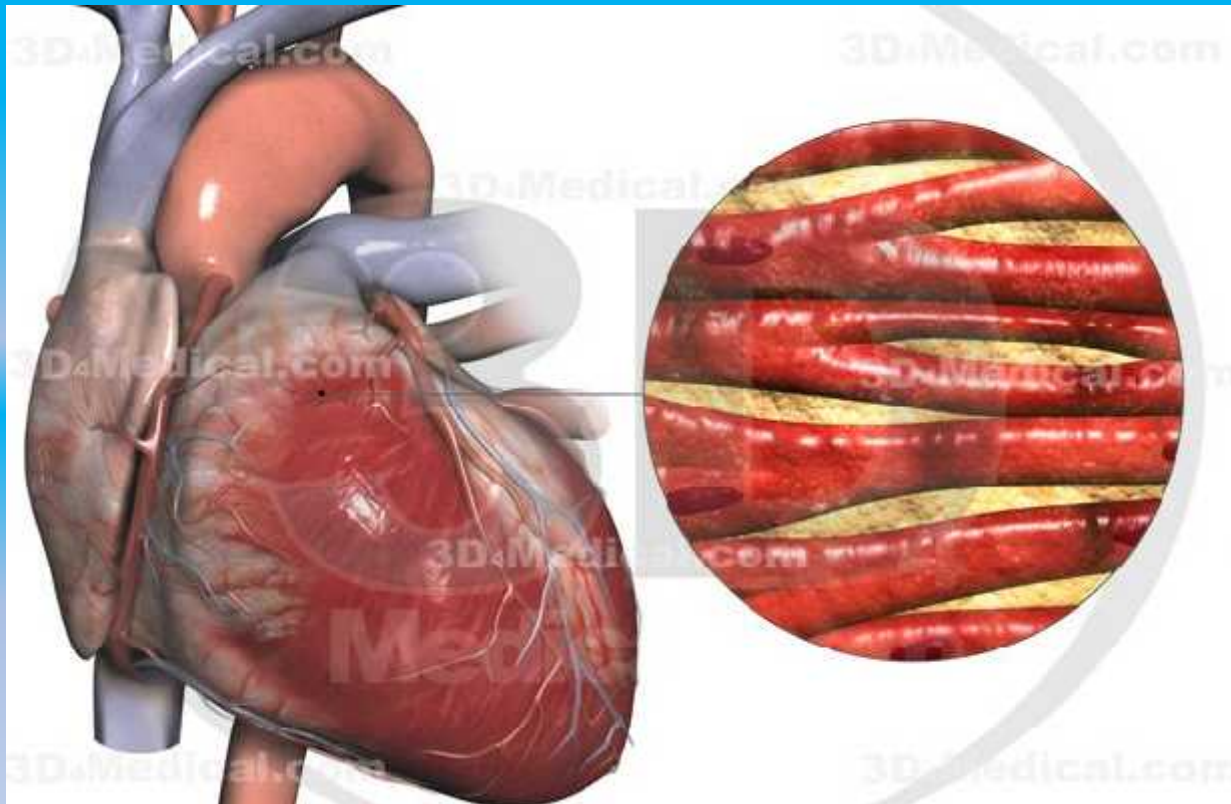


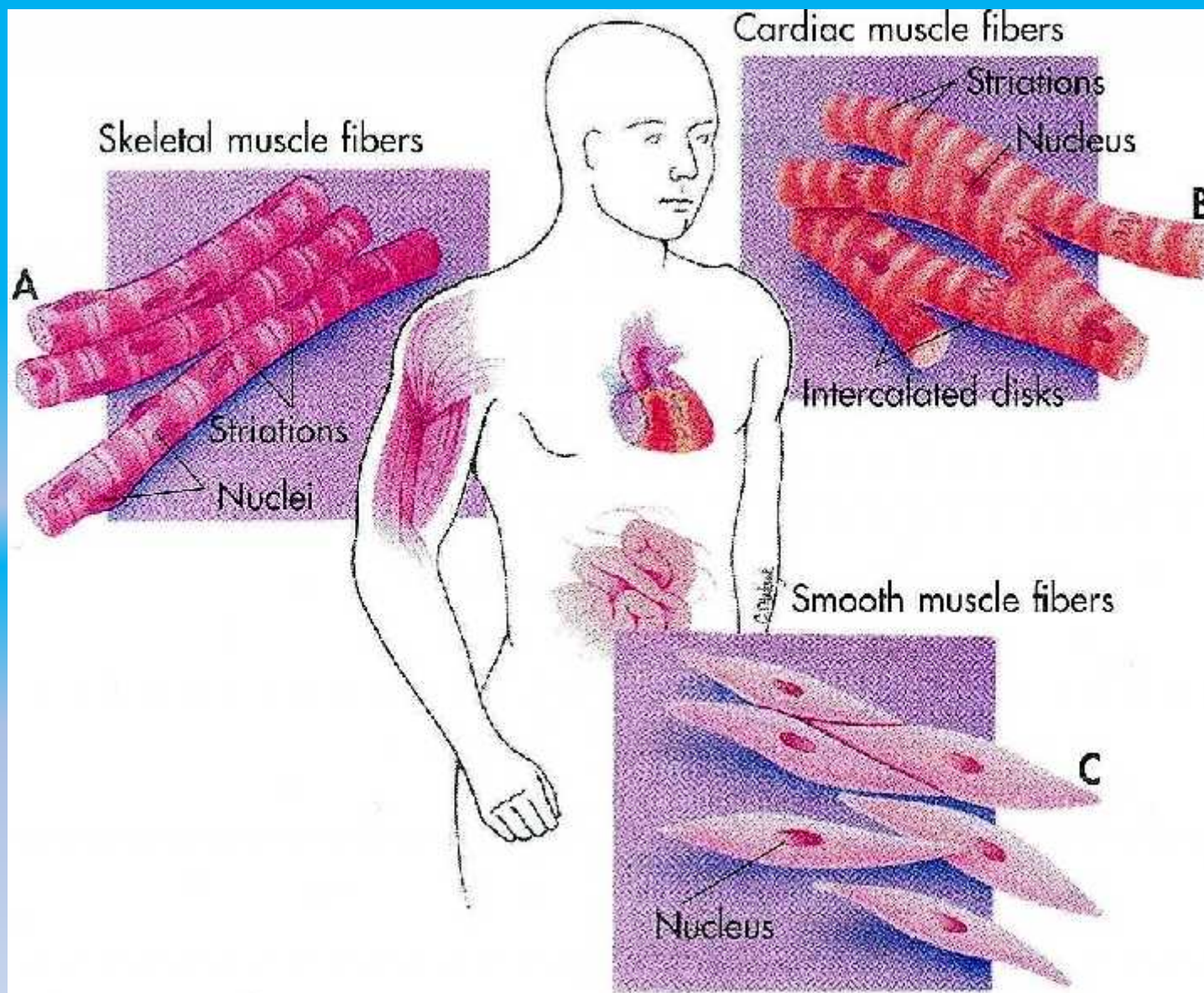
ΛΕΙΟΙ ΜΥΕΣ

μ (5%)
μ
μ
μ μ μ
μ μ 50 - 200
μ
μ μ μ
μ μ μ μ
μ μ μ μ
μ μ μ μ



ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΜΥΣ





μm μ , 40% μ ,
(μ), ’ μ .

ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ

- $\mu\mu$ μ , μ μ
- :
- μ (. . .),
- μ ,
- μ (. . .),
- μ (μ , μ). μ , . . .



μονοπτεροειδής



δισ πτεροειδής



πολύ πτεροειδής



παράλληλος



συγκλίνων



τετράγωνος



τραπεζοειδής



τρίγωνος



ρομβοειδής



ελλειψοειδής



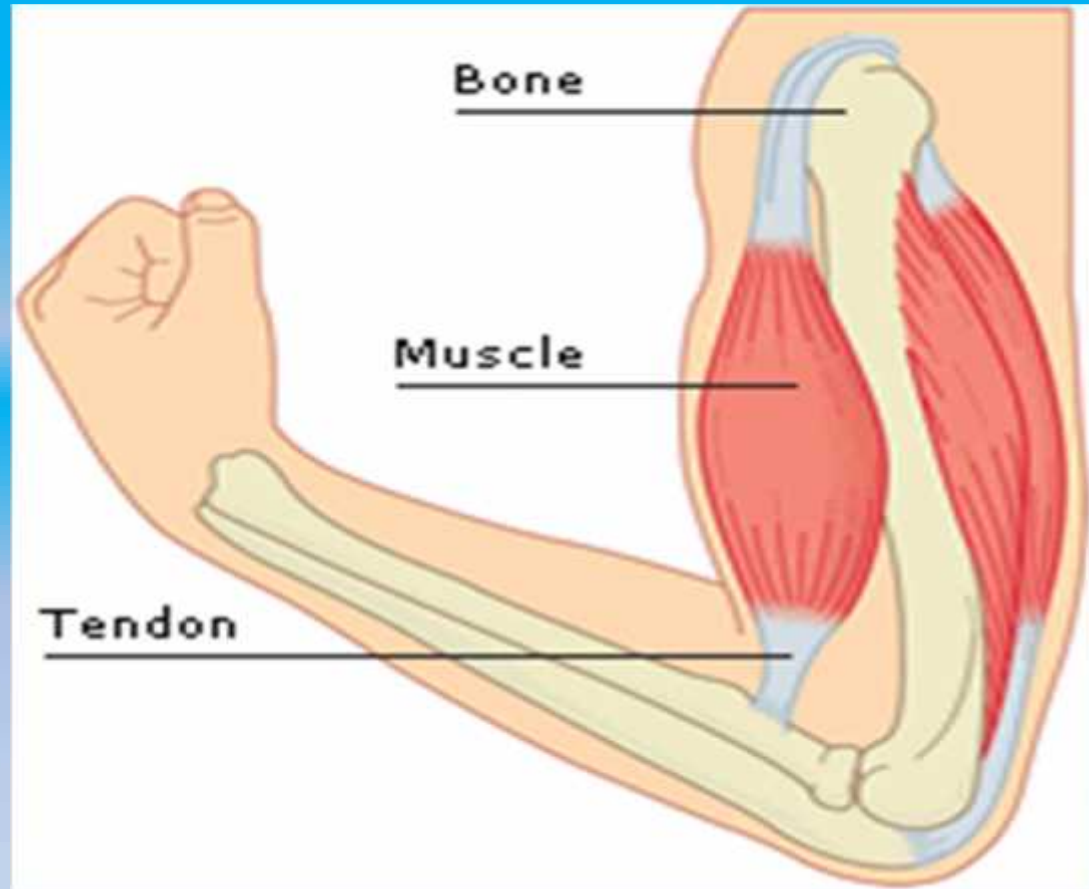
διγαστριος



δικεφαλος

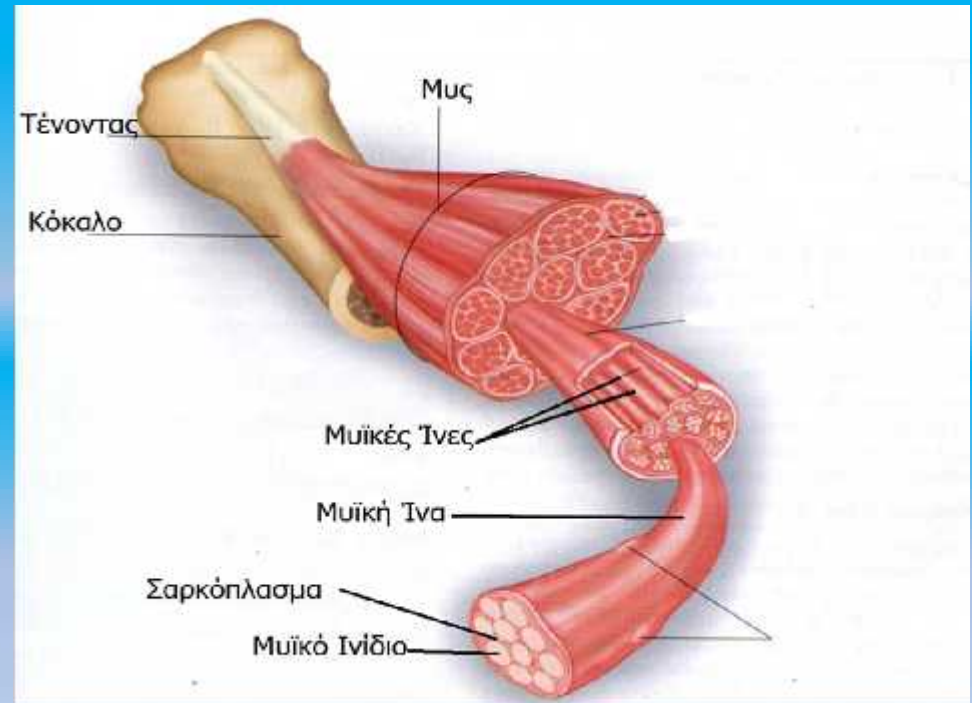
ΜΕΡΗ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΜΥΟΣ

- μμ μ μ μ :
- μ μ μ μ μ .
- μ μ μ μ μ .



ΔΟΜΗ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΜΥΟΣ

- 10 cm .
- 10 cm .



ΔΟΜΗ ΜΥΙΚΗΣ ΙΝΑΣ

• μ μ :

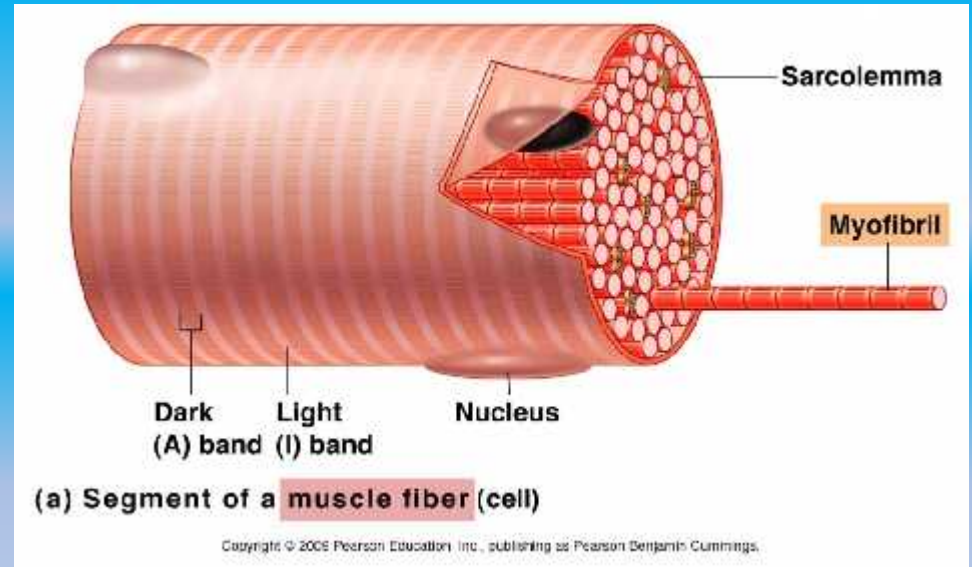
α. Σαρκείλημα

β. Μυϊκά ινίδια

γ. Σαρκόπλασμα

A. ΣΑΡΚΕΙΛΗΜΑ

- μ μ μ
- μ μ
- μ μ μ μ

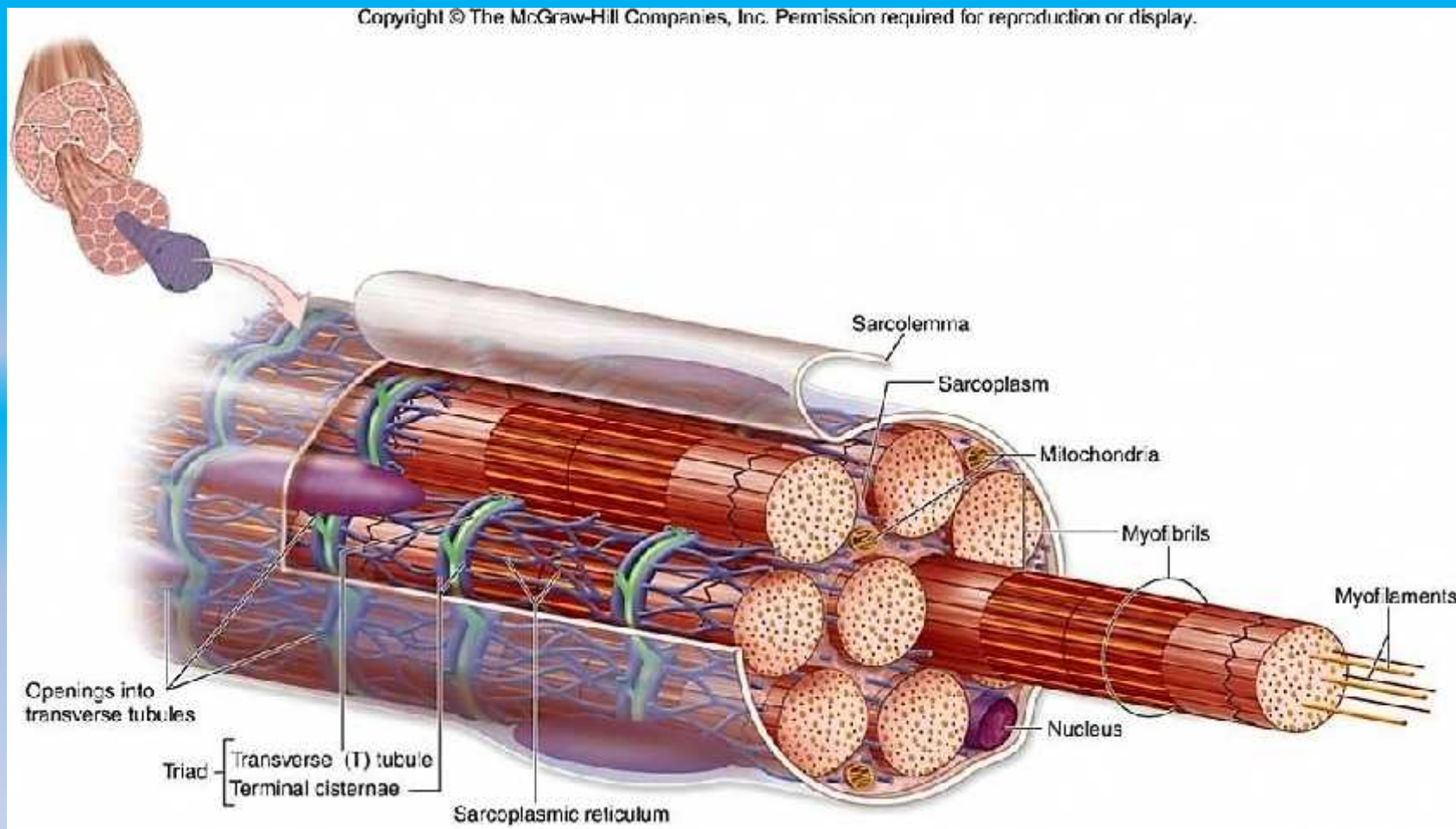


B. ΜΥΙΚΑ ΙΝΙΔΙΑ

- $200-300 \mu$
- μ
- μ
- μ
- μ
- μ

ΜΥΙΚΑ ΙΝΙΔΙΑ

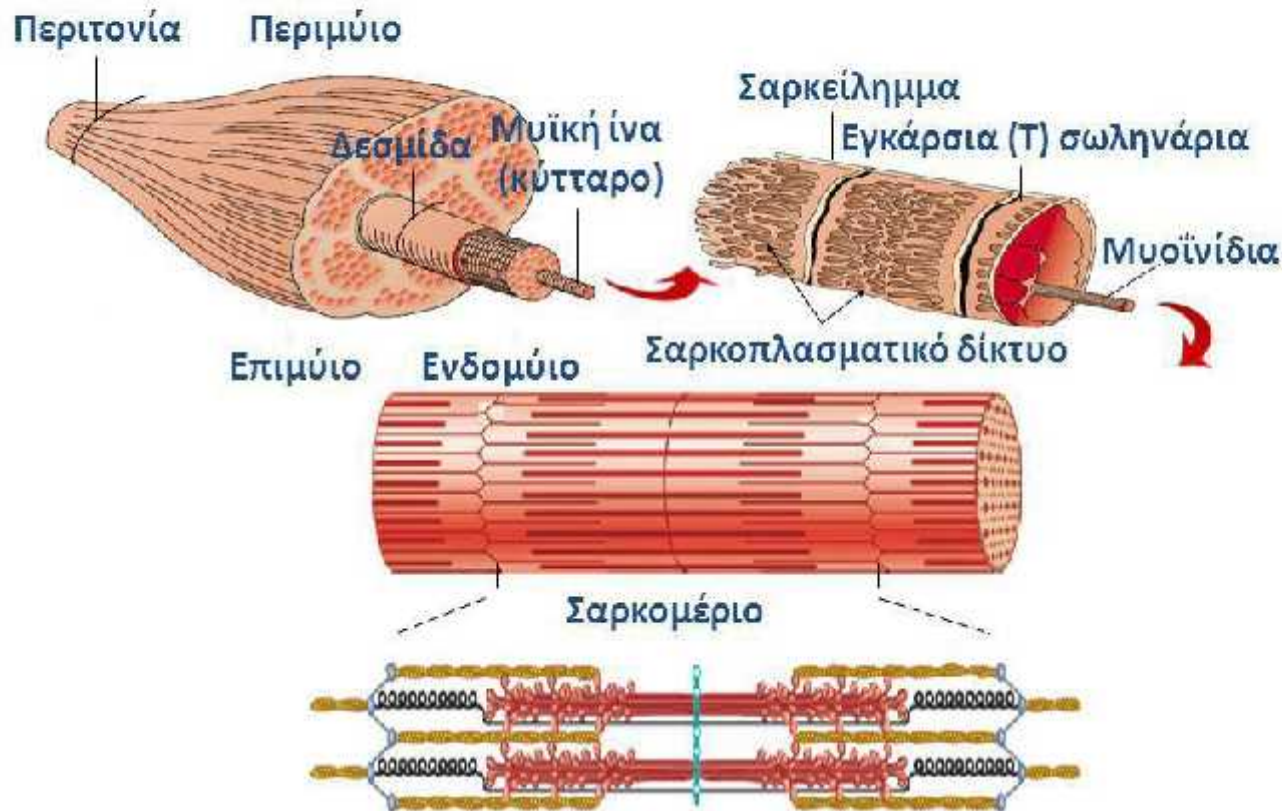
Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display.

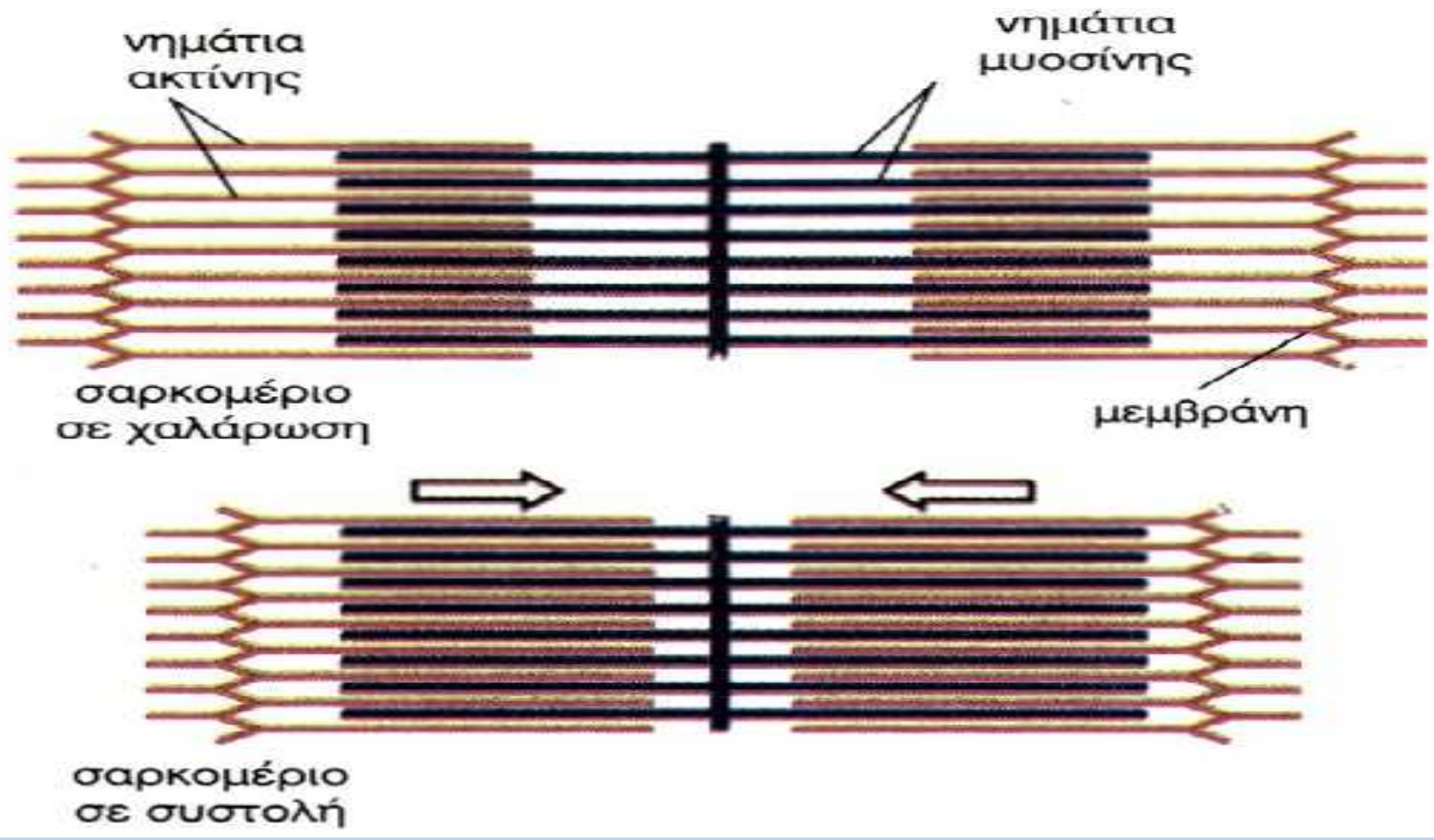


ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΜΥΟΣ (συνέχεια)

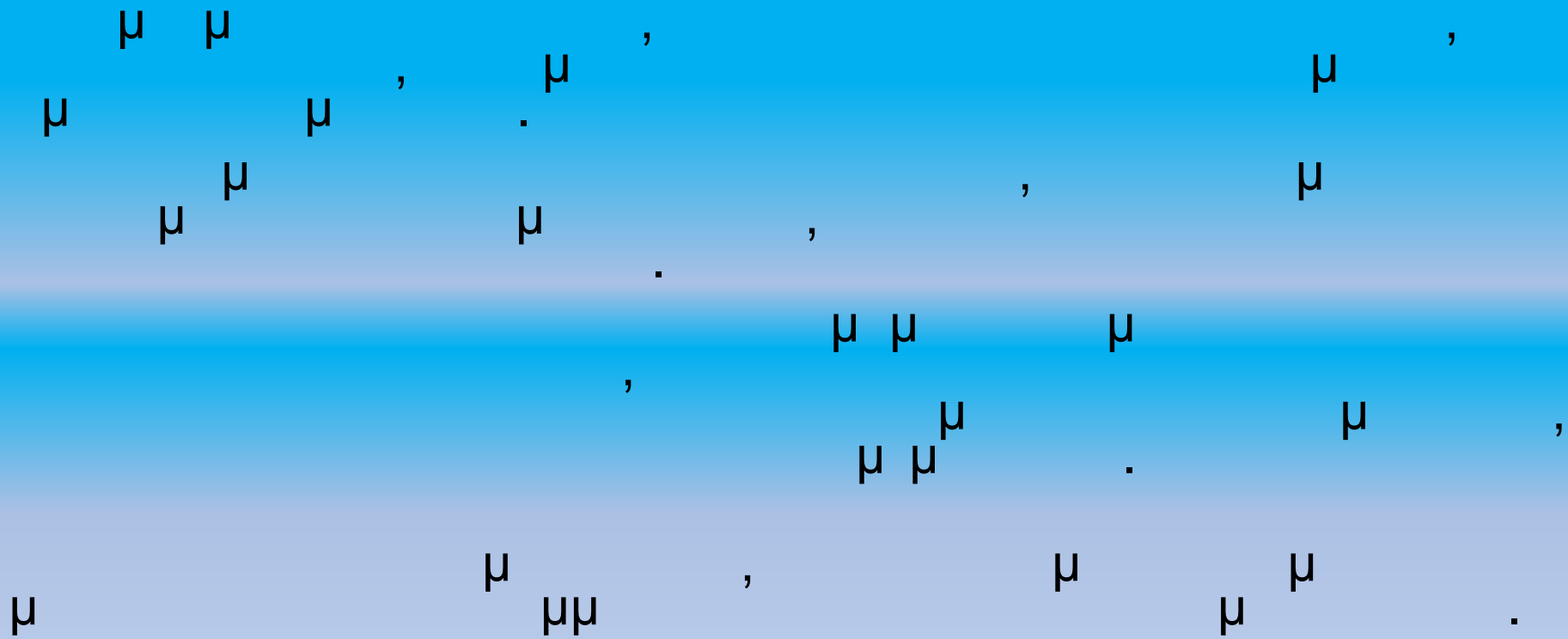


Ποια είναι η δομική οργάνωση του σκελετικού μυός;



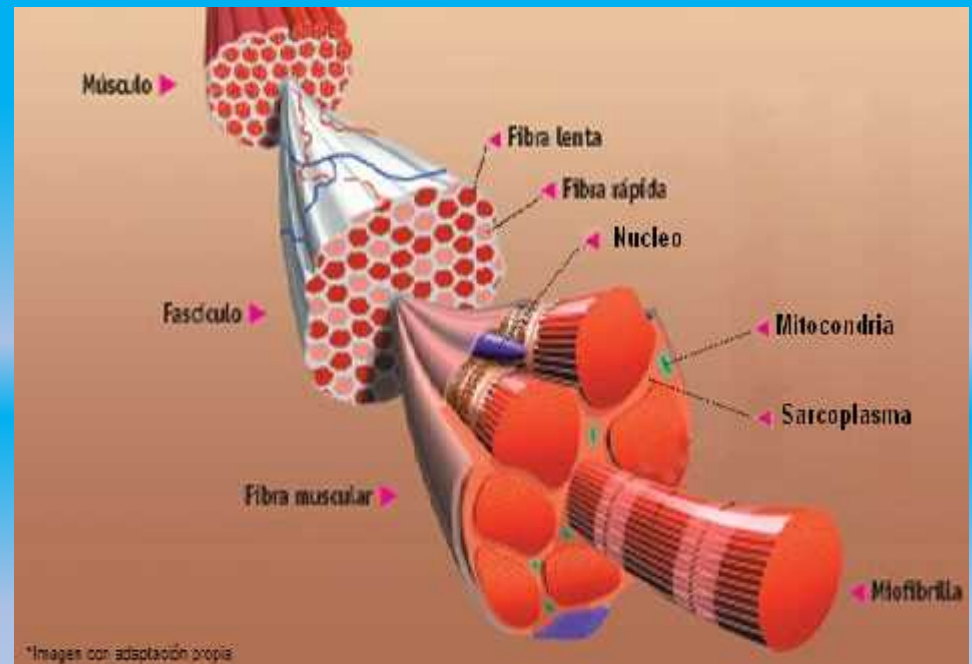


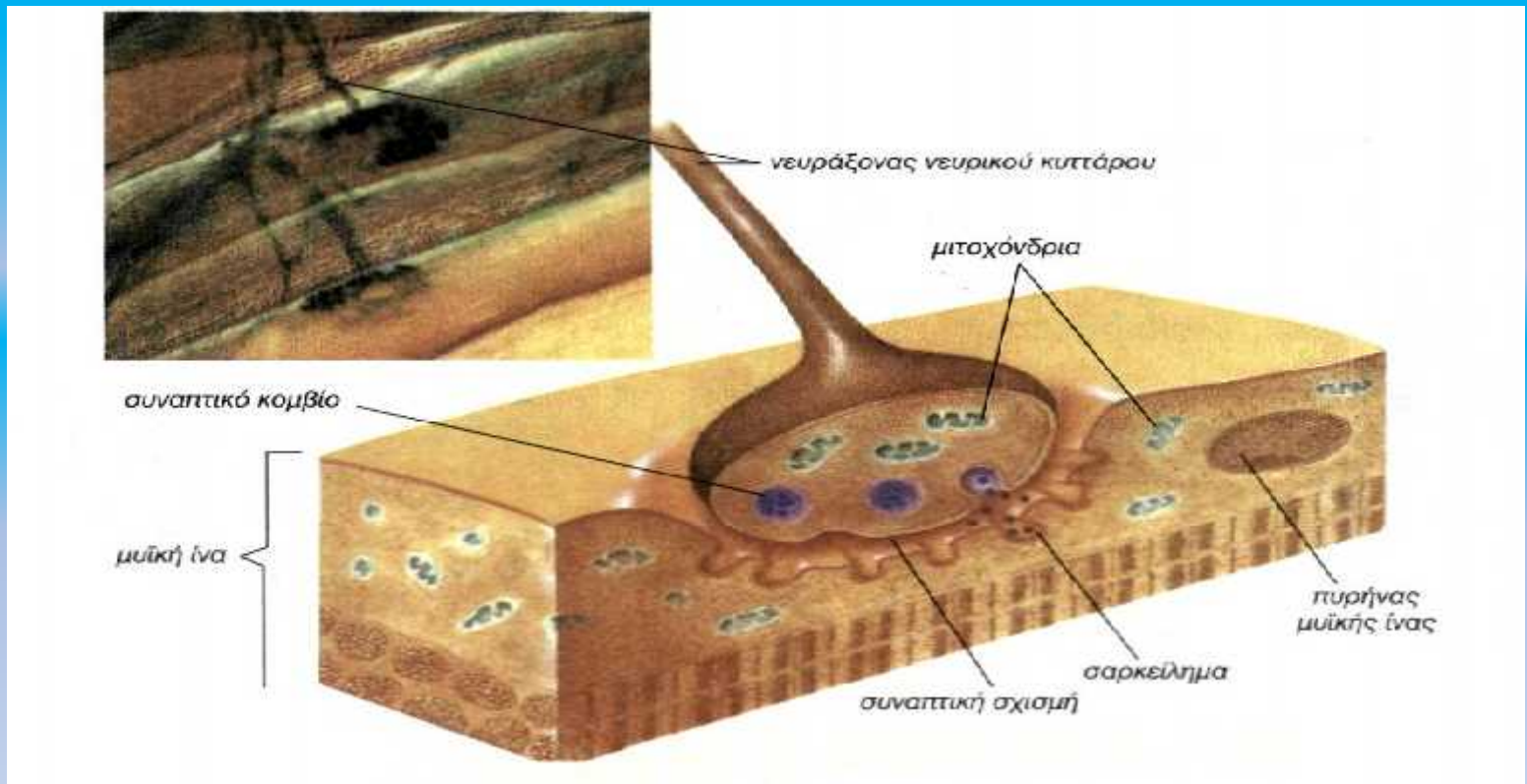
ΑΚΤΙΝΗ- ΜΥΟΣΙΝΗ



Γ. ΣΑΡΚΟΠΛΑΣΜΑ

- μ (μ)
μ , μ
μ .





Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΥΩΝ

- Ανάλογα με τις κινήσεις που κάνουν οι μύες, διακρίνονται σε καμπτήρες, εκτείνοντες, προσαγωγούς, απαγωγούς, στροφείς, πρηνιστές, υπτιαστές, σφικκτήρες, ανελκκτήρες κλπ.
- Οι μύες οι οποίοι με την ενεργητική βράχυνσή τους επιτελούν μια κίνηση, ονομάζονται πρωταγωνιστές μύες, ενώ οι μύες που κάνουν την αντίθετη κίνηση ονομάζονται ανταγωνιστές.
- Τέλος, για την επιτέλεση μιας κίνησης δεν συσπάται ένας μύς, αλλά συμβάλλουν και άλλοι, οι οποίοι λέγονται συναγωνιστές ή συνεργοί.

Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΥΩΝ

- Οι μύες είναι όργανα συσταλτά και ελαστικά, με τα οποία επιτελούνται οι ενεργητικές κινήσεις. Με την επίδραση των ερεθισμάτων, που φέρονται με τα κινητικά νεύρα του νευρικού συστήματος, συσπώνται, μικραίνουν και μετακινούν τα οστά του σώματος.

ΜΥΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- Όταν ένας μυς δεχθεί ένα ερέθισμα διεγείρεται και συσπάται. Αυτό ονομάζεται μυϊκή συστολή και τα είδη της είναι τρία.
 1. **Ισομετρική** (ο μυς δεν παράγει έργο συσπάται χωρίς να μετακινούνται οι προσφύσεις του)
 2. **Πλειομετρική** (μεγαλώνει το μήκος του μυός)
 3. **Μειομετρική** (μικραίνει το μήκος του μυός)