



ΠΑΣΕΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ
(PHYSIOTHERAPIST, MSC)

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΙ ΜΥΕΣ

Οι αναπνευστικοί μύες ανάλογα με την ενέργεια τους, στις φάσεις της αναπνοής, χωρίζονται σε δυο κατηγορίες:

- ▶ Τους εισπνευστικούς και
- ▶ Τους εκπνευστικούς



ΕΙΣΠΝΕΥΣΤΙΚΟΙ ΜΥΕΣ

Οι εισπνευστικοί χωρίζονται στους κύριους και στους επικουρικούς.

▶ Κύριοι εισπνευστικοί μύες είναι:

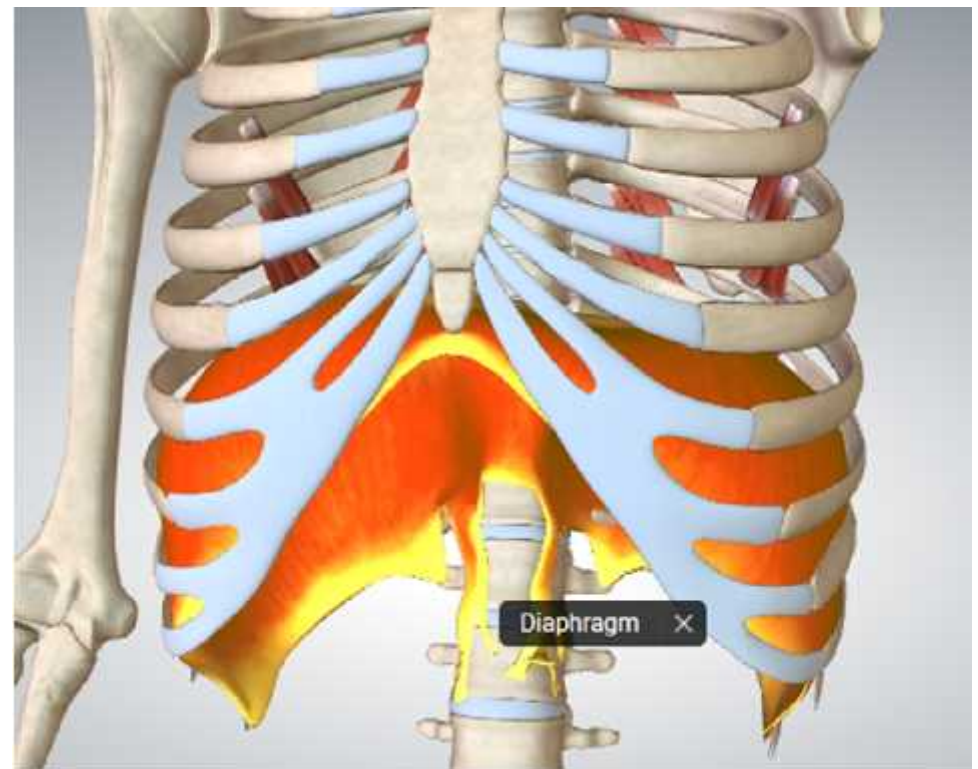
1. Το διάφραγμα
2. Οι έξω μεσοπλευριοί

▶ Οι επικουρικοί μύες είναι:

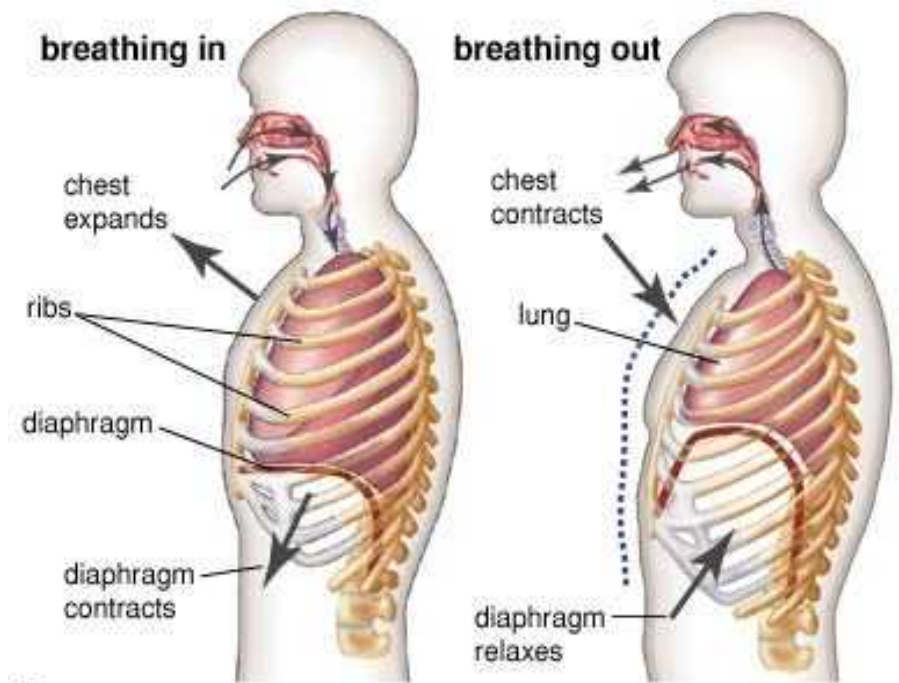
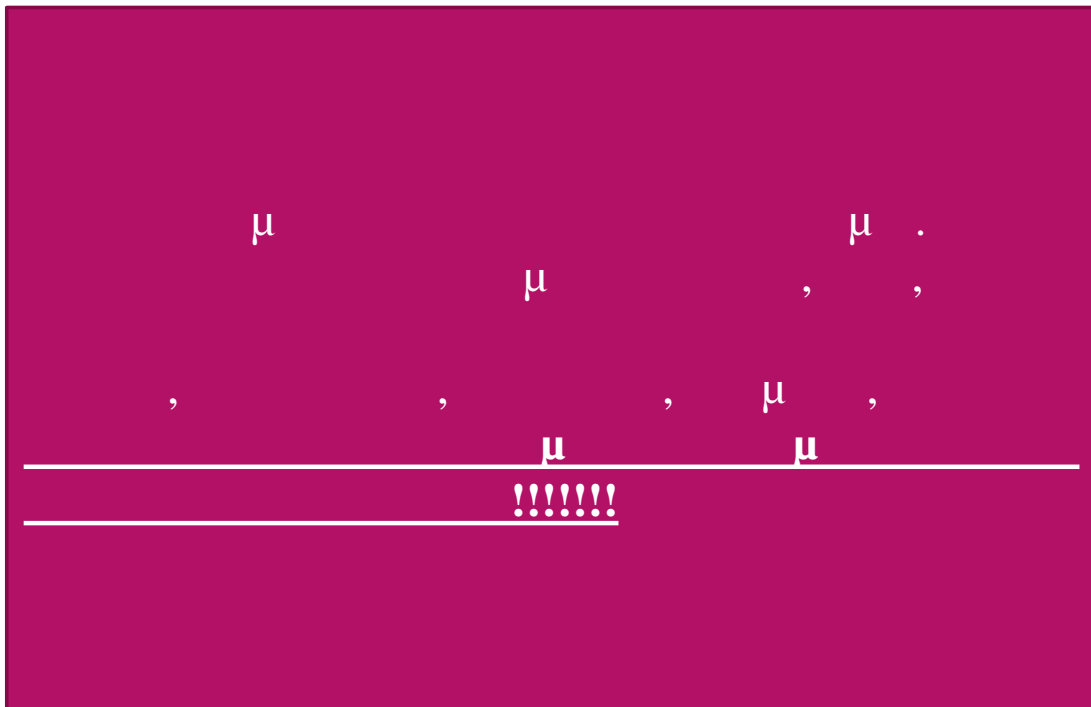
1. Ο μείζων θωρακικός
2. Ο ελάσσων θωρακικός
3. Ο στερνοκλειδομαστοειδής
4. Οι σκαληνοί
5. Ο τραπεζοειδής
6. Ο ρομβοειδής
7. Ο πρόσθιος οδοντωτός
8. Ο οπίσθιος άνω οδοντωτός

ΤΟ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑ

- ▶ μ , μ , μ (μ) , μ (μ) . μ
- ▶ μ μ μ , μ μ μ . μ μ μ , μ μ μ .

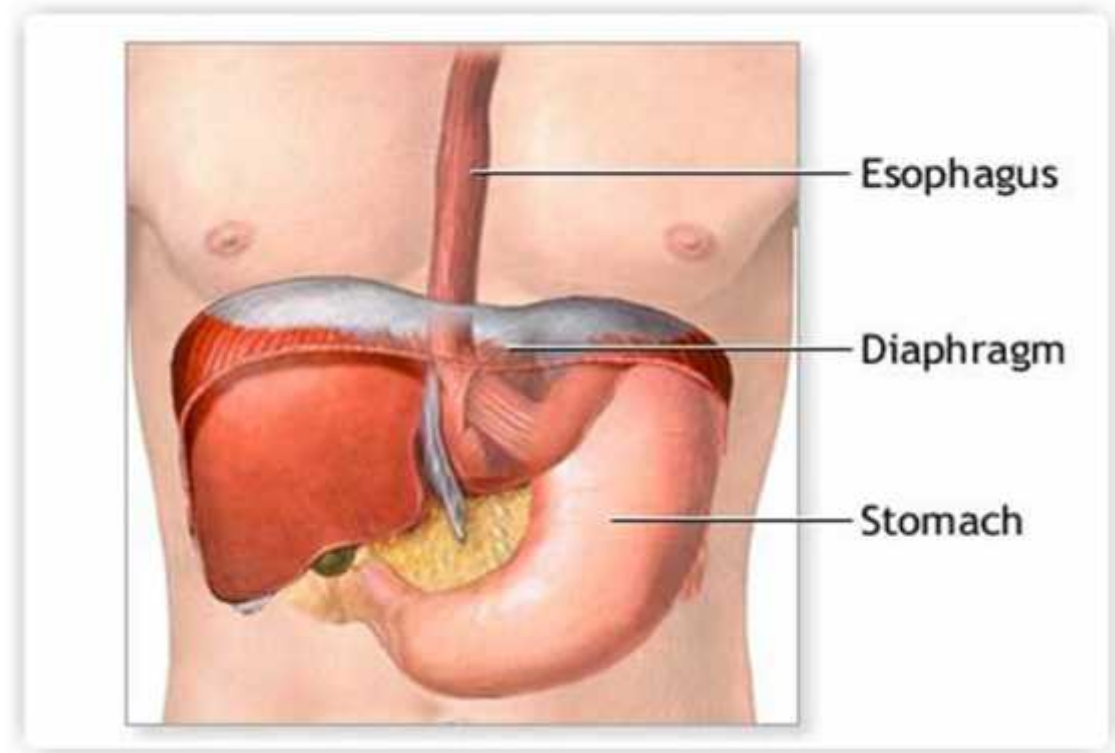
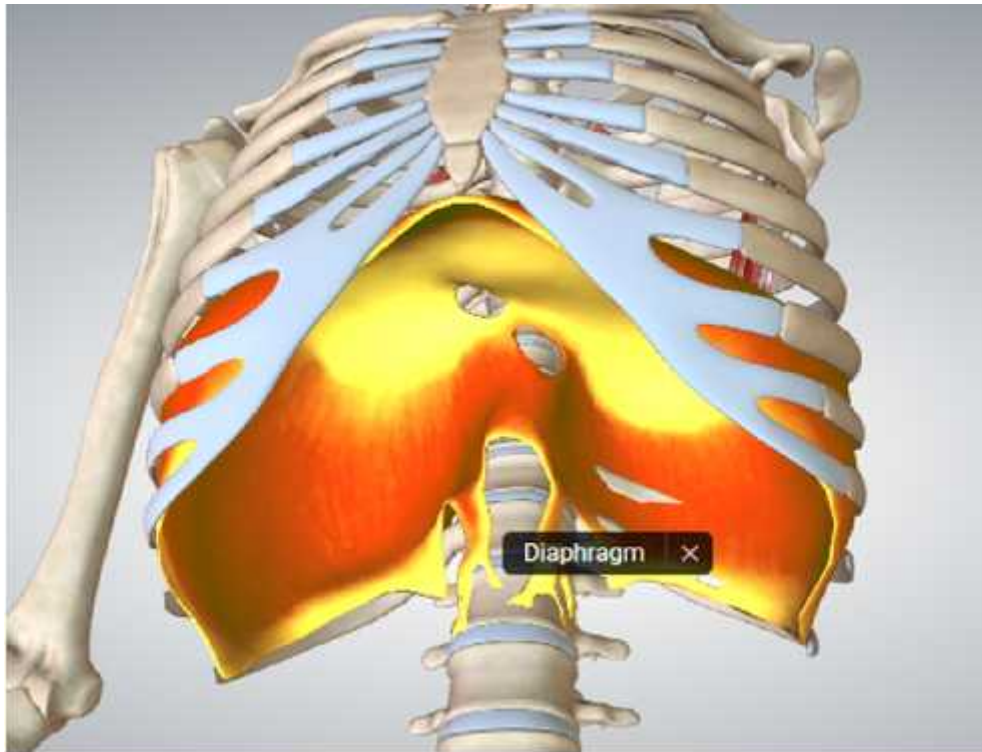


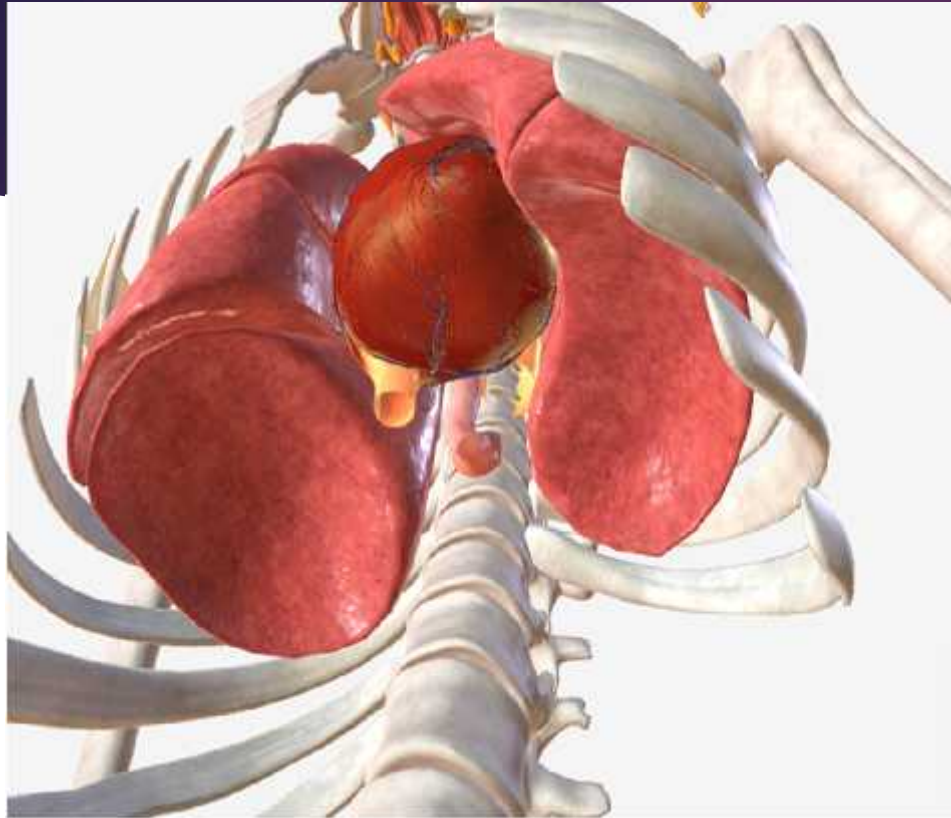
ΤΟ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΙΣΠΝΟΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΠΝΟΗ

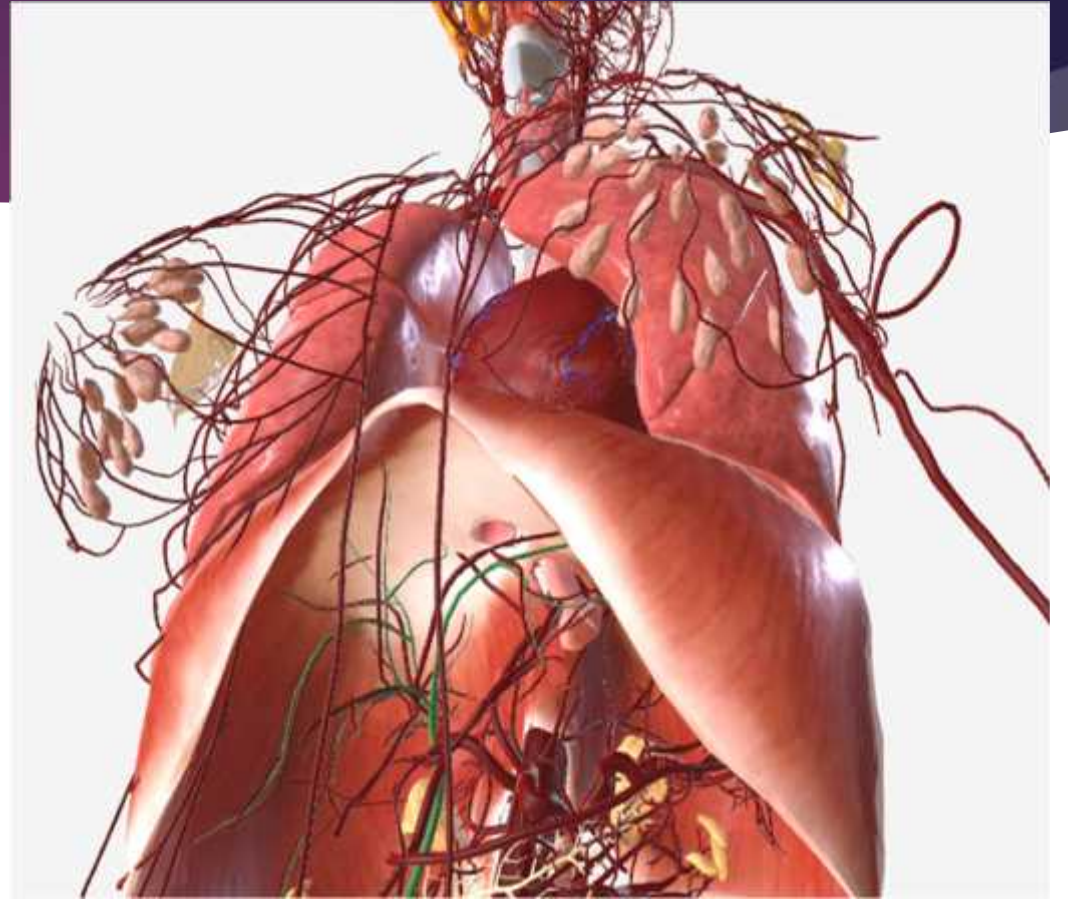
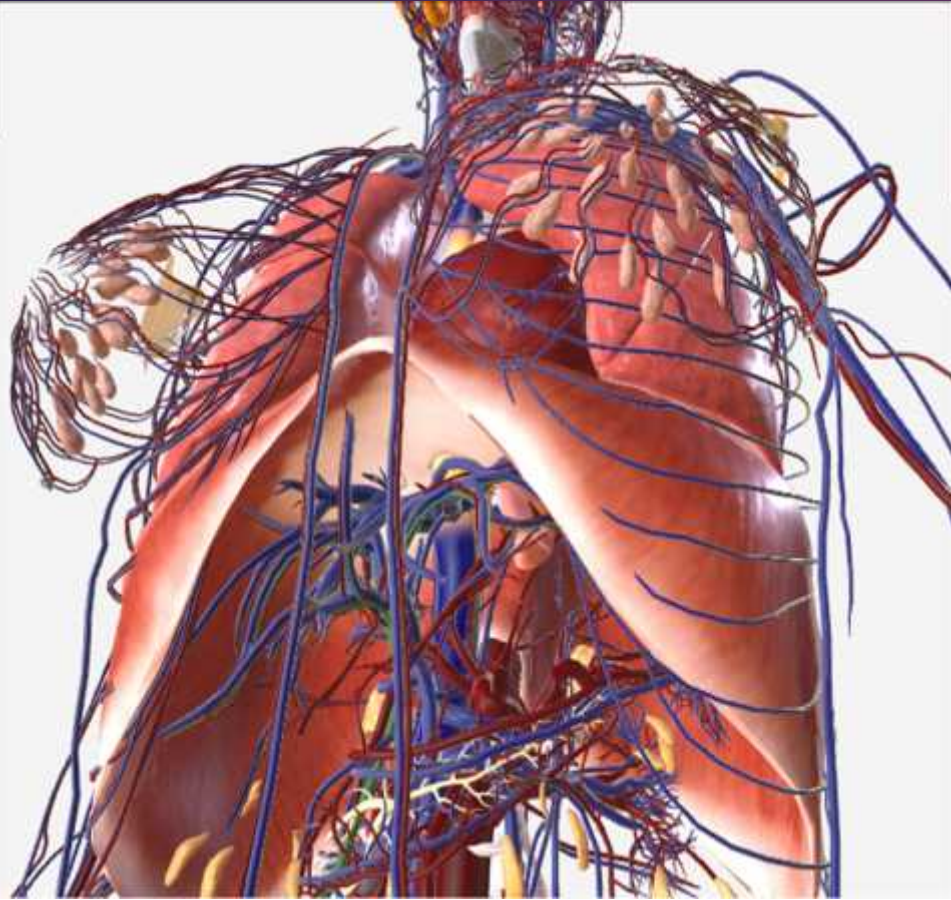


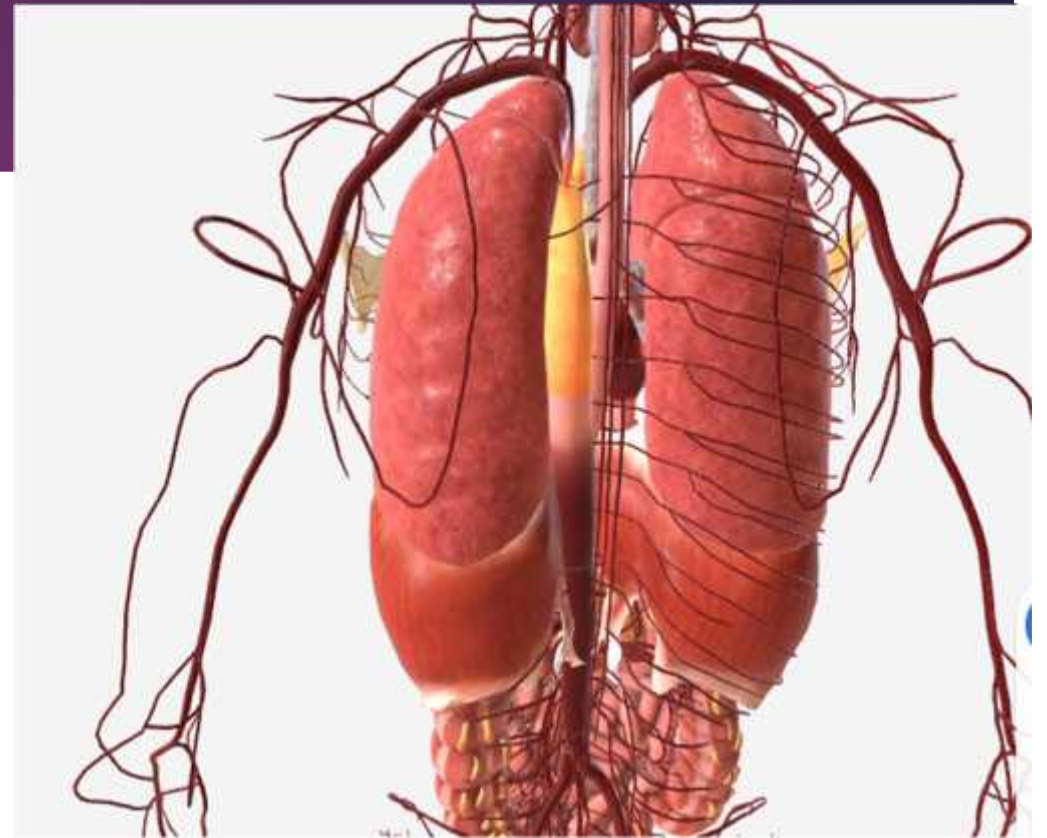
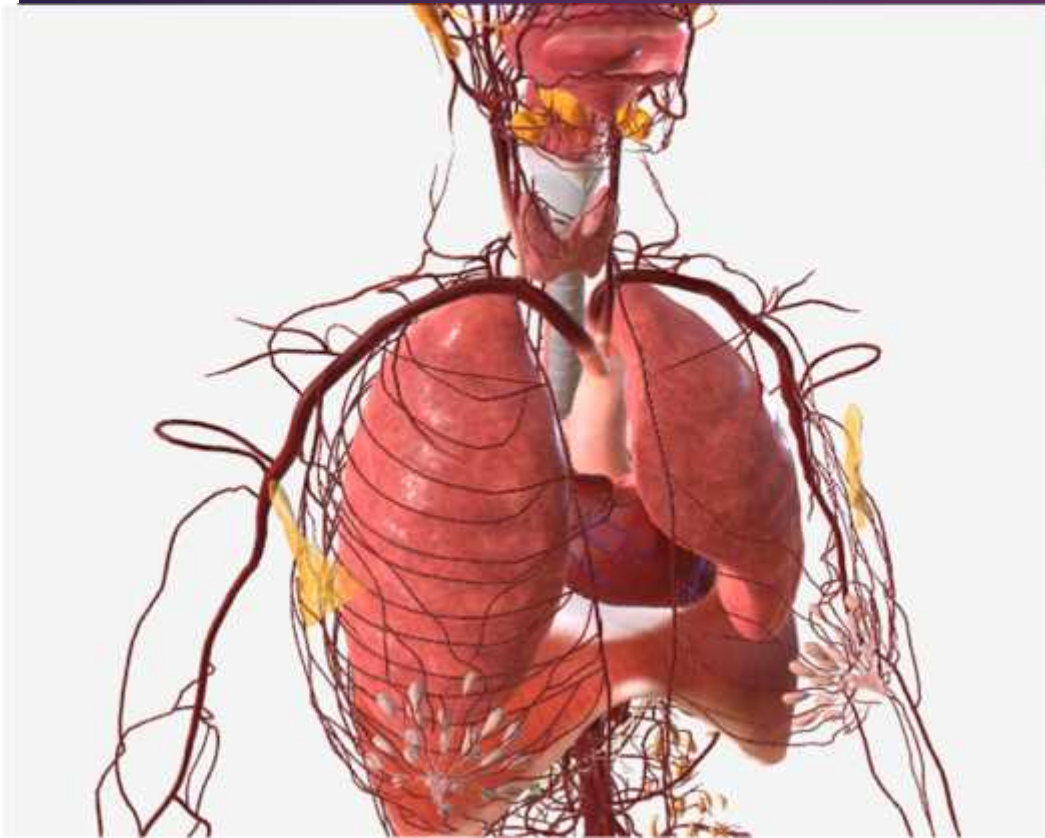
© 2006 Encyclopædia Britannica, Inc.

ΤΟ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑ





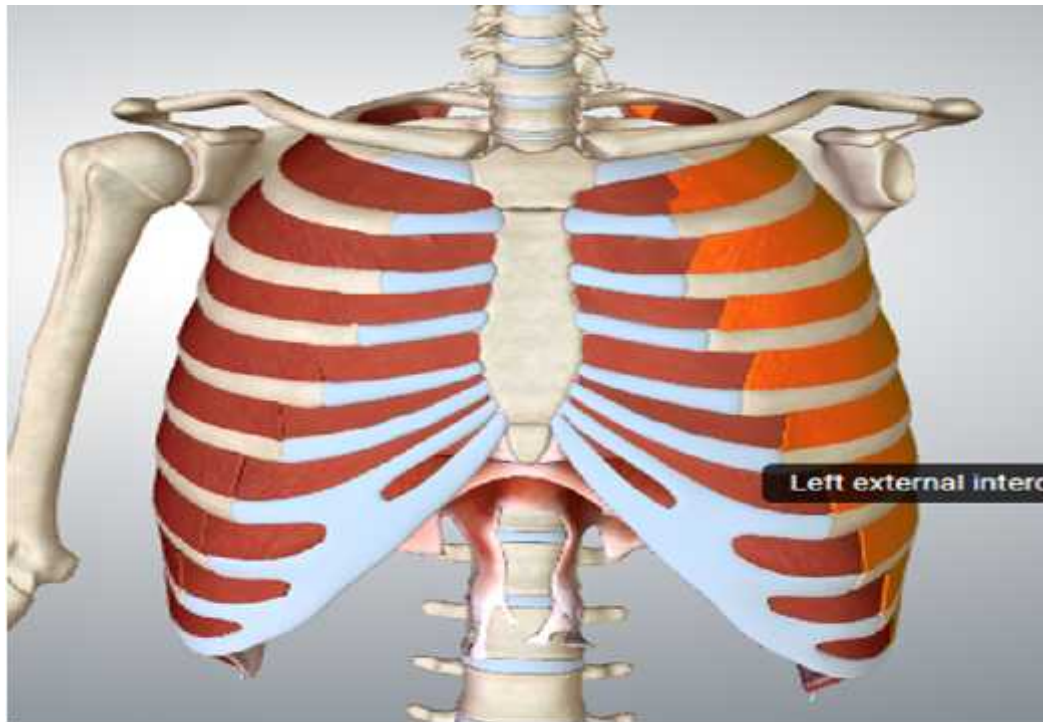




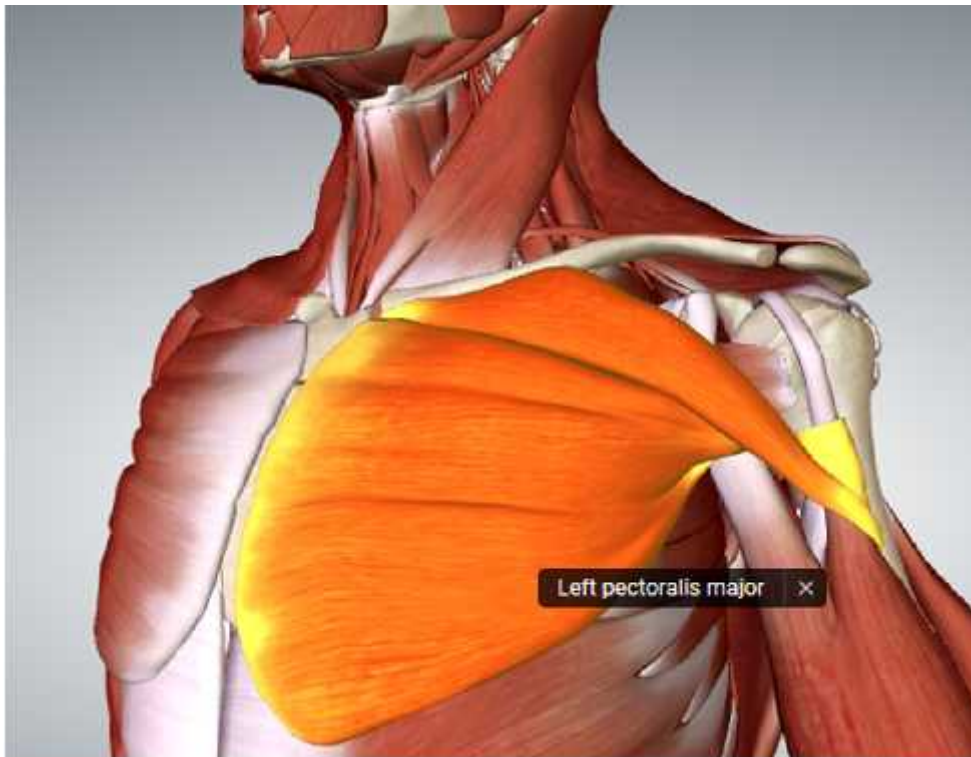


-

μ .



ΜΕΙΖΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ



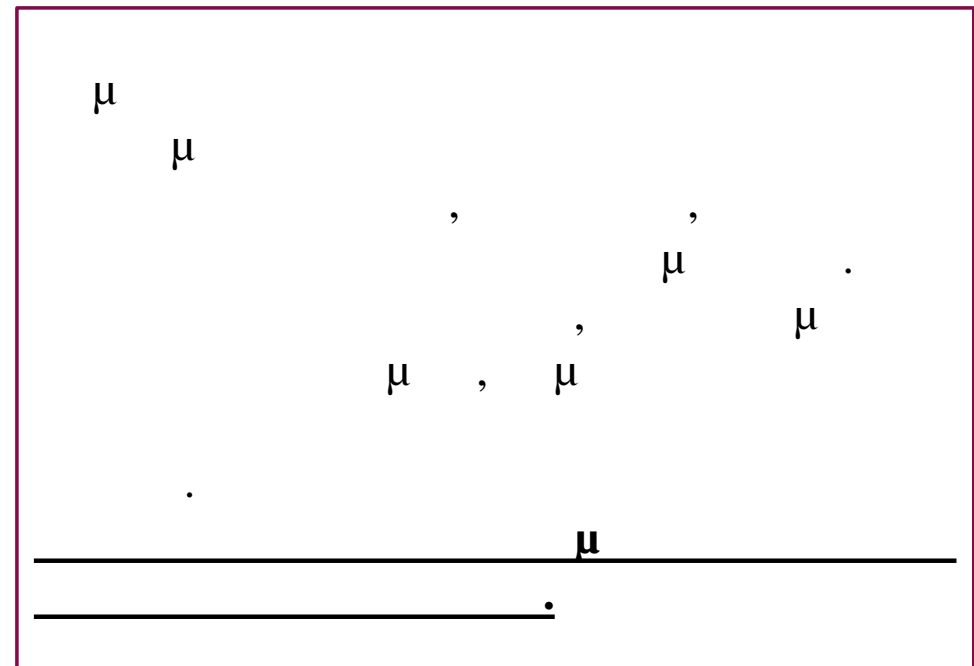
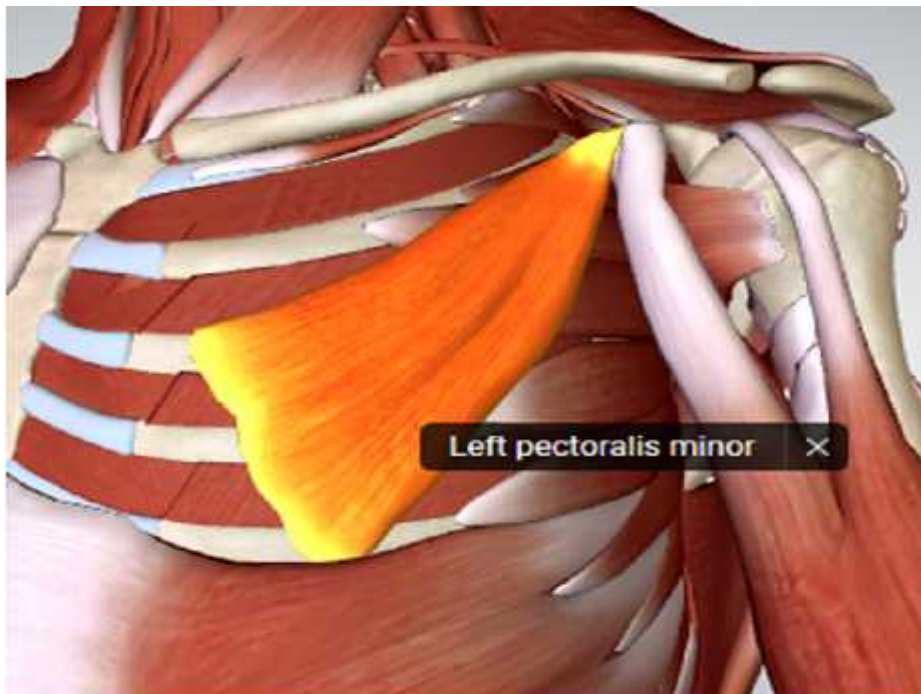
Κλειδική μοίρα (τμήμα): ενεργεί σαν **πρωταγωνιστής μυς** στην **κάμψη** του ώμου, συμμετέχει στην έσω στροφή του ώμου και στην οριζόντια προσαγωγή του ώμου.

Στερνοπλευρική μοίρα (τμήμα): ενεργεί σαν **πρωταγωνιστής μυς** στην **έκταση** του ώμου (μαζί με τον πλατύ ραχιαίο και το μείζονα στρογγύλο) και στην οριζόντια προσαγωγή, έλκει τον κορμό προς τα άνω και εμπρός κατά την αναρρίχηση.

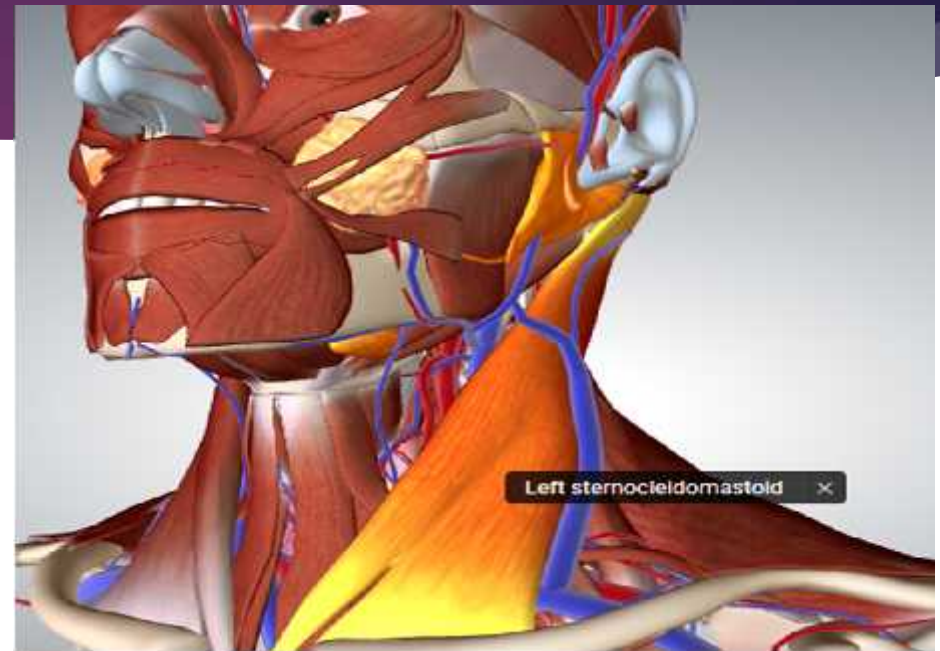
Τα δύο τμήματα εργάζονται μαζί πολύ δυνατά σε οριζόντια προσαγωγή και βοηθούν στην έσω στροφή.

Όταν ο βραχίονας είναι ακίνητος ανυψώνει τις πλευρές

ΕΛΑΣΣΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ



ΣΤΕΡΝΟΚΛΕΙΔΟΜΑΣΤΟΕΙΔΗΣ



Έκφυση: στέρνο και έσω άκρη κλείδας.

Κατάφυση: μαστοειδή απόφυση.

Ενέργεια: Και τα δύο μαζί όταν συσπώνται προκαλούν κλίση της κεφαλής προς τα εμπρός και πάνω, ενώ όταν συσπάται μόνο ο ένας προκαλείται κάμψη της κεφαλής στην ίδια μεριά και στροφή προς την αντίθετη.

Όταν σταθεροποιείται το κεφάλι με τη σύσπασή τους ανυψώνουν την κλείδα και το στέρνο.

ΣΚΑΛΗΝΟΙ ΜΥΕΣ

: , μ .

μ

μ

μμ

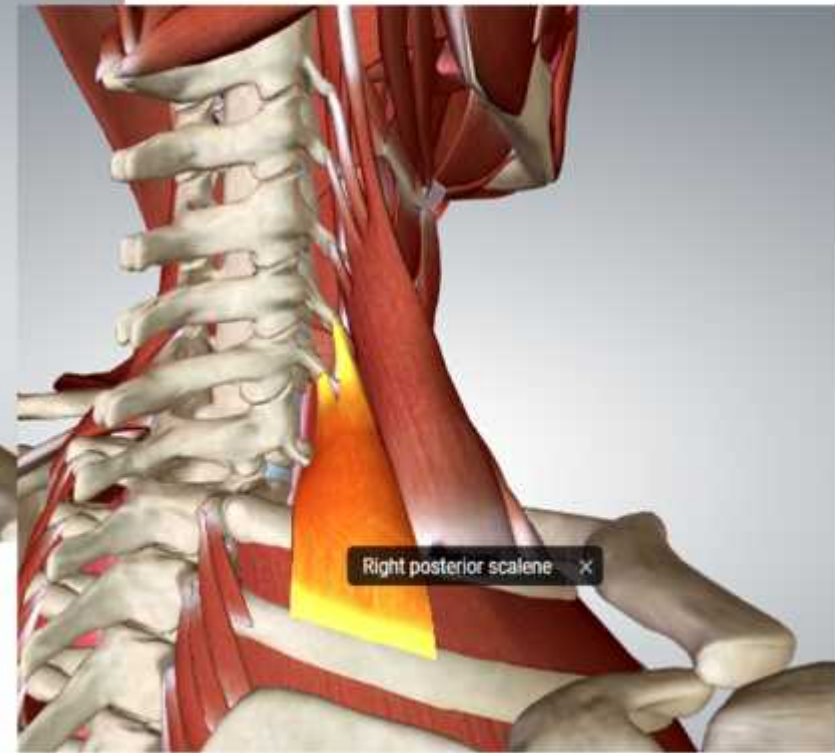
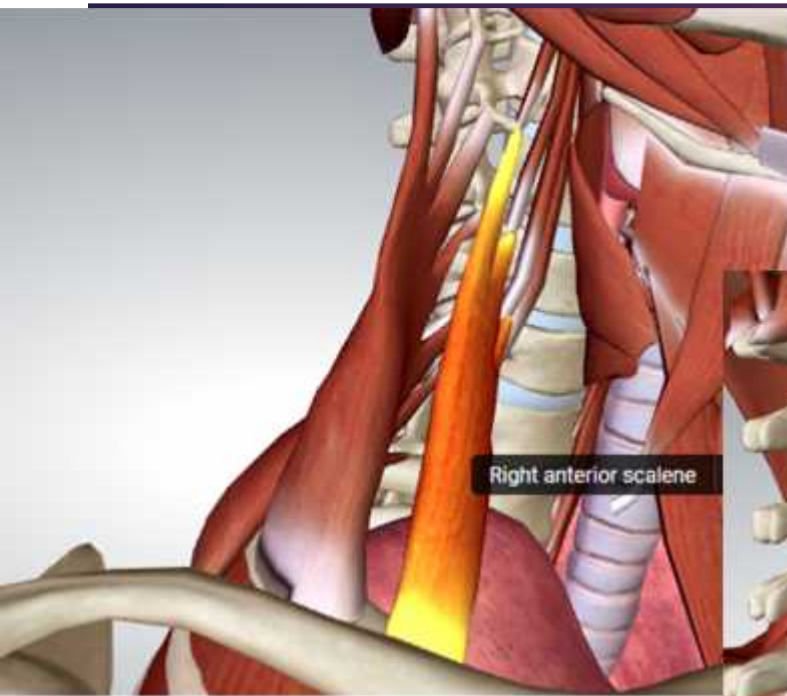
μ

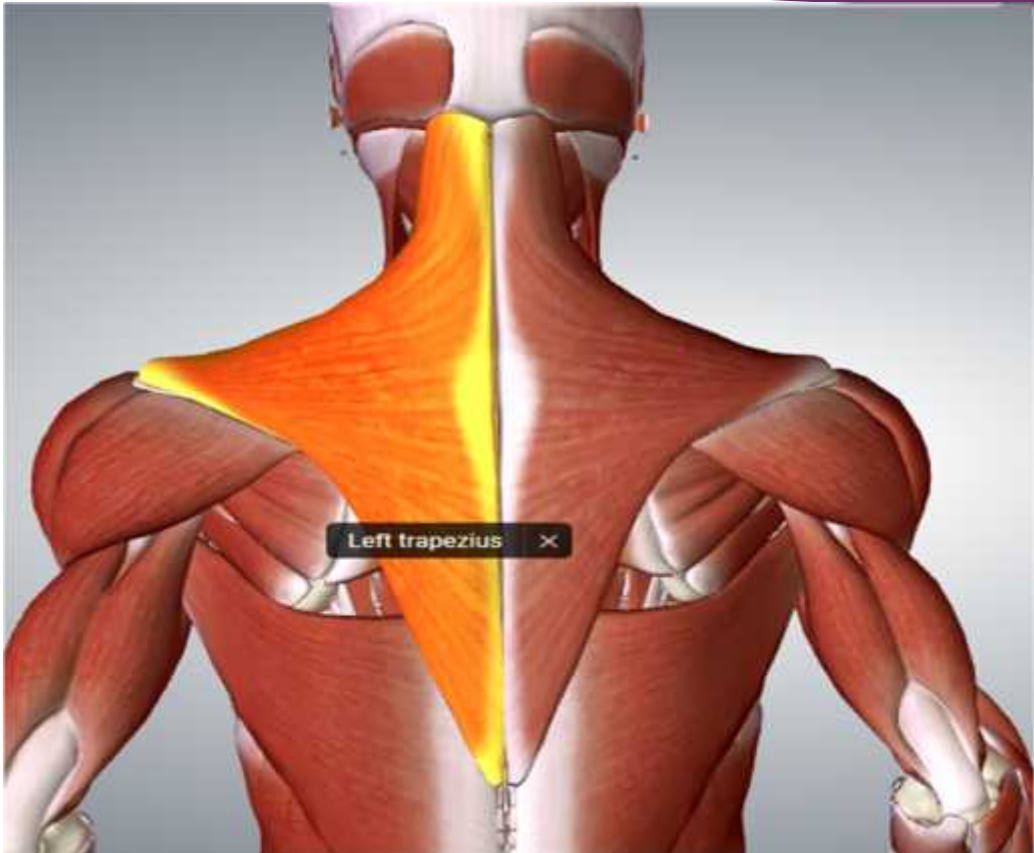
μ

. ,

μ .

ΣΚΑΛΗΝΟΙ ΜΥΕΣ





▶ μ : μ ,

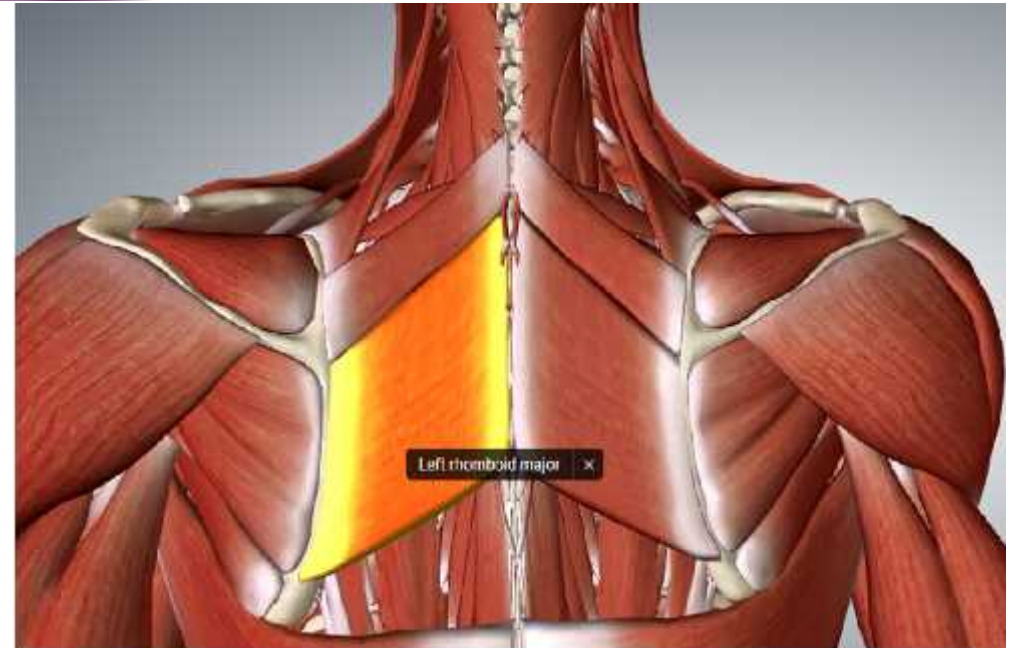
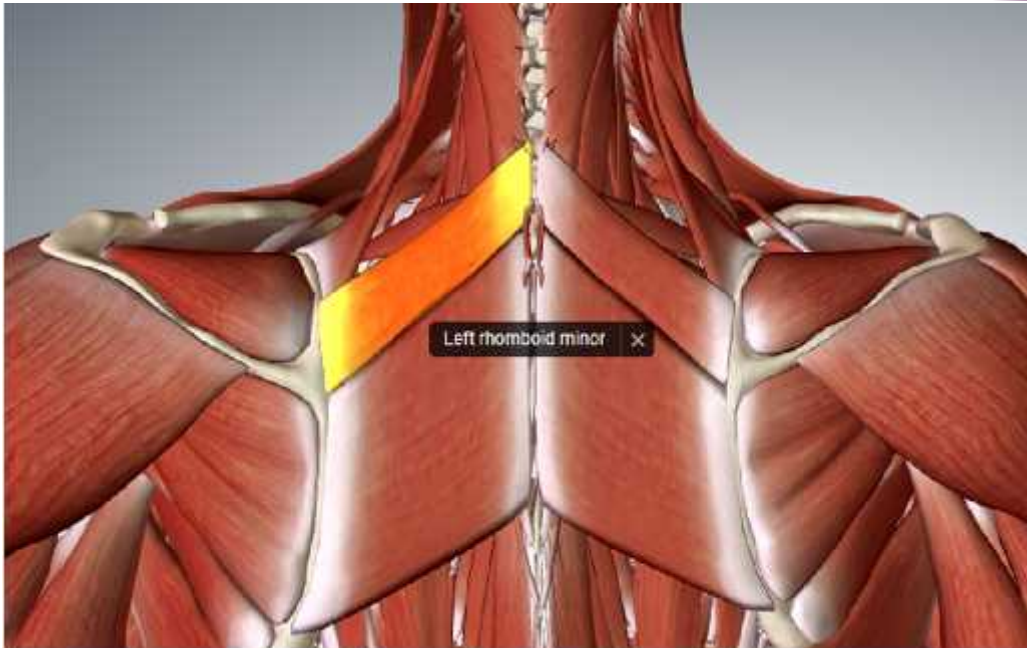
▶ .

▶ μ : μ

▶ μ : μ .

▶ μ
μ
μ .

()



μ

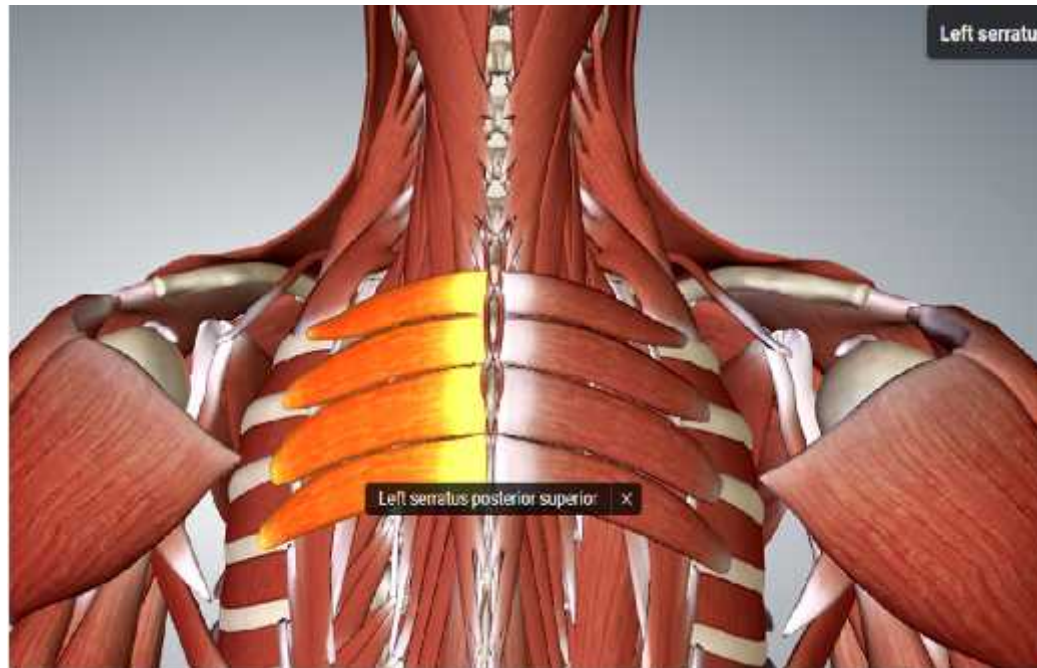
μ , . μ
μ .



2 - 5

(

μ)



ΕΚΠΝΕΥΣΤΙΚΟΙ ΜΥΕΣ

Δεν υπάρχουν κύριοι εκπνευστικοί πέρα μόνο επικουρικοί

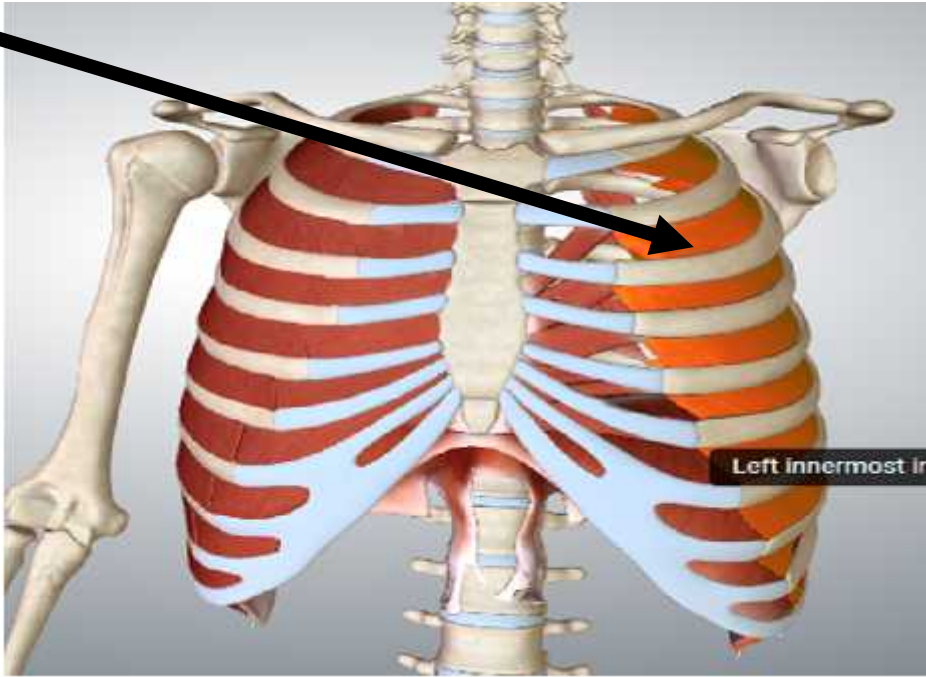
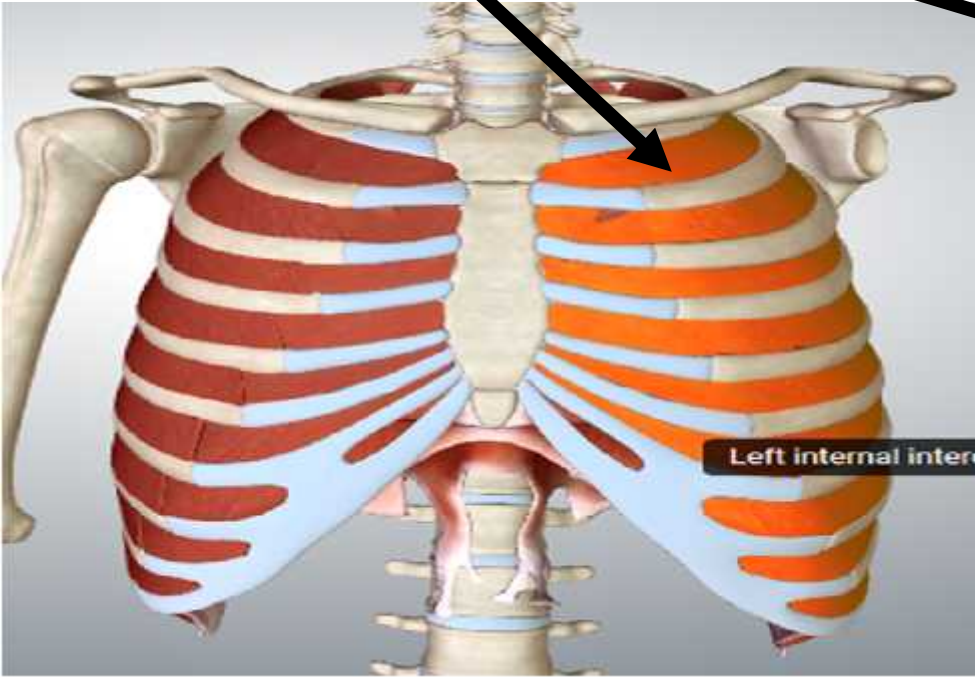
► Επικουρικοί μύες:

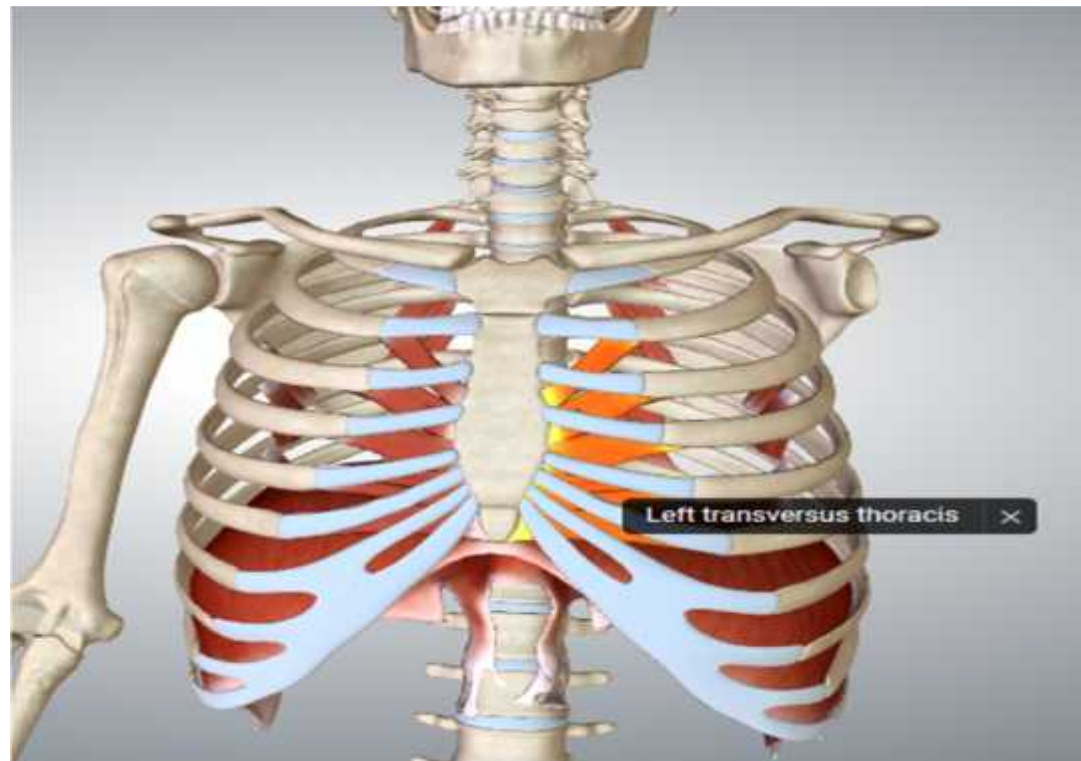
1. Οι έσω μεσοπλεύριοι, εγκάρσιος θωρακικός & υποπλεύριοι
2. Οι κοιλιακοί
3. Ο πλατύς ραχιαίος
4. Ο οπίσθιος κάτω οδοντωτός

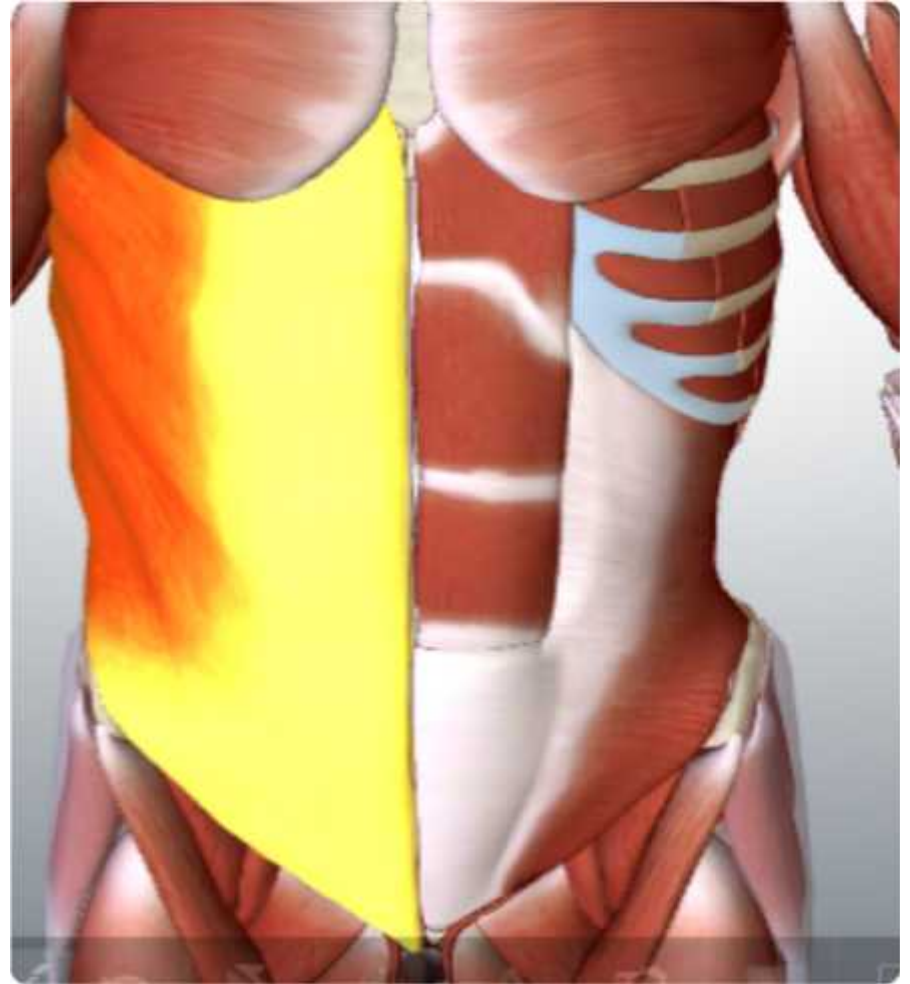


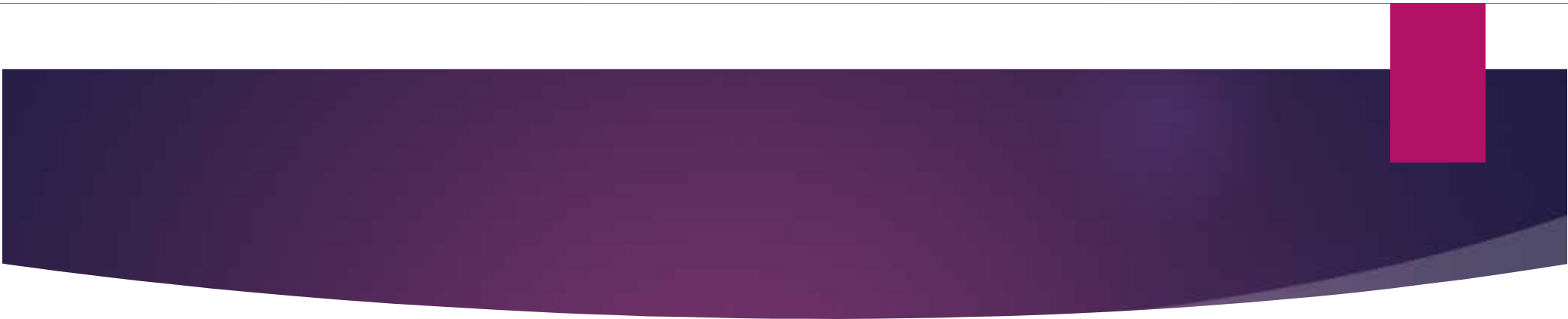
-

μ









μ

:

)

μ .

μ

μ

μ .

μ

μ

μ

μ

$\mu\mu$.

)

.

)

μ .



μ : , .

:

μ

7 8

.

:

μ
μ

,

μμ .

μ .

:

:

μμ

μ ,

.

:

μμ μ

.

_____ μ :

μ

μ

μ

μ

μ

..

(

,

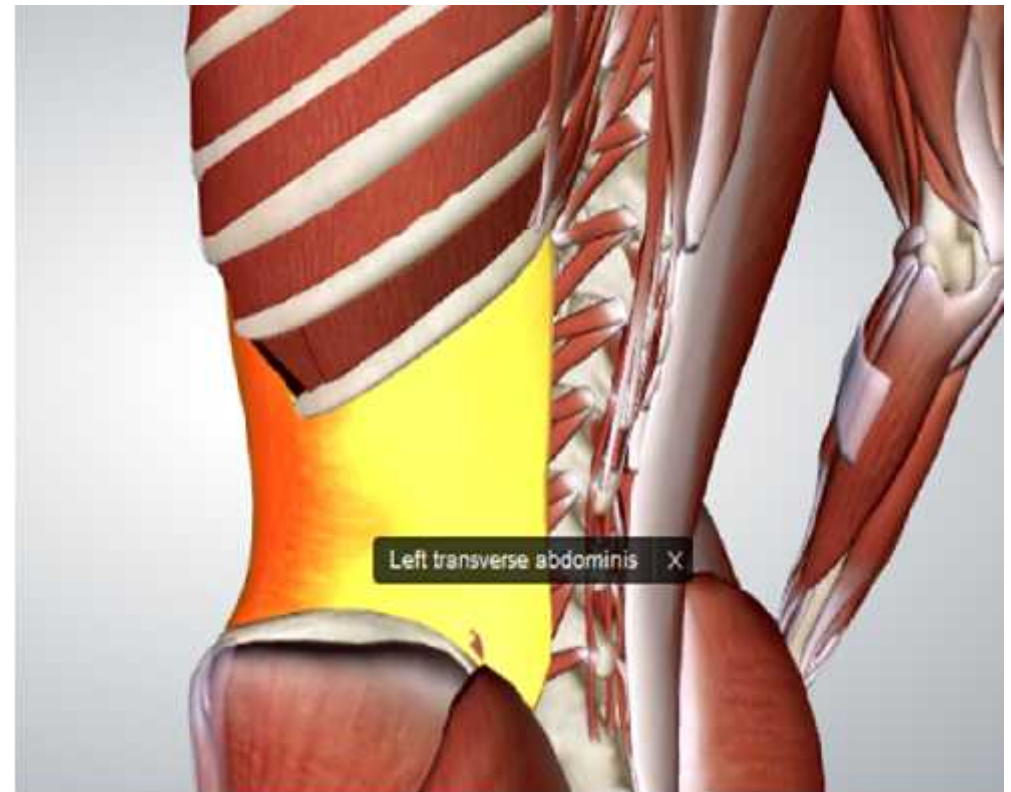
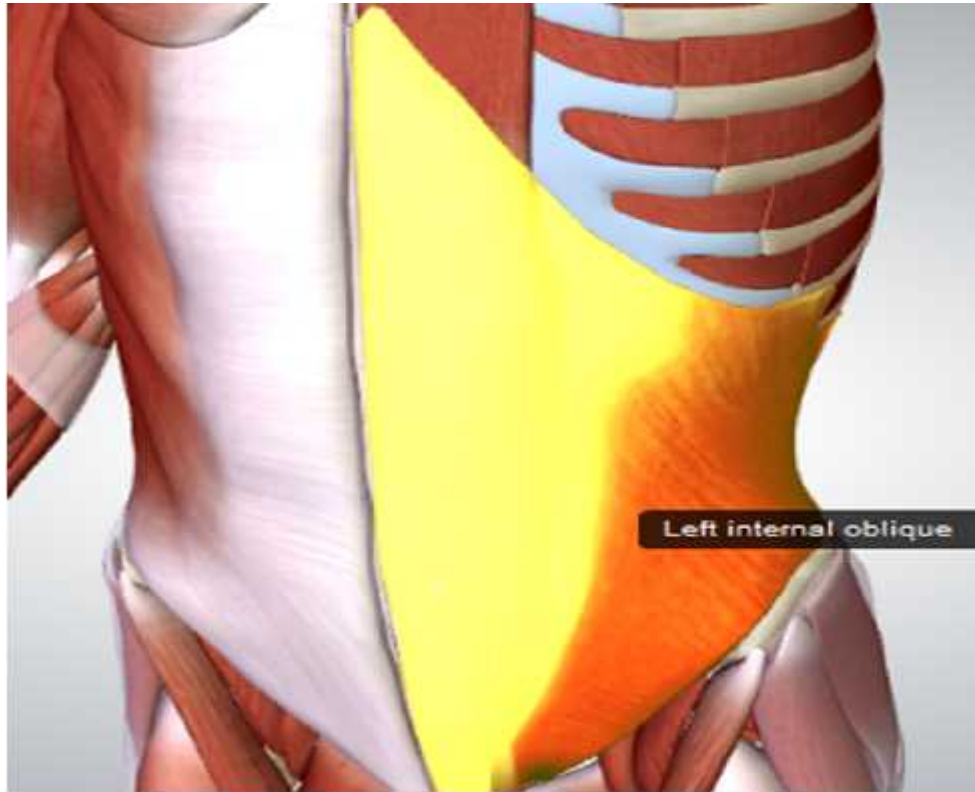
μ

).

Πλάγιοι κοιλιακοί Έξω λοξός κοιλιακός μυς

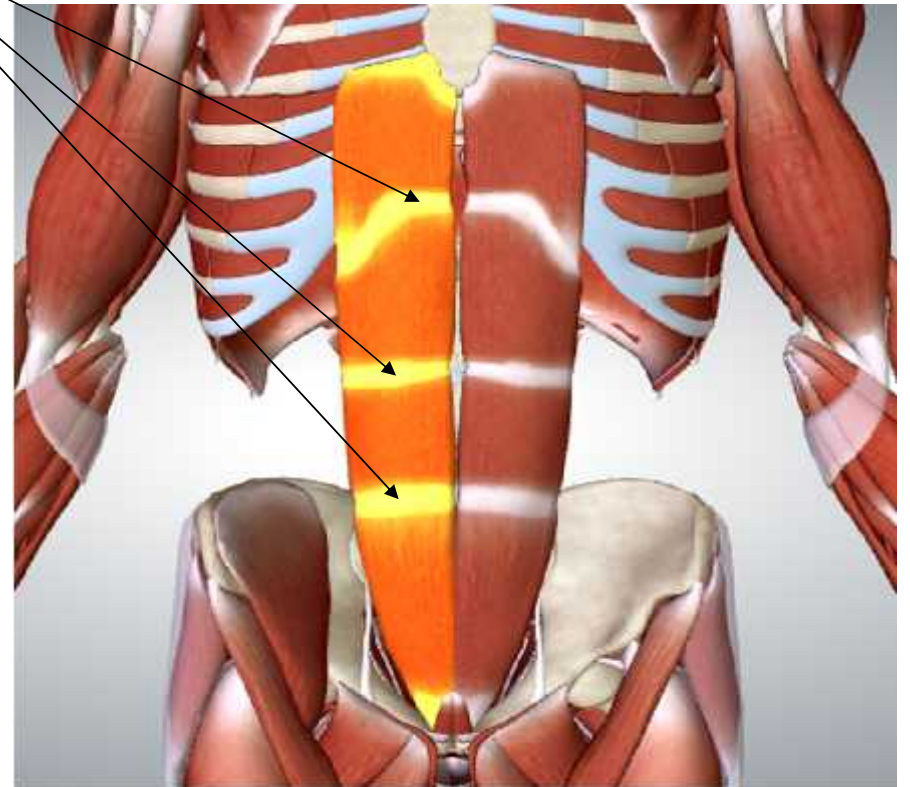


Πλάγιοι κοιλιακοί Έσω λοξός κοιλιακός μυς



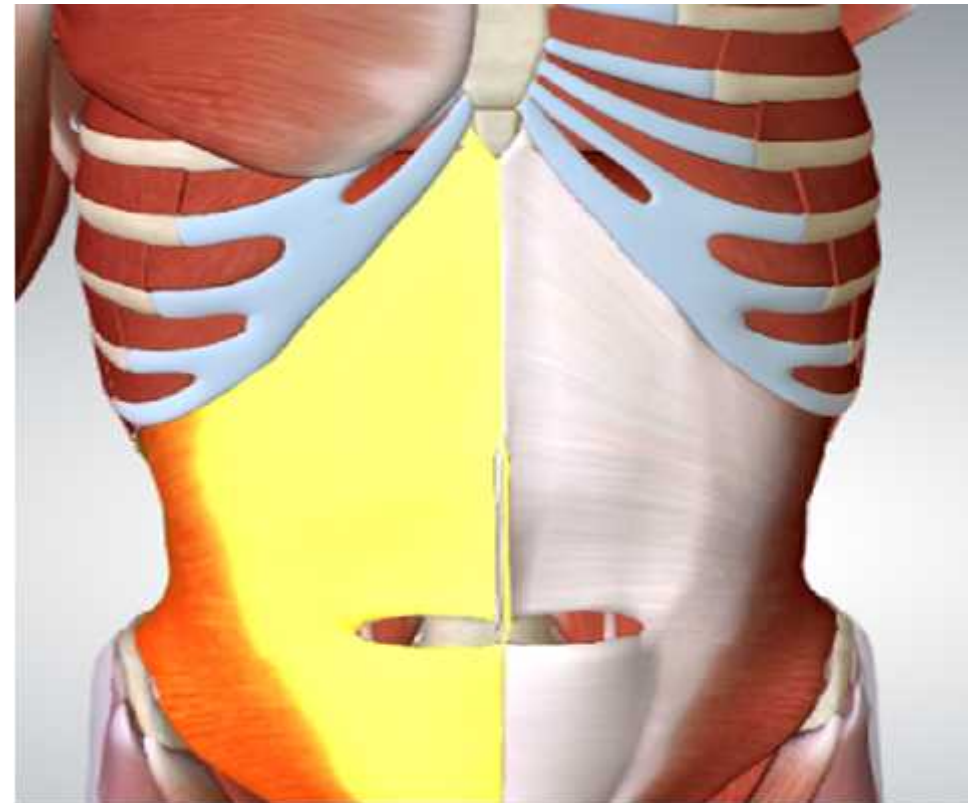
3-4

- ▶ : μ
- μ
- 5 -7
- ▶ :
- μ μ , μ .
- ▶ : μ μ
- .

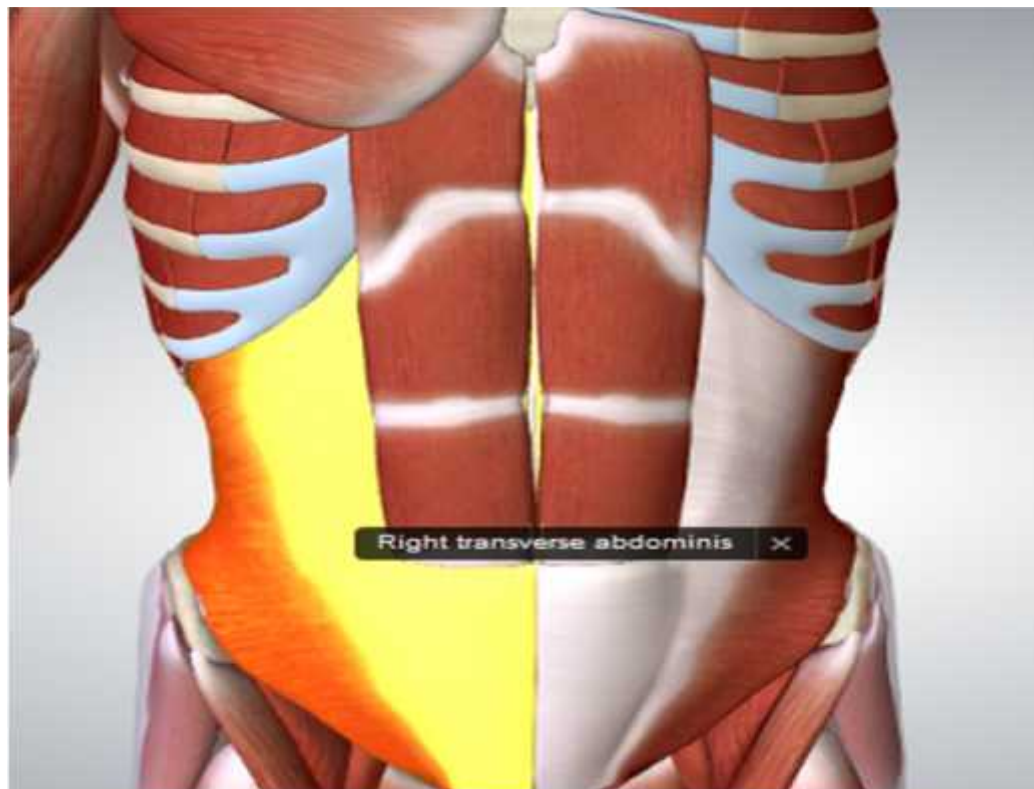


Πλάγιοι κοιλιακοί Εγκάρσιος κοιλιακός

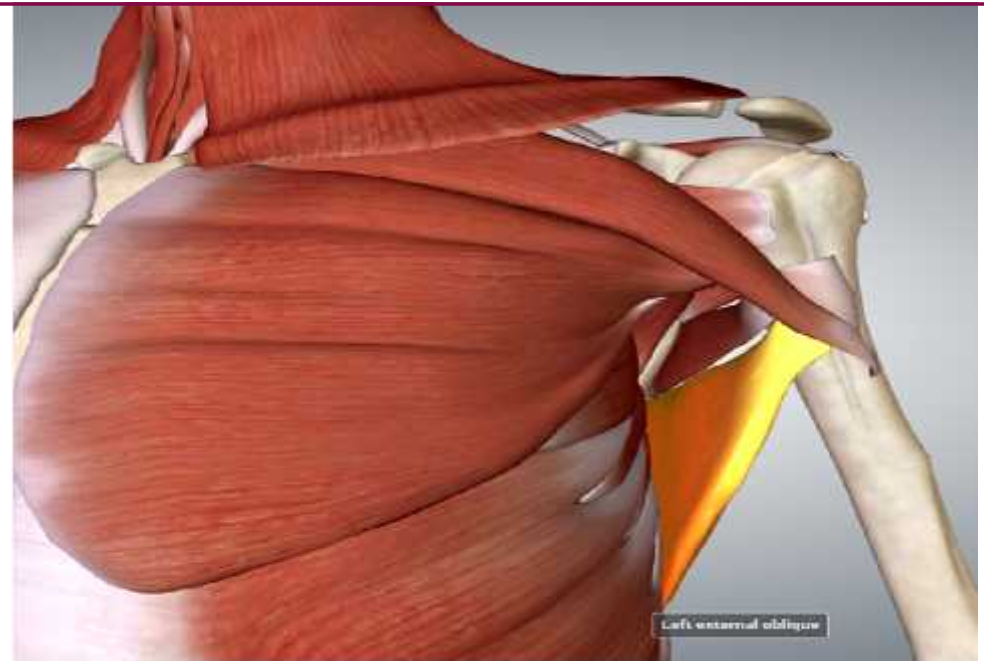
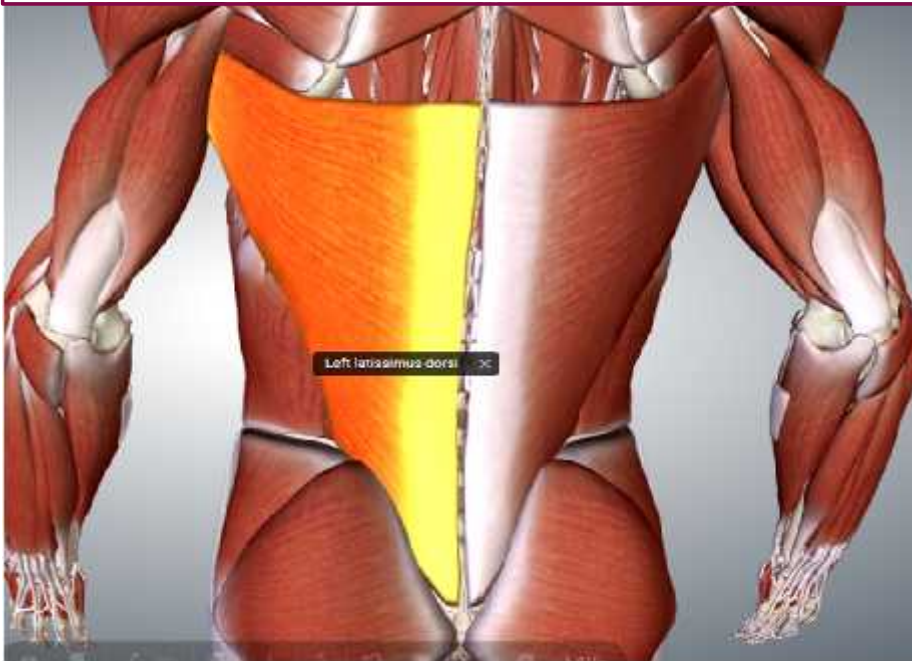
- ▶ :
,
- μ .
: μμ μ
.
- ▶ :
,
- ▶ :
,



Ορθός κοιλιακός και εγκάρσιος κοιλιακός μυς

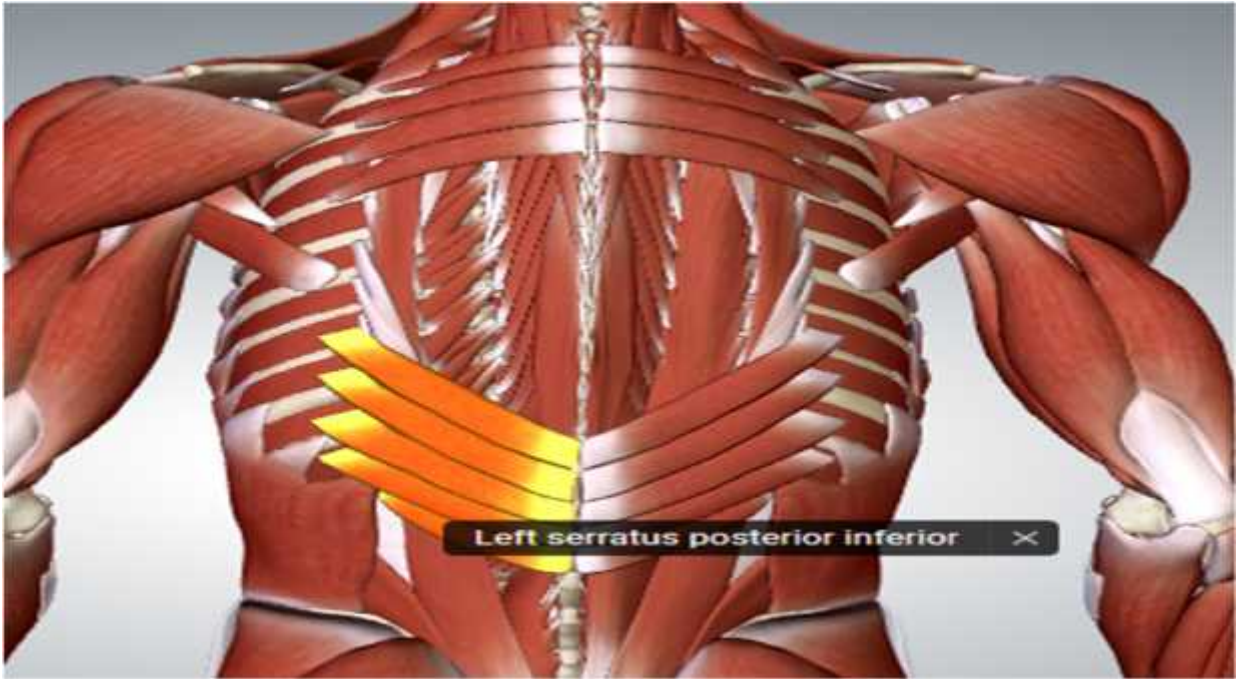


Φέρνει προς τα κάτω και πίσω τον ανυψωμένο βραχίονα , στρέφοντας τον συγχρόνως προς τα έσω. Όταν η ωμοπλάτη είναι ακίνητη, κατεβάζει τις πλευρές.





(μ)



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Νίκος Μ. Δούκας. Κινησιολογία. Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας,
- Πέτρος Α. Πουλμέντης. Βιολογική Μηχανική & Εργονομία. Εκδόσεις Καπόπουλος. Αθήνα 2007.
- Brunnhstrom's. Κλινική Κινησιολογία. Εκδόσεις Παρισσιανού. 5^η Έκδοση. Αθήνα 2005.
- Ιωάννης Χατζημπούγιας. Στοιχεία Ανατομικής. Εκδόσεις GM DESIGN. Αθήνα 2007.
- Αλεξάνδρα Χριστάρα- Παπαδοπούλου. Αναπνευστική φυσικοθεραπεία. Τμήμα Εκδόσεων Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης. 2004
- Φωτογραφικό υλικό: <https://human.biodigital.com>