

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
<b><u>POŁĄCZENIA KRĘGOSŁUPA Z CZASZKĄ</u></b>				
<b>Staw głowowy górny</b> <b>szczytowo potyliczny</b> ( <i>articulatio atlantooccipitalis</i> )	Dwa symetryczne stawy : kłykiec potyliczne + dołki stawowe górne kręgu szczytowego	Błona szczytowo potyliczna przednia i tylna	Prosty Kłykiowy	Dwuosiowy: Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie głowy) Oś strzałkowa (zgięcia w bok)
<b>Staw głowowy dolny</b> <b>szczytowo obrotowy</b> ( <i>articulatio atlantoaxiales</i> )	Dwa symetryczne st. szczytowo obrotowe boczne (prawy , lewy) : dołki stawowe położone na częściach bocznych kr. szczyt. + pow. stawowe górne na trzonie kr. obrotowego Dwa st. szczytowo obrotowe pośrodkowe (przedni i tylni) : P - pow. stawowa zęba kr. obrotowego + dołek zębowy łuku przedniego kr. szczytowego T - pow. tylna zęba kr. obrotowego + pow. stawowa więzadła poprzeczne	Wieżadło krzyżowe kręgu szczytowego Wieżadło wierzch. zęba Wieżadło skrzydłowe Błona pokrywająca	Prosty Śrubowy	Jednoosiowy : Dookoła osi pionowej wzdłuż zęba kr. obrotowego  St. boczne - wzdłuż osi zęba (obsuwanie się pow. kr. szczytowego po kr. obrotowych) St. pośrodkowe - dookoła osi pionowej (ruch obrotowy)
<b><u>POŁĄCZENIA ŻEBER Z KRĘGOSŁUPEM</u></b>				
<b>Staw głów żebrowych</b> ( <i>articulatio capiynumcostarum</i> )	Pow. stawowa głowy zęba + dołek żebrowy dwóch sąsiednich kręgów + krążek międzykręgowy	Wieżadło promieniste i śródstawowe głowy zęba	Sprzężony	Jednoosiowy: Ruch obrotowy wokół osi długiej szyjki zęba
<b>Stawy żebrowo poprzeczne</b> ( <i>articulatio costotransversariae</i> )	Pow. stawowa guzka zęba + dołek żebrowy wyrostka poprzecznego kr. piersiowego wyst. w zębach I - X	Wieżadło żebrowo poprzeczne i żebrowo poprzeczne górne i dolne	Sprzężony	Jednoosiowy: Ruch obrotowy wokół osi długiej szyjki zęba
<b><u>POŁĄCZENIA ŻEBER Z MOSTKIEM</u></b>				
<b>Chrząstkozrost mostkowo żebrowy</b> ( <i>synchondrios sternocostalis</i> )	Wytwarzany przez chrząstke I zęba			
<b>Staw mostkowo żebrowy</b> ( <i>articulatio sternocostaleo</i> )	Żebra od II do VII chrząstki żeber + wcięcie żebrowe (na trzonie mostka)	Wieżadło mostkowo żebrowe promieniste Wieżadło mostkowo żebrowe śródstawowe		
<b><u>OBREŻC KOŃCZYNY GÓRNEJ</u></b>				
<b>Staw mostkowo obojczkowy</b> ( <i>articulatio sternoclavicularis</i> )	Pow. st. końca mostkowego obojczyka + wcięcie obojczykowe mostka wraz z przylegającą częścią chrząstki I zęba	Krążek stawowy Wieżadło mostkowo obojczykowe przednie i tylne Wieżadło między obojczykowe Wieżadło żebrowo obojczykowe	Kulisty	Wieloosiowy: Wysuwanie, cofanie Podnoszenie, Opuszczanie Obrót dookoła osi długiej obojczyka
<b>Staw barkowo obojczykowy</b> ( <i>articulatio acromioclavicularis</i> )	Pow. stawowa barkowa obojczyka + pow. stawowa wyrostka barkowego łopatki	Wieżadło barkowo obojczykowe Wieżadło kruczo obojczykowe (w. czworoboczne w. storżkowate)	Sprzężony	Wieloosiowy: Unoszenie i obniżanie wysuwanie, cofanie oraz nieznaczne ruchy obrotowe
<b>Więzozrosty Łopatki</b>	Więz. kruczo barkowe: łączy wyrostek kruczy i barkowy łopatki tworząc sklepienie st. ramiennego Więz. poprzeczne łopatki górne: tworzy otwór przez który przebiega nerw podłopatkowy			

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
<b><u>KOŃCZYNA GÓRNA WOLNA</u></b>				
<b>Staw ramienny</b> ( <i>articulatio humeri</i> )	Pow.stawowa głowy kości ramiennej + panewka stawowa (wydrążenie stawowe przechodzące w obrąbek stawowy)	Więzadło kruczo ramienne Więzadło obrąbkowo ramienne	Prosty Kulisty	Wieloosiowy: Os strzałkowa (odwodzenie i przywodzenie) Os poprzeczna (unoszenie prostowanie i zginanie ramienia) Os podłużna (nawracanie i odwracanie)
<b>Staw łokciowy</b> ( <i>articulatio cubiti</i> )	Icz. ramiennie łokciowa (pow.stawowa bloczka kości ramiennej + wcięcie bloczkowe kości łokciowej ) Icz. ramiennie promieniowa (pow.stawowa główki kości ramiennej + dwa stawy głowy kości promieniowej) IIIcz. promieniowo łokciowa (wcięcie promieniowe kości łokciowej + obwód stawowy głowy kości promieniowej)	Więzadło poboczne promieniowe i łokciowe Więzadło pierścieniowate Więzadło czworokątne	Złożony (zawiasowo obrotowy)	Dwuosiowy: Os poprzeczna (zginanie i prostowanie) os podłużna (odwracanie i nawracanie)
<b>Staw promieniowo łokciowy dalszy</b> ( <i>articulatio radioulnaris distalis</i> )	Panewka (utworzona z wcięcia łokciowego kości promieniowej) Pow.wypukła (obwód głowy kości łokciowej)	Krażek stawowy	Prosty Obrotowy	Jednoosiowy: Os pionowa (nawracanie i odwracanie przedramienia)
<b><u>STAWY RĘKI</u></b>				
<b>Staw promieniowo nadgarstkowy</b> ( <i>articulatio radiocarpea</i> )	Panewka (utworzona przez pow.stawową nadgarstka kości promieniowej) + pow.wypukła (wszystkie kości szeregu bliźszego nadgarstka z wyjątkiem kości grochowatej)	Więzadło międzykostne nadgarstka	Złożony Epileptyczny	Dwuosiowy: Os poprzeczna (zginanie dłoniowe i grzbietowe ręki) Os dłoniowo grzbietowa (odwodzenie ręki w kierunku łokciowym i promieniowym)
<b>Staw śródnadgarstkowy</b> ( <i>articulatio mediocarpea</i> )	Łączy kości szeregu bliźszego i dalszego nadgarstka	Więzadło między nadgarstkowe międzykostne		Pogłębiaruch stawu promieniowo nadgarstkowego
<b>Staw między nadgarstkowy</b> ( <i>articulatio intercarpeae</i> )	Występuje w obrębie szeregu bliźszego i dalszego nadgarstka łącząc przylegające do siebie kości , jamy tych stawów otwierają się do stawu śródnadgarstkowego Kość grochowata jest najbardziej ruchoma ze wszystkich między nadgarstkowych stawów , gdyż ma luźną torebkę stawową Staw ten łączy kość grochowatą z trójgraniastą			
<b>Staw nadgarstkowo śródreżny</b> ( <i>articulationes carpometacarpeae</i> )	Pow.stawowe dalsze kości szeregu dalszego nadgarstka + pow.stawowe bliższe podstaw kości śródreżca		Prosty	Plaski
<b>Staw nadgarstkowo śródreżny kciuka siodełkowaty</b> ( <i>articulatio carpometacarpea pollicis</i> )	Pow.stawowa kości czworobocznej większej + pow.stawowa podstawy I kości śródreżca			Dwuosiowy: Os dłoniowo grzbietowa (odwodzenie i przywodzenie kciuka) Os promieniowo łokciowa (przeciwstawianie i odprowadzanie kciuka)
<b>Stawy międzyśródreżne.</b>	3 stawy (tworzą je zwrócone ku sobie pow.stawowe podstaw odII doV kości śródreżca)			Plaski

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
<b><u>STAWY RĘKI CD.</u></b>				
<b>Stawy śródrečno paliczkowe</b> ( <i>artriculariones metacarpophalangeae</i> )	II - V głowy kości śródrečna + dołki stawowe położone na podstawie członów bliższych palców	Więzadło poboczne Więzadło poprzeczne głębokie śródrečna	Prosty Kulisty	Dwuosiowy: Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie palców) Oś grzbietowo dłoniowa (przywodzenie i odwodzenie)
<b>Staw śródrečno paliczkowy kciuka</b> ( <i>articulatio metacarpophalangea pollicis</i> )	Głowa kości I śródrečna + dołek stawowy na podstawie paliczka kciuka		Zawiasowy	Jednoosiowy: Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie kciuka)
<b>Stawy międzypaliczkowe</b> ( <i>artriculariones interphalangeae manus</i> )	Łączą paliczki każdego palca (w kciuku 1 w pozostałych po 2 stawy międzypaliczkowe bliższe i dalsze)	Więzadła poprzeczne	Prosty Zawiasowy	Jednoosiowy: Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie)
<b><u>OBREZC KOŃCZYNY DOLNEJ</u></b>				
<b>Staw krzyżowo biodrowy</b> ( <i>articulatio sacroiliaca</i> )	Pow.stawowa (utworzona przez pow.uchowatą kości krzyżowej i miednicznej)	Więzadła bezpośrednie (krzyżowo biodrowe:brzuszne grzbietowe międzykostne) Więzadła pośrednie (biodrowo lędźwiowe, krzyżowo guzowe, krzyżowo kolcowe)	Póściśly	Bardzo mała ruchomość
Spojenie łonowe ( <i>symphysis pubica</i> )	Bezpośrednie połączenie kości miednicznych od przodu pow.spojeniove pokryte chrząstką szklistą do której przymocowany jest krążek międzyłonowy	Więzadło łonowe górne i łukowate		Ruchomość jest bardzo mała , gdyż ograniczają ją stawy krzyżowo biodrowe
Błona zasłonowa ( <i>membrana obturatoria</i> )	Zamyka otwór zasłoniony, tylko w górnej części pozostawia wolną przestrzeń przekształcając bruzdę zasłonowa w kanał zasłonowy, poprzez który wychodzą z miednicy nerwy i naczynia zasłonowe			
Więzadło pachwinowe ( <i>ligamenta inguinale</i> )	Rozpięte między kolcem biodrowym przednim górnym a guzkiem łonowym (bruzda pachwinowa) wraz z brzegiem przednim miednicy ograniczają przestrzeń dla przejścia mięśni, naczyń i nerwów z jamy brzusznej na kończynę dolną			
<b><u>KOŃCZYNA DOLNA WOLNA</u></b>				
<b>Staw biodrowy</b> ( <i>articulatio coxae</i> )	Pow.stawowe tworzą pow.księżycowatą panewki kości miednicznej + pow.stawowa głowy kości udowej	Więzadło udowo biodrowe, kulszowe, łonowe	Prosty Kulisto panewkowy	Wieloosiowy: Oś poprzeczna (zgięcie i wyprost) Oś strzałkowa (odwodzenie i przywodzenie) Oś pionowa (nawracanie i odwracanie)
<b>Staw kolanowy</b> ( <i>articulatio genus</i> )	Pow.stawowe tworzą oba kłykcie kości udowej + pow.stawowe górne kłykci kości piszczelowych + pow.wewnętrzna rzepki przylegająca do kłykcia kości udowej	Więzadła wew. (krzyżowe tylne, przednie i poprzeczne kolana )	Złożony Zawiasowo obrotowy	Dwuosiowy: Oś poprzeczna (zgięcie i wyprost) Oś pionowa (nawrac. i odwrac.)

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
<b><u>KOŃCZYNA DOLNA WOLNA CD.</u></b>				
<b>Staw piszczelowo strzałkowy</b> ( <i>articulatio tibiofibularis</i> )	Pow.stawową tworzy głowa kości strzałkowej + pow.stawowa strzałkowa piszczeli	Więzadło przednie i tylne głowy strzałki Błona międzykostna goleni Więzozrost piszczelowo strzałkowy		Plaski: Bardzo mała ruchomość
<b><u>STAWY STOPY</u></b>				
<b>Staw skokowo goleniowy</b> <b>Skokowy górny</b> ( <i>articulatio talocrularis</i> )	Pow.stawowa wypukła tworzy bloczek kości skokowej z pow.górną pow.górną przyśrodkową + wklęsła pow.utworzona z pow.stawowej dolnej kości piszczelowej i pow.stawowa obu kostek bocznej i przyśrodkowej	Więzadło przyśrodkowe Więzadło skokowo strzałkowe przednie i tylne Więzadło piętowo strzałkowe	Złożony Bloczkowy	Jednoosiowy: Oś poprzeczna (zgięcie grzbietowe i podeszwowe stopy)
<b>Staw skokowo piętowy</b> <b>Skokowy tylny</b> ( <i>articulatio subtalaris</i> )	Pow.stawowa piętowa tylna kości skokowej + pow.stawowa skokowa tylna kości piętowej	Więzadło skokowo piętowe boczne, przyśrodkowe i międzykostne	Złożony	Jednoosiowy: Oś kompromisowa skośna do osi długiej stopy (odwracanie i nawracanie stopy)
<b>Staw skokowo piętowo łódkowy poprzeczny</b> <b>stepu</b> ( <i>articulatio talocalcaneonavicularis</i> )	Pow.stawowa piętowa środkowa i przednia + pow.stawowa skokowa środkowa i przednia + pow.stawowa łódkowa głowy	Więzadło przyśrodkowe Więzadło skokowo łódkowe Więzadło piętowo łódkowe i piętowo łódkowe podeszwowe		Jednoosiowy: Oś kompromisowa skośna do osi długiej stopy (odwracanie z przywodzeniem i zgięciem podeszwowym, nawracanie z odwodzeniem i zgięciem grzbietowym stopy)
<b>Piętowo sześcienny</b> ( <i>articulatio calcaneocuboidea</i> )	Siodełkowata pow.stawową sześcienną kości piętowej + pow.stawowa bliższa kości sześciennej	Więzadło piętowo sześcienne, piętowo sześcienne podeszwowe Więzadło podwyszowe	Prosty	Jednoosiowy: Oś strzałkowa (zwiększenie nawracania i odwracania w stawach skokowych dolnych)
<b>Staw klinowo łódkowy</b> ( <i>articulatio cuneonavicularis</i> )	Pow.stawowa 3kości klinowatych + pow.stawowa kości klinowatej	Liczne i krótkie więzadła zespajające kości ze sobą	Złożony Półściśły	Ograniczona ruchomość z uwagi na płaskie pow.stawowe
<b>Stawy stepowo śródstopne</b> ( <i>articulationes tarsometatarsae</i> )	3 kości klinowate + kość sześcienna z podstawami I - V kości śródstopia	Liczne więzadła wzmacniane przez torebkę stawowa		Minimalna możliwość ruchów, ruchy ślizgowe
<b>Stawy międzyśródstopne</b> ( <i>articulationes intermetatarsae</i> )	Pow.stawowa podstaw kości II - V			Plaski: Minimalna możliwość ruchów, ruchy ślizgowe
<b><u>STAWY PALCÓW STOPY</u></b>				
<b>Stawy śródstopno paliczkowe</b>	Głowy kości śródstopia z podstawami paliczek bliższych palców	Więzadło poboczne, podeszwowe i poprzeczne głębokie śródstopia	Prosty Kłyckiowy	Dwuosiowy: Oś poprzeczna (zgięcie podeszwowe i grzbietowe)
<b>Staw międz.palicz.</b>	Łączą paliczki każdego palca (w I 1 w pozostałych po 2 staw bliższe i dalsze)	Więzadła poboczne	Prosty Zawiasowy	Jednoosiowy: Oś poprzeczna

### STAWY JEDNOOSIOWE :

- Głowy dolny – szczytowo obrotowy (*articulatio atlantoaxiales*)
- Główny żebrowych (*articulatio capitumcostarum*)
- Żebro poprzeczne (*articulatio costotransversariae*)
- Promieniowo łokciowe bliższe i dalszy (*articulatio radioulnaris*)
- Śródrečno paliczkowy kciuka (*articulatio metacarpophalangea pollicis*)
- Między paliczkowe ręki (*articulationes interphalangeae manus*)
- Skokowo goleniowy – skokowy górny (*articulatio talocruralis*)
- Skokowo piętowy – skokowy tylny (*articulatio subtalaris*)
- Skokowo łódkowo piętowy – poprzeczny stępu (*articulatio talocalcaneonavicularis*)
- Piętowo sześcienny (*articulatio calcaneocuboidea*)
- Między paliczkowe stopy (*articulationes interphalangeae*)

### STAWY DWUOSIOWE :

- Głowy górny – szczytowo potyliczny (*articulatio atlantooccipitalis*)
- Łokciowy (*articulatio cubiti*)
- Promieniowo nadgarstkowy (*articulatio radiocarpea*)
- Nadgarstkowo śródrečno kciuka - siodełkowaty (*articulatio carpometacarpea pollicis*)
- Śródrečno paliczkowe (*articulationes metacarpophalangeae*)
- Kolanowy (*articulatio genus*)
- Śródstopno paliczkowe (*articulationes metatarsophalangeae*)

### STAWY WIELOOSIOWE :

- Mostkowo obojczykowy (*articulatio sternoclavicularis*)
- Barkowo obojczykowy (*articulatio acromioclavicularis*)
- Ramienny (*articulatio humeri*)
- Biodrowy (*articulatio coxae*)

### STAWY PŁASKIE :

- Nadgarstkowo śródrečno (*articulationes carpometacarpeae*)
- Krzyżowo biodrowy (*articulatio sacroiliaca*)
- Piszczelowo strzałkowy (*articulatio tibiofibularis*)
- Klinowo łódkowy (*articulatio cuneonavicularis*)
- Stępowo śródstopne (*articulationes tarsometatarsae*)
- Międzyśródstopne (*articulationes intermetatarsae*)
- Międzyśródreczne (*articulatio intermetacarpeae*)

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>MIĘŚNIE OBRĘCZY KOŃCZYNY GÓRNEJ</u></b>			
m.naramienny ( <i>m.deltoides</i> )	Część obojczykowa (koniec barkowy obojczyka) Część barkowa (wyrostek barkowy łopatki) Część grzebieniowa (grzebień łopatki)	Guzowatość ramienna kości ramiennej	Skurcz całego mięśnia odwodzi ramię Skurcz części obojczykowej wysówa do przodu i nawraca ramię do przodu Część grzebieniowa pociąga odwiedzone ramię do tyłu
m.nadgrzebienio wy ( <i>m.supraspinatus</i> )	Dół nadgrzebieniowy łopatki	Szczyt guzka większego kości ramiennej	Odwodzi ramię i wygładza torebkę stawową
m.podgrzebienio owy ( <i>m.infraspinatus</i> )	Dół podgrzebieniowy łopatki oraz powięź podgrzebieniowa	Guzek większy kości ramiennej	Odwraca ramię napina torebkę stawową
m.obły mniejszy ( <i>m.teres minor</i> )	Brzeg boczny łopatki		
m.obły większy ( <i>m.teres major</i> )	Kont dolny łopatki	Grzebień guzka mniejszego kości ramiennej	Nawraca przywodzi i tyłozgina ramię
m.podłopat kowy ( <i>m.subscapularis</i> )	Dół podłopatkowy i powięź podłopatkowa	Guzek mniejszy kości ramiennej	Nawraca i przywodzi ramię
<b><u>MIĘŚNIE PRZEDNIE RAMIENIA</u></b>			
m.dwugłowy ramienia ( <i>m.biceps brachii</i> )	Głowa długa (guzek nadpanewkowy łopatki) Głowa krótka (wyrostek kruczy łopatki)	Guzowatość kości promieniowej	Zgina i odwraca przedramię Głowa długa (odwodzi ramię) Głowa krótka (zgina i przywodzi ramię)
m.kruczo ramienny ( <i>m.coracobrachialis</i> )	Wyrostek kruczy łopatki	Kość ramienna połowa długości trzonu	Nawraca Zgina i przywodzi ramię do przedniej ściany klatki piersiowej
m.ramienny ( <i>m.brachialis</i> )	Przednia pow.trzonu kości ramiennej	Guzowatość kości łokciowej	Zgina przedramię Wygładza torebkę stawową
<b><u>MIĘŚNIE TYLNE RAMIENIA</u></b>			
m.trójglowy ramienia ( <i>m.triceps brachii</i> )	Głowa długa (guzek panewkowy łopatki) Głowa boczna i przyśrodkowa (tylna pow.trzonu kości ramiennej)	Wyrostek łokciowy kości łokciowej	Prostuje staw łokciowy Głowa długa (prostuje i przywodzi ramię)
m.łokciowy ( <i>m.anconeus</i> )	Nadkłykieć boczny kości ramiennej	Brzeg tylni kości łokciowej	Prostuje staw łokciowy Wygładza torebkę stawową
<b><u>MIĘŚNIE PRZEDNIE PRZEDRAMIENIA</u></b>			
<b>warstwa powierzchniowa</b>			
m.nawrotny obły ( <i>m.pronator teres</i> )	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej i wyrostek dziobasty kości łokciowej	Boczna pow. w połowie trzonu kości promieniowej	Nawaca i zgina przedramie w stawie łokciowym
m.zginacz promieniowy nadgarstka ( <i>m.flexor carpi radialis</i> )	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej	Podstawa II i III kości śródręcza po stronie dłoniowej	Zgina przedramię w stawie łokciowym Bierze udział w nawracaniu przedramienia Zgina dłoniowo rękę i odwodzi ją w kierunku promieniowym
m.dłoniowy długi ( <i>m.palmaris longus</i> )		Troczek zginaczy	Zgina dłoniowo rękę i napina rozciągnio dłoniowe ręki

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>MIĘŚNIE PRZEDNIE PRZEDRAMIENIA CD.</u></b>			
<b>warstwa powierzchniowa cd.</b>			
m.zginacz łokciowy nadgarstka ( <i>m.flexor carpi ulnaris</i> )	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej i odcinek bliższy tylnego brzegu kości łokciowej	Pow.dłoniowa podstawy V kości śródreżca	Zgina dłoniowo rękę i odwodzi ją w kierunku łokciowym
m.zginacz powierzchniowy palców ( <i>m.flexor digitorum superficialis</i> )	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej wyrostek dziobasty kości łokciowej przednia pow.kości promieniowej w odcinku bliższym	Dwa ścięgna powierzchniowe (podstawa paliczków środkowych III i IV palca) Dwa ścięgna położone głebiej (policzki II i V palca)	Zgina wszystkie stawy nad którymi przebiega (łokciowy, śródreżczo paliczkowy, międzypalczkowy) Dłoniowo zgina rękę
<b>warstwa głęboka</b>			
m.zginacz głęboki palców ( <i>m. flexor digitorum profundus</i> )	Przednia pow.trzonu kości łokciowej i przyległa część błony międzykostnej	Podstawa paliczków dalszych od II do V palca	Zgina dłoniowo rękę i wszystkie stawy palców II - V Zbliża do siebie rozstawione palce
m.zginacz długi kciuka ( <i>m.flexor pollicis longus</i> )		Podstawa dalszego paliczka kciuka	Zgina rękę i stawy kciuka
m.nawrotny czworoboczny ( <i>m.pronator quadratus</i> )	Przednia pow.części dalszej trzonu kości łokciowej	Przednia i boczna pow.trzonu kości promieniowej	Nawraca przedramie (działa tylko na staw promieniowo łokciowy dalszy)
<b><u>MIĘŚNIE BOCZNE PRZEDRAMIENIA</u></b>			
m.ramiennie promieniowy ( <i>m.brachioradialis</i> )	Brzeg boczny kości ramiennej poniżej połowy jej długości	Wyrostek rylcowaty kości promieniowej	Zgina przedramię w stawie łokciowym Nawraca i odwraca przedramię
m.prostownik promieniowy dplugi nadgarstka ( <i>extensor carpi radialis longus</i> )	Brzeg boczny kości	Pow.grzbietowa podstawy II kości śródreżca	Prostują i zginają rękę Zginają staw łokciowy
m.prostownik promieniowy krótki nadgarstka ( <i>extensor carpi radialis brevis</i> )	Nadkłykieć boczny kości ramiennej	Pow.grzbietowa podstawy III kości śródreżca	
m.odwracacz ( <i>m.supinator</i> )	Nadkłykieć boczny kości ramiennej i tylna strona nasady bliższej kości łokciowej	Kość promieniowa poniżej guzowatości promieniowej	Odwraca przedramię
<b><u>MIĘŚNIE TYLNE PRZEDRAMIENIA</u></b>			
<b>warstwa powierzchniowa</b>			
m.prostownik palców ( <i>m.extensor digitorum</i> )	Nadkłykieć boczny kości ramiennej i więzadło poboczne promieniowe	Podstawy dalsze paliczków palców trójczłonowych	Prostuje i zgina rękę Prostuje palce i odwodzi w stawach śródreżczo palczkowych
m.prostownik palca małego ( <i>extensor digiti minimi</i> )	Nadkłykieć boczny kości ramiennej	Część grzbietowa V palca	Prostuje i przywodzi V palec

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>MIĘŚNIE TYLNE PRZEDRAMIENIA CD</u></b>			
<b>warstwa powierzchniowa cd.</b>			
m.prostownik łokciowy nadgarstka ( <i>m.extensor carpi unalis</i> )	Nadkłykieć boczny kości ramiennej i tylna pow.kości łokciowej	Podstawa V kości śródrečna po stronie grzbietowej	Prostuje i odwodzi rękę
<b>warstwa głęboka</b>			
m.odwodziciel długi kciuka ( <i>m.abductor pollicis longus</i> )	Tylna pow.obu kości przedramienia i błona międzykostna	Podstawa I kości śródrečna	Odwodzi rękę w kierunku promieniowym Zgina rękę dłoniowo Odwodzi i odprowadza kciuk
m.prostownik krótki kciuka ( <i>m.extensor pollicis brevis</i> )	Tylna pow.kości przedramienia i błona międzykostna	Podstawa bliższego paliczka kciuka	Prostuje i odwodzi kciuk Odwodzi rękę w kierunku promieniowym
m.prostownik długi kciuka ( <i>m.extensor pollicis longus</i> )	Tylna pow.kości łokciowej i błona międzykostna	Podstawa dalszego paliczka kciuka	Przywodzi i przostuje kciuk we wszystkich jego stawach Prostuje rękę
<b><u>MIĘŚNIE RĘKI</u></b>			
<b>mięśnie kłębu</b>			
m.odwodziciel krótki kciuka ( <i>m.abductor pollicis brevis</i> )	Troczek zginaczy ikość łódeczkowata	Brzeg boczny podstawy bliższego paliczka kciuka	Odwodzi i przeciwstawia kciuk
m.zginacz krótki kciuka ( <i>m.flexor pollicis brevis</i> )	Poprzeczny mięsień nieco przyśrodkowo od niego na troczku zginaczy obu kościach czworobocznych i kości główkowatej	Podstawa bliższego paliczka kciuka	Zgina kciuk w stawie śródrečno paliczkowym
m.przeciwstawiacz kciuka ( <i>m.opponens pollicis</i> )	Troczek zginaczy obu kościach czworobocznych i kości główkowatej	Powierzchnia boczna I kości śródrečna	Przywodzi kciuk Przeciwstawia go pozostałym palcom
m.przywodziiciel kciuka ( <i>m.adductor pollicis</i> )	Wiązadło promieniste nadgarstka i kości główkowatej oraz na III kości śródrečna	Bliższy paliczek kciuka	Przywodzi kciuk Przeciwstawia go innym palcom Zgina w stawie śródrečno paliczkowym
<b>mięśnie kłębika</b>			
m.dłoniowy krótki ( <i>palmaris brevis</i> )	Brzeg łokciowy rozciągnięta dloniowego ręki oraz troczek zginaczy	Skóra brzegu łokciowego reki	Wywołuje zmarszczki na brzegu łokciowym dłoni
m.odwodziciel palca małego ( <i>m.abductor digiti minimi</i> )	Wyniosłość przyśrodkowa nadgarstka	Brzeg przyśrodkowy bliższego paliczka palca V	Odwodzi mały palec Zgina go w stawie śródrečno paliczkowym Prostuje w stawach międzypaliczkowych
m.zginacz krótki palca małego ( <i>flexor digiti minimi brevis</i> )		Podstawa bliższego paliczka palca małego	Zgina palec mały w stawie śródrečno paliczkowym
m.przeciwstawiacz palca małego ( <i>m.opponens digiti minimi</i> )		Przyśrodkowa pow. V kości śródrečna	Nieznacznie przeciwstawia palec V

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>MIĘSNIE RĘKI CD</u></b>			
<b>mięśnie środkowe dłoni</b>			
m.glistowate ( <i>m.lumbricales</i> )	Cztery małe mięśnie położone między ścięgnami zginacza głębokiego palców	ścięgna końcowe przechodzą na stronę grzbietową gdzie łączą się z rozciągnem grzbietowym palców	Zginają palce trójczłonowe w stawach śródrečno paliczkowych Prostują w stawach międypalczkowych
m.międzykostne ( <i>m.interossei</i> )	Kości śródrečna		Zginają, odwodzą, przywodzą palce w stawach śródrečno paliczkowych Prostują w stawach międypalczkowych
<b><u>MIĘSNIE OBRE CZY KOŃCZYNY DOLNEJ</u></b> (czyli mięśnie miednicy)			
<b>wewnętrzne mięśnie miednicy</b>			
m.biodrowo łędzwiowy ( <i>m.iliopsoas</i> )	Składa się z dwóch mięśni: łędzwiowego większego i biodrowego		
m.łędzwiowy większy ( <i>m.psoas major</i> )	Warstwa powierzchowna (boczna pow.trzonu ostatniego kręgu piersiowego i czterech górnych kręgów łędzwiowych) Warstwa głęboka (wyrostki żebrów wszystkich kręgów łędzwiowych)	Krętarz mniejszy kości udowej	Zgina staw biodrowy Przywodzi i odwraca udo Kurcząc się obustronnie zgina kręgosłup w odcinku łędzwiowym w przód przy jednostronnym skurczu w bok Podnosi tułów przy ustalonych kończynach dolnych
m.biodrowy ( <i>m.iliacus</i> )	Dół biodrowy	Krętarz mniejszy kości udowej	Przywodzi i odwraca udo Podnosi tułów przy ustalonych kończynach dolnych
m.łędzwiowy mniejszy ( <i>m.psoas minor</i> )	Jest mięśniem niewielkim i niestałym Położony od przodu od m.łędzwiowego większego		Napina powięź biodrową
<b>zewewnętrzne mięśnie miednicy</b>			
m.pośladkowy wielki ( <i>m.gluteus maximus</i> )	Pow.pośladkowa talerza biodrowego do tyłu od kresy pośladkowej tylnej Boczny brzeg kości krzyżowej i guzicznej Wiązadło krzyżowo guziczne	Włókna części górnej (pasma biodrowo piszczelowe powięzi szerokiej uda) Włókna dolnej części (guzowatość pośladkowa kości udowej)	Prostuje staw biodrowy Utrzymuje pionową postawę ciała Obustronny skurcz wysuwa miednicę ku przodowi a jednostronny w bok (przy ustalonych kończynach dolnych) Prostuje kolano Odwraca i przywodzi udo
m.napinający powięź szeroką ( <i>m.tensor fasciae latae</i> )	Kolec biodrowy przedni górny Powięź pośladkowa	Kłykiec boczny kości piszczelowej	Zgina, nawraca i odwodzi udo Napina powięź szeroką Ustala wyprostowany staw kolanowy przyczyniając się do utrzymania pionowej postawy ciała Zgięty staw kolanowy zgina jeszcze bardziej
m.pośladkowy średni ( <i>m.gluteus medius</i> )	Pow.pośladkowa talerza biodrowego między kresą pośladkową przednią a tylną	Krętarz większy kości udowej	Odwodzą udo Pochylają miednicę w bok (przy ustalonych kończynach dolnych) Część przednia zgina i nawraca staw biodrowy Część tylna prostuje i nawraca go
m.pośladkowy mały ( <i>m.gluteus minimus</i> )	Pow.pośladkowa talerza biodrowego między kresą pośladkową dolną a przednią		
m.gruszkowaty ( <i>m.piriformis</i> )	Miedniczna pow.kości krzyżowej na wysokości drugiego do czwartego jej segmentu	Przyśrodkowa strona krętarz większego kości udowej	Odwraca, odwodzi i prostuje udo
m.zasłaniacz wewnętrzny ( <i>m.obturatorius internus</i> )	Pow.wewnętrzna błona zasłonowej i kostne ograniczenie otworu zasłoniętego	Dół krętarzowy kości udowej	Odwraca, przywodzi i prostuje udo

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>MIĘŚNIE OBRECY KOŃCZYNY DOLNEJ CD</u></b> (czyli mięśnie miednicy)			
<b>wewnętrzne mięsie miednicy cd</b>			
m.bliźniacze górn i dolny ( <i>m.gemelli superior et inferior</i> )	m.bliźniaczy górny (kolec kulszowy) m.bliźniaczy dolny (guz kulszowy)	Dół krętarzowy kości udowej	Wspomagają działanie m.zasłaniacza wewnętrznego
m.czworoboczny y uda ( <i>m.quadratus femoris</i> )	Guz kulszowy	Grzebień między krętarzowy kości udowej	Odwraca , przywodzi i prostuje udo
m.zasłaniacz zewnątrzny ( <i>m.obturatorius externus</i> )	Pow.zewnętrzna błony zasłonowej i kostne ograniczenie otworu zasłoniętego	Dół krętarzowy kości udowej	Wspomaga czynności m.czworobocznego uda
<b><u>MIĘŚNIE PRZEDNIE UDA</u></b>			
m.krawiecki ( <i>m.sartorius</i> )	Kolec biodrowy przedni górn	Poniżej kłykcia przyśrodkowego kości piszczelowej	Zgina , odwodzi i odwraca udo Zgina i nawraca goleń
m.czworogłowy uda ( <i>m.quadriceps femoris</i> )	Największy pod względem masy mięsień człowieka Położony na przedniej pow.uda. Dzieli się na cztery głowy		Silnie prostuje staw kolanowy
m.prosty uda ( <i>m.rectus femoris</i> )	Kolec biodrowy przedni dolny i torebka stawowa	Rzepka Guzowatość piszczeli	Zgina, odwodzi i odwraca udo
m.obszerny boczny ( <i>m.vastus lateralis</i> )	Krętarz większy Kresa międzykrętarzowa Warga boczna kresy chropowatej kości udowej	Podstawa i brzegi rzepki Guzowatość piszczeli	
m.obszerny przyśrodkowy ( <i>m.vastus medialis</i> )	Warga przyśrodkowa kresy chropowatej kości udowej		
m.obszerny pośredni ( <i>m.vastus intermedius</i> )	Przednio boczna strona trzonu kości udowej		
m.stawowy kolana ( <i>m.articularis genus</i> )	Przednia pow.uda	Torebka stawu kolanowego	Wygładza fałdy torebki stawowej podczas prostowania stawu kolanowego
<b><u>MIĘŚNIE PRZYŚRODKOWE UDA</u></b>			
m.grzebieniowy ( <i>m.pectineus</i> )	Grzebień i guzek łonowy	Kresa grzebieniowa kości udowej poniżej krętarza mniejszego	Przywodzi, odwraca i zgina udo
m.smukły ( <i>m.gracialis</i> )	Gałąź dolna kości łonowej i przylegająca część gałęzi kości kulszowej	Poniżej kłykcia przyśrodkowego kości piszczelowej	Przywodzi, zgina i odwraca udo Zgina i nawraca goleń
m.przywodzićiel długi ( <i>m.adductor longus</i> )	Gałąź górna kości łonowej (obok spojenia łonowego)	Środkowa trzecia część wargi przyśrodkowej kresy chropowatej kości udowej	Przywodzi, odwraca i zgina udo
m.przywodzićiel krótki ( <i>m.adductor brevis</i> )	Przednia pow.gałęzi kości łonowej	Trzecia górna część wargi przyśrodkowej kresy chropowatej kości udowej	

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>MIĘŚNIE PRZYŚRODKOWE UDA CD</u></b>			
m.przywodziciel wielki ( <i>m.adductor mangus</i> )	Przednia pow.gąlezi kości łonowej Gałąź kości kulszowej i przyległa część guza kulszowego	Włókna mięśnia rozpoczynające się na gałęzi dolnej kości łonowej i na gałęzi kości kulszowej kończą się wzdłuż wargi przyśrodkowej kresy chropowatej kości udowej Włókna mięśnia rozpoczynającego się na guzie kulszowym kończą się na nadkłykcium przyśrodkowym kości udowej	Przywodzi udo Część kończąca się na kresie chropowatej odwraca i zgina udo Część kończąca się na nadkłykcium przyśrodkowym uda nawraca i prostuje je
<b><u>MIĘŚNIE TYLNE UDA</u></b>			
m.półścięgnisty ( <i>m.semitendinosus</i> )	Guz kulszowy	Poniżej kłykcia przyśrodkowego piszczeli	Prostuje i przywodzi udo Zgina i nawraca goleń
m.półbłoniasty ( <i>m.semimembranosus</i> )		Poniżej kłykcia przyśrodkowego piszczeli Więzadło podkolanowe skośne Powięź goleni	
m.dwugłowy uda ( <i>m.biceps femoris</i> )	Głowa długa (guz kulszowy) Głowa krótka (środkowa trzecia część trzonu wargi bocznej kresy chropowatej)	Głowa strzałki	Zgina i nawraca goleń Głowa długa prostuje, przywodzi i odwraca udo
<b><u>MIĘŚNIE PRZEDNIE GOLENI</u></b>			
m.piszczelowy przedni ( <i>m.tibialis anterior</i> )	Kłykiec boczny Górna część pow.bocznej trzonu kości piszczelowej oraz przyległa część błony międzykostnej goleni	Strona podeszwowa kości klinowatej przyśrodkowej i I kości śródstopia	Zgina grzbietowo stopę Przywodzi i odwraca ją Pochyla goleń do przodu (przy ustalonej stopie)
m.prostownik długi palców ( <i>m.extensor digitorum longus</i> )	Kłykiec boczny piszczeli Głowa strzałki i jej brzeg przedni oraz przyległa część błony międzykostnej goleni	Rozciągną grzbietowe palców	Zgina grzbietowo stopę Przywodzi i odwraca ją Prostuje palce stopy
m.strzałkowy trzeci ( <i>m.peroneus tertius</i> )	m.ten stanowi odcepioną boczną część prostownika długiego palców	Strona grzbietowa podstawy V kości śródstopia	Zgina grzbietowo stopę Nawraca i odwraca ją
m.prostownik długi palucha ( <i>m.extensor hallucis longus</i> )	Środkowa część powierzchni przyśrodkowej trzonu strzałki oraz przyległa część błony międzykostnej goleni	Podstawa dalszego paliczka palucha	Prostuje palucha Zgina grzbietowo stopę
<b><u>MIĘŚNIE BOCZNE GOLENI</u></b>			
m.strzałkowy długi ( <i>m.peroneus longus</i> )	Kłykiec boczny piszczeli Głowa strzałki Torebka stawu piszczelowo strzałkowego Górny odcinek powierzchni bocznej trzonu strzałki	Kość klinowa przyśrodkowa i podstawa I kości śródstopia	Nawraca i równocześnie odwodzi odwodzi stopę Zgina ją w kierunku podeszwowym
m.strzałkowy krótki <i>m.peroneus brevis</i>	Środkowa trzecia część pow.bocznej trzonu strzałki	Guzowatość V kości śródstopia	

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>MIĘŚNIE TYLNE GOLENI</u></b>			
<b>warstwa powierzchowna</b>			
m.trójgłowy łydki ( <i>m.triceps surae</i> )	Największy mięsień grupy tylnej Dzieli się na : m.brzuchaty łydki i m.płasczkowaty		Odwraca i przywodzi stopę Przyciska ją do podłoża
m.brzuchaty łydki ( <i>m.gastrocnemius</i> )	Głowa boczna (powyżej kłykcia bocznego kości udowej) Głowa przyśrodkowa (powyżej kłykcia przyśrodkowego kości udowej na pow.podkolanowej)	Guz piętowy	Zgina stopę w kierunku podszwowy Zgina staw kolanowy
m.płasczko waty ( <i>m.soleus</i> )	Tylna pow.głowy strzałki Górna część trzonu strzałki kresa m.płasczkowatego Przyległa część tylnej powierzchni kości piszczelowej		Zgina stopę w kierunku podszwowy
m.podeszwowy ( <i>m.plantaris</i> )	Powyżej kłykcia bocznego kości udowej		Wspomaga działanie mięśnia trójgłowego łydki
<b>warstwa głęboka</b>			
m.podkolanowy ( <i>m.popliteus</i> )	Nadkłykiec boczny kości udowej Torebka stawu kolanowego	Tylna pow.kości piszczelowej	Zgina goleń Przy zgiętym kolanie nawraca
m.zginacz długi palców ( <i>m.flexor digitorum longus</i> )	Tylna pow.piszczeli	Dalsze paliczki od II do V palca	Zgina stopę podeszwowo Odwraca i przywodzi ją Zgina palce
m.piszczelowy tylny ( <i>m.tibialis posterior</i> )	Błona międzykostna goleni i przyległe części tylnej pow.kości piszczelowej i strzałkowej	Kość łódkowata Trzy kości klinowate Kość sześcienna Trzy środkowe kości śródstopia	Odwraca i przywodzi stopę Zgina ją podeszwowo
m.zginacz długi palucha ( <i>m.flexor hallucis longus</i> )	Tylnia pow.trzonu strzałki	Podstawa dalszego paliczka palucha	Odwraca i przywodzi stopę Zgina ją podeszwowo Zgina palucha w obu stawach
<b><u>MIĘŚNIE STOPY</u></b>			
<b>mięśnie grzbietu stopy</b>			
m.prostownik krótki palców ( <i>m.extensor digitorum brevis</i> )	Grzbietowo boczna pow.kości piętowej przed zatoką stępu	Rozciągną grzbietowe palców stopy	Prostują i zginają grzbietowo odpowiednie palce
m.prostownik krótki palucha ( <i>m.extensor hallucis brevis</i> )	Grzbietowo boczna pow.kości piętowej przed zatoką stępu	Paliczek bliższy palucha	
<b>mięśnie podeszwowe stopy</b>			
<b>wyniosłość przyśrodkowa</b>			
m.odwodziciel palucha ( <i>m.abductor hallucis</i> )	Kość piętowa, łódkowata, klinowata przyśrodkowa i rozciągną przyśrodkowe	Podstawa paliczka bliższego Trzeszczka przyśrodkowa	Zgina i odwodzi paluch Wzmacnia przyśrodkową najbardziej wypukłą część sklepienia stopy
m.zginacz krótki palucha ( <i>m.flexor hallucis brevis</i> )	Podeszwowa pow.trzech kości klinowatych Kość łódkowata	Dwa ścięgna na podstawie paliczka bliższego palucha i na obu trzeszczkach	Zgina palucha i wzmacnia podłużne sklepienie stopy

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>MIĘŚNIE STOPY CD</u></b>			
<b>mięśnie podszwowe stopy cd</b>			
<b>wyniosłość przyśrodkowa cd</b>			
m.przywodziciel palucha ( <i>m.adductor hallucis</i> )	Głowa skośna (podstawa od II do IV kości śródstopia klinowatej bocznej i sześciennnej) Głowa poprzeczna (torebki stawów śródstopno paliczkowych od II do V)	Podstawa bliższego paliczka palucha Trzyczka boczna	Przywodzi palucha i zgina go w stawie śródstopno paliczkowym Głowa poprzeczna zwięża stopę wzmacnia wysklepienie poprzeczne stopy
<b>wyniosłość boczna</b>			
m.odwodziciel palca małego ( <i>m.abductor digiti minimi</i> )	Dolna pow.kości piętowej Rozciągnięta podszwowe	V kość śródstopia Podstawa bliższego paliczka palca małego	Zgina i nieznacznie odwodzi palec mały Wzmacnia podłużne wysklepienie stopy
m.zginacz krótki palca małego ( <i>m.flexor digiti minimi</i> )	Podstawa V kości śródstopia	Podstawa paliczka bliższego palca małego	Zgina palec mały Wzmacnia podłużne wysklepienie stopy
<b>wyniosłość pośrednia</b>			
m.zginacz krótki palców ( <i>m.flexor digitorum brevis</i> )	Dolna pow.guza piętowego Rozciągnięta podszwowe	Środkowy paliczek Od II do V palca	Zgina palce II - V Wzmacnia podłużne wysklepienie stopy
m.czworoboczny podeszwy ( <i>m.quadratus plantae</i> )	Dolna i przyśrodkowa pow.kości piętowej	Ściągno m.zginacza długiego palców	Reguluje kierunek pociągania
m.glistowate ( <i>mm.lumbricales</i> )	Ściągno końcowe m.zginacza długiego palców	Podstawa paliczek bliższych II - V palca	Zginają paliczki bliższe II - V palca Przywodzą je do palucha
m.międzykostne ( <i>mm.interossei</i> )	Trzon kości śródstopia	Podstawa paliczek bliższych i torebka stawów śródstopno paliczkowych	m.międzykostne podszwowe zginają paliczki w kierunku podszwowym i przywodzą palce do osi orientacyjnej biegnącej przez drugi palec m.międzykostne grzbiętowe odwodzą palce od osi orientacyjnej ustalają stawy śródstopno paliczkowe
<b><u>POWIERZCHOWNE MIĘŚNIE GRZBIETU</u></b>			
<b>mięśnie kolkowo ramienne</b>			
m.czworoboczny ( <i>m.trapezius</i> )	Od kości potylicznej do XII kręgu piersiowego (kresa karkowa górna, guzowatość potyliczna zewnętrzna, wyrostek kolczysty VII kręgu szyjnego, więzadło karkowe, wszystkie wyrostki kolczyste i więzadła nadkolcowe)	Część zstępująca (koniec barkowy obojczyka) Część poprzeczna (wyrostek barkowy łopatki) Część wstępująca (grzebień łopatki)	Obustronny skurcz całego mięśnia cofa barki i zbliża łopatki do kręgosłupa Część zstępująca dzwiga bark ku górze a przy ustalonej obręczy zgina głowę w bok, podczas skurczu obustronnego pochyla głowę do tyłu Część wstępująca obniża bark a przy ustalonej obręczy unosi tułów Część poprzeczna zbliża łopatkę do kręgosłupa
m.najszerszy grzbietu ( <i>m.latissimus doris</i> )	Cz.kręgową(wyrostki kolczyste sześciu dolnych kręgów piersiowych wszystkich lędźwiowych i grzebień krzyżowy pośrodkowy) Cz.biodrowa(warga zewnętrzna części przyśrodkowej grzebienia biodrowego) Cz.łopatkowa(zewnętrzna pow.konta dolnego łopatki)	Grzebień guzka mniejszego kości ramiennej	Przy ustalonym kręgosłupie opuszcza uniesione ramię przywodzi i tyłozgina i silnie nawraca Przy ustalonej kończynie unosi dolne żebra (pomocniczy mięsień wdechowy)

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA	
<b><u>POWIERZCHOWNE MIĘŚNIE GRZBIETU CD</u></b>				
<b>mięśnie kolcowo ramienne cd</b>				
m.równoległoboczne ( <i>m.rhomboidi</i> )	Więzadło karkowe i wyrostki kolczyste dwóch dolnych kręgów szyjnych Więzadło nadkolcowe i wyrostki kolczyste czterech pierwszych kręgów piersiowych	Brzeg przyśrodkowy łopatki (do od grzebienia do konta dolnego)	Zbliżają łopatkę do kręgosłupa i przyciskają ją do klatki piersiowej oraz unoszą ją ku górze	
m.dźwigacz łopatki ( <i>m.levator scapulae</i> )	Wyrostki poprzeczne czterech pierwszych kręgów szyjnych	Kąt górny łopatki Górny odcinek brzegu przyśrodkowego łopatki	Pociąga łopatkę ku górze Przy ustalonej obręczy barkowej zgina kręgosłup szyjny bocznie A przy skurczu obustronnym ku tyłowi	
<b>mięśnie kolcowo żebrowe</b>				
m.zębąty tylny górny ( <i>m.serratus posterior superior</i> )	Więzadło karkowe i wyrostki kolczyste dwóch ostatnich kręgów szyjnych Więzadło nadkłykciowe i wyrostki kolczyste dwóch pierwszych kręgów piersiowych	Zewnętrzna pow. od II do V żebra	Unosi górne zebra (m.wdechowy)	
m.zębąty tylny dolny ( <i>m.serratus posterior inferior</i> )	Powięź piersiowo łędzwiowa i wyrostki kolczyste dwóch ostatnich kręgów piersiowych i dwóch pierwszych kręgów kędzwiowych	Dolny brzeg czterech ostatnich żeber	Pociąga ostatnie zebra w dół (m.wydechowy)	
<b><u>GŁĘBOKIE MIĘŚNIE GRZBIETU</u></b>				
<b>długie mięśnie grzbietu</b>				
<b>pasmo boczne</b>				
m.platowaty ( <i>m.splenius</i> )	Więzadło karkowe oraz wyrostki kolczyste i więzadła nadkolcowe pięciu pierwszych kręgów piersiowych	m.platowaty głowy (wyrostek sutkowy kości skroniowej) m.platowaty szyi (wyrostki poprzeczne trzech pierwszych kręgów szyjnych)	m.platowaty głowy w działaniu obustronnym zgina głowę ku tyłowi, kurcząc się jednostronnie obraca twarz unosząc ją jednocześnie do góry m.platowaty szyi podczas skurczu obustronnego zgina szyję do tyłu, przy działaniu jednostronnym skręca ją	
MIĘŚNIE PROSTOWNIK GRZBIETU	m.biodrowo żebrowy ( <i>m.ilicostalis</i> )			
	m.biodrowo żebrowo łędzwiowy ( <i>m.ilicostalis lumborum</i> )	Wspólna masa mięśniowa	Kąty sześciu dolnych żeber	
	m.biodrowo żebrowy klatki piersiowej ( <i>m.ilicostalis thoracis</i> )	Kąty sześciu dolnych żeber	Kąty sześciu górnych żeber	Działając jednostronnie zginają kręgosłup w kierunku bocznym Obustronny skurcz prostuje kręgosłup i zgina ku tyłowi
	m.biodrowo żebrowy szyi ( <i>m.ilicostalis cervicis</i> )	Katy żeber od III do VI	Wyrostki poprzeczne kręgów szyjnych od III do VI	

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>GŁĘBOKIE MIĘŚNIE GRZBIETU CD</u></b>			
<b>długie mięśnie grzbietu cd</b>			
<b>pasmo boczne cd</b>			
<b>GRZBIETU</b>	m.najdłuższy ( <i>longissimus</i> )	Wspólna masa mięśniowa	Wiązki boczne (wyrastki żebrowe kręgów łędzwiowych, w odcinku piersiowym kąty żeber) wiązki przyśrodkowe (wyrastki dodatkowe kręgów łędzwiowych i wyrastki poprzeczne kręgów piersiowych)
	m.najdłuższy klatki piersiowej ( <i>longissimus thoracis</i> )		
	m.najdłuższy szyi ( <i>longissimus cervicis</i> )	Wyrastki poprzeczne od I do VI kręgu piersiowego	Wyrastki poprzeczne od II do V kręgu szyjnego
<b>PROSTOWNIK</b>	m.najdłuższy głowy ( <i>longissimus capitis</i> )	Wyrastki poprzeczne kręgów piersiowych od I do III i kręgów szyjnych od III do VII	Wyrastek sutkowy kości skroniowej
<b>MIĘSIEN</b>	<b>pasmo przyśrodkowe</b>		
	m.kolcowy ( <i>m.spinalis</i> )	Wyrastki kolczyste górnych kręgów łędzwiowych i dolnych piersiowych	Wyrastki kolczyste od II do VII kręgu piersiowego
m.kolcowy klatki piersiowej ( <i>m.spinalis thoracis</i> )	Wyrostki kolczyste górnych kręgów piersiowych i dolnych kręgów szyjnych		Kość potyliczna w sąsiedztwie guzowatości potylicznej zewnętrznej
m.kolcowy głowy ( <i>m.spinalis capitis</i> )			Przy działaniu jednostronnym bierze udział w bocznych zgięciach kręgosłupa Prostuje go kurcząc się obustronnie i pochyla głowę do tyłu
m.półkolcowy ( <i>m.semispinalis</i> )	Wyrastki poprzeczne	Wyrastki kolczyste od IV do VI kręgów wyżej	Działając jednostronnie skracają kręgosłup w przeciwną stronę Działając obustronnie prostują go
m.wielodzielny ( <i>m.multifidus</i> )		Wyrastki kolczyste od II do IV kręgów wyżej	
m.skrecające ( <i>mm.rotatores</i> )		Wyrastki kolczyste od I do II kręgów wyżej	
<b>krótkie mięśnie grzbietu.</b>			
m.międzykolco- we <i>mm.interspinales</i>	Wyrastki kolczyste w szyjnej i łędzwiowej części kręgosłupa	Wyrastki kolczyste w szyjnej i łędzwiowej części kręgosłupa	Biorą udział w prostowaniu kręgosłupa szyjnego i łędzwiowego
m.międzypoprz- eczne ( <i>mm.intertransver- sarii</i> )	Wyrastki poprzeczne lub żebrowe w szyjnej i łędzwiowej części kręgosłupa	Wyrastki poprzeczne lub żebrowe w szyjnej i łędzwiowej części kręgosłupa	Biorą udział w bocznych zgięciach kręgosłupa szyjnego i łędzwiowego
<b>mięśni podpotyliczne</b>			
m.prosty tylny większy głowy ( <i>m.rectus capitis posterior major</i> )	Wyrastek kolczysty kręgu obrotowego	Środkowy odcinek kresy karkowej dolnej kości potylicznej	W trakcie obustronnego działania pociąga głowę ku tyłowi Przy skurczu jednostronnym obraca ją kierując twarz w tę sama stronę
m.prosty tylny mniejszy głowy ( <i>m.rectus capitis posterior minor</i> )	Guzek tylny kręgu szczytowego	Poniżej kresy karkowej dolnej kości potylicznej	
m.skośny dolny głowy ( <i>m.obliquus capitis inferior</i> )	Wyrastek kolczysty kręgu obrotowego	Wyrastek poprzeczny kręgu szczytowego	

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b>mięśni podpotyliczne cd</b>			
m.skośny górny głowy ( <i>m.obliquus capitis superior</i> )	Wyrostek poprzeczny kręgu szczytowego	Ponizej boczego odcinka kresy karkowej dolnej kości potylicznej	Kurcząc się jednostronnie skręca głowę w przeciwną stronę Przy obustronnym skurczu pociąga głowę ku tyłowi
<b><u>POWIERZCHOWNE MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ</u></b>			
m.piersiowy większy ( <i>m.pectoralis major</i> )	Część obojczykowa: (koniec mostkowy obojczyka) Część mostkowo żebrowa: (pow.przedni mostka i chrząstek żeber przawdziwych) Część brzuszna: (przednia blaszka pochewki mięśnia prostego brzucha)	Grzebień guzka większego kości ramiennej	Równoczesny skurcz całego mięśnia nawraca opuszcza i przywodzi ramię do przedniej ściany klatki piersiowej Przy ustalonym ramieniu dzwiga całe ciało ku górze Skurcz części obojczykowej przodozgina ramię Pomocniczy mięsień wdechowy
m.piersiowy mniejszy ( <i>m.pectoralis minor</i> )	Zewnętrzna pow.przednich końców żeber kostnych od III do V	Wyrostek kruczy łopatki	Obniża obręcz kończyny górnej pociąga ją przyśrodkowo i do przodu Obraca łopatkę dookoła osi strzałkowej Pomocniczy mięsień wdechowy
m.podobojczykowy ( <i>m.subclavicus</i> )	Chrzątka pierwszego zebra	Dolna pow.końca barkowego obojczyka	Pociąga obojczyk ku dołowi i do przodu
m.zębaty przedni ( <i>m.serratus anterior</i> )	Zew.pow. dziewięciu górnych żeber	Część górna (kął górny łopatki) Część środkowa (brzeg przyśrodkowy łopatki) Część dolna (kął dolny łopatki od strony żebrowej)	Przyciska łopatkę do ściany klatki piersiowej przesuwając ją bocznie i do przodu Skurcz części górnej pociąga bark do przodu Skurcz części dolnej pociąga bark ku dołowi i pociąga dolny kął łopatki do przodu
<b><u>GŁĘBOKIE MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ</u></b>			
m.międzyżebro we zewnętrzne ( <i>mm.intercostales externi</i> )	Dolna krawędź żebra wyżej położonego	Górny brzeg żebra niżej położonego	Unoszą żebra Główne mięśnie wdechowe
m.międzyżebro we wewnętrzne ( <i>mm.intercostales interni</i> )	Wewnętrzna pow. żebra niżej położonego	Dolny brzeg żebra położonego wyżej	Obniżają żebra Główne mięśnie wydechowe
m.podżebrowe ( <i>m.subcostales</i> )	Wew.pow. żebra	Dolny brzeg żebra położonego od I do II żebra wyżej	Wspomaga mięśnie międzyżebrowe wew.
m.poprzeczny klatki piersiowej ( <i>m.transversus thoracis</i> )	Tyłna pow.wyrostka mieczykowatego i dolna część trzonu mostka	Granica kostno-chrestna od II do VI żebra	Pomocniczy mięsień wdechowy
<b><u>MIĘŚNIE BOCZNE BRZUCHA</u></b>			
m.skośny zewnętrzny brzucha ( <i>m.obliquus externus abdominis</i> )	Zew.pow. od V do XII żebra	Włókna ściągające krzyżują się z włóknami strony przeciwnej kończąc się w kresie białej Włókna mięśnia rozpoczynające się najbardziej z tyłu kończą się na wardze zew.grzebienia biodrowego	Obustronny skurcz powoduje zgięcie do przodu kręgosłupa lędźwiowego wraz z klatką piersiową Jednostronny skurcz zgina w stronę boczną klatkę piersiową i kręgosłup oraz skręca tułów w stronę przeciwną Przy ustalonym kręgosłupie unosi miednicę

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>MIĘŚNIE BOCZNE BRZUCHA CD</u></b>			
m.skośny wewnętrzny brzucha ( <i>m.obliquus internus abdominis</i> )	Powięź piersiowo lędźwiowa Kresa posrednia grzebienia biodrowego i więzadło pachwinowe	Trzy ostatnie żebra i kresa biała	Skurcz obustronny zgina kręgosłup do przodu oraz pociąga klatkę piersiową w dół powodując wydech Skurcz jednostronny skręca tułów w tę samą stronę
m.poprzeczny brzucha ( <i>m.transversus abdominis</i> )	Wewnętrzna pow.sześciu dolnych żeber Powięź piersiowo lędźwiowa Wyrostki żebrów kręgów lędźwiowych Warga wew.grzebienia biodrowego Wiązadło pachwinowe	Kresa biała i pochwka m.prostego brzucha	Zwęża dolną część klatki piersiowej przyczyniając się do wydechu Wytwarza tłocznie brzuszna
<b><u>MIĘŚNIE PRZEDNIE BRZUCHA</u></b>			
m.prosty brzucha ( <i>m.rectus abdominis</i> )	Przednia pow. od V do VII żebra Wyrostek mieczykowaty mostka	Gałąź górna kości łonowej Przednia pow.spojenia łonowego	Zgina tułów do przodu Przy ustalonym tułowi unosi miednicę Opuszcza dolne żebra działając jako mięsień wydechowy
m.piramidowy ( <i>m.pyramidalis</i> )	Gałąź górna kości łonowej	Kresa biała	Napina kresę białą
<b><u>MIĘŚNIE TYLNE BRZUCHA</u></b>			
m.czworo boczny lędźwi ( <i>m.quadratus lumborum</i> )	Warstwa przednia (wyrostki żebrów kręgów lędźwiowych) Warstwa tylna (warstwa wew.grzebienia biodrowego)	Warstwa przednia (XII żebro) Warstwa tylna (wyrostki żebrów kręgów lędźwiowych i XII żebro)	Skurcz jednostronny zgina kręgosłup lędźwiowy w bok Skurcz jednostronny obniża XII parę żeber
<b><u>POWIERZCHOWNE MIĘŚNIE SZYI</u></b>			
m.szeroki szyi ( <i>m.platysma</i> )	Tkanka podskórna na wysokości II żebra	Zew.pow.trzonu żuchwy Okolice kąta ust oraz bocznie do powięzi przyuszniczej i żwaczowej	Unosi skórę szyi Pociąga kąty ust w dół i do boku nadając twarzy wyraz strachu
m.mostkowo- obojczykowo- sutkowy ( <i>m.sternocleidomastoideus</i> )	Głowa przyśrodkowa (rękojeść mostka) Głowa boczna (koniec mostkowy obojczyka)	Wyrostek sutkowy kości skroniowej Kresa karkowa górna kości potylicznej	Jednostronny skurcz przy ustalonej klatce piersiowej pochyla głowę w tę samą stronę jednocześnie obraca ją w przeciwną i unosi twarz ku górze W pozycji leżącej unosi głowę Przy ustalonej głowie unosi mostek działając jako pomocniczy mięsień wdechowy
<b><u>ŚRODKOWE MIĘŚNIE SZYI</u></b>			
<b>mięśnie podgnykowe</b>			
m.mostkowo- gnykowy <i>m.sternohyoideus</i>	Górna część mostka	Kość gnykowa	Pociąga kość gnykową ku dołowi (głównie podczas żucia i przełykania) Ustalają kość gnykową umożliwiając prace innych mięśni przyczepiających się do kości gnykowej
m.tarczowo- gnykowy ( <i>m.thyrohyoideus</i> )	Przedłużenie poprzedniego mięśnia		
m.łopatkowo- gnykowy ( <i>m.omoiohyoideus</i> )	Górny brzegłopatki		

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>ŚRODKOWE MIĘSNIE SZYI</u></b>			
<b>mięśnie podgnykowe cd</b>			
m.mostkowo- tarczowy ( <i>m.sternothyroideus</i> )	Mostek	Chrzątka tarczowa	Pociąga kość gnykową ku dołowi (głównie podczas żucia i przelknięcia) Ustalają kość gnykową umożliwiając prace innych mięśni przyczepiających się do kości gnykowej
<b>mięśnie nadgnykowe</b>			
m.dwubrzuszcowy ( <i>m.digastricus</i> )	Brzusiec tylny (wcięcie sutkowe kości skroniowej) Brzusiec przedni (kość gnykowa)	Brzusiec tylny (kość gnykowa) Brzusiec przedni (dół brzuscowy żuchwy)	Przy ustalonej żuchwie unosi kość gnykową Przy ustalonej kości gnykowej obniża żuchwę
m.rylcowo-gnykowy ( <i>m.stylohyoideus</i> )	Wyrostek rylcowaty kości skroniowej	Kość gnykowa	Pociąga kość gnykową ku górze i do tyłu
m.bródkowo-gnykowy ( <i>m.geniohyoideus</i> )	Kolec bródkowy żuchwy		Pociąga kość gnykową ku górze i do przodu Przy ustalonej kości gnykowej obniża żuchwę
m.żuchwowo-gnykowy ( <i>m.mylohyoideus</i> )	Wewnętrzna strona trzonu żuchwy	Trzon kości gnykowej Szew ścięgnisty	Przy ustalonej żuchwie unosi kość gnykową napina dno jamy ustnej i unosi język Przy ustalonej kości gnykowej unosi żuchwę
<b><u>MIĘSNIE GŁĘBOKIE SZYI</u></b>			
<b>mięśnie pochyle</b>			
m.pochyły przedni ( <i>m.scalenus anterior</i> )	Wyrostki poprzeczne kręgów szyjnych od III do VI	Guzek mięśnia pochylego I żebra	Skurcz jednostronny zgina kręgosłup szyjny w bok Przy ustalonym kręgosłupie szyjnym skurcz mięśni powoduje unoszenie górnych żeber (pomocnicze mięśnie wdechowe) mięśnie przednie biorą udział w zginaniu szyi ku przodowi przy obustronnym skurczu
m.pochyły środkowy ( <i>m.scalenus medius</i> )	Wyrostki poprzeczne wszystkich kręgów szyjnych	Górna pow. I żebra	
m.pochyły tylny ( <i>m.scalenus posterior</i> )	Wyrostki poprzeczne dwóch trzech ostatnich kręgów szyjnych	Brzeg górny drugiego żebra	
<b>mięśnie przedkręgowe</b>			
m.długi szyi ( <i>m.longus coli</i> )	Przednia pow.kręgosłupa szyjnego	Wyrostki poprzeczne i podstawa czaszki	Podczas skurczu jednostronnego zginają kręgosłup szyjny w bok Skurcz obustronny powoduje zgięcie kręgosłupa i głowy do przodu
m.długi głowy ( <i>m.longus capitis</i> )			
m.prosty głowy przedni ( <i>m.rectus capitis anterior</i> )			
m.prosty głowy boczny ( <i>m.rectus capitis lateralis</i> )			

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>MIEŚNI GŁOWY</u></b>			
<b><u>MIEŚNIE SKLEPIENIA CZASZKI</u></b> (mięśnie mimiczne)			
m.naczaszny ( <i>m.epicranius</i> )	Sklada się z mięśnia potyliczno - czołowego oraz mięśnia skroniowo - ciemieniowego Między którymi rozpięte jest szerokie, płaskie rozciągnięte zwane czepcem ścięgniastym		
m.potyliczno czołowy <i>m.occipitofrontalis</i>	Z tyłu czepca łączy się z nim brzusiec potyliczny a z przodu parzysty brzusiec czołowy		
m.skroniowo ciemieniowy ( <i>m.temporoparietalis</i> )	Obie strony czepca ścięgniętego	Chrząstka małżowiny usznej	Skurcz mięśnia wywołuje poprzeczne zmarszczki na czole nzdając twarzy wyraz uwagi
<b><u>MIEŚNIE SZPARY POWIEK</u></b> (mięśnie mimiczne)			
m.okrężny oka ( <i>m.orbicularis oculi</i> )	Część oczodołowa (najsilniejsza położona obwodowo dookoła wejścia do oczodołu zachodzi na czoło skroń i policzek) Część powiekowa (położona dośrodkowo od poprzedniej a jej włókna biegną w obu powiekach) Część łzowa (najmniejsza położona najgłębiej do tyłu od woreczka łzowego)		Część oczodołowa zaciska powieki pociąga brwi przyśrodkowo i ku dołowi Część powiekowa zwiera szparę powiek(mruganie) Część łzowa rozwiera woreczek łzowy
m.marszczący brwi ( <i>m.corrugator supercillii</i> )	Leży obok nasady nosa skąd biegnie do skóry brwi		Wytwarza 2-3 fałdy między brwiami
m.podłużny ( <i>m.procerus</i> )	Położony w okolicy międzybrwiowej		Wywołuje poprzeczne fałdy u nasady nosa
<b><u>MIEŚNIE SZPARY UST</u></b> (mięśnie mimiczne)			
m.okrężny ust ( <i>m.orbicularis oris</i> )	Część brzeźna (położona bliżej szpary ust) Część wargowa (położona obwodowo)		Część brzeźna (zwęża czerwień wargową i zwraca wargi do zewnątrz) Część wargowa (skurcz tej części poszerza czerwień wargową i wywija wargi na zewnątrz np. podczas gwizdania lub pocałunku )
m.obniżacz wargi dolnej ( <i>m.depressor labii inferioris</i> )	Kształtu czworokątnego Położony poniżej szpary ust Biegnie do skóry wargi dolnej		Podczas skurczu
m.bródkowy ( <i>m.mentalis</i> )	Ułożony strzałkowo przyśrodkowo od mięśnia poprzedniego		Uwypukla bródkę i nadaje twarzy wyraz nadsądny
m.obniżacz kąta ust ( <i>m.depressor anguli oris</i> )	Płaski trójkątny Rozciąga się od żuchwy do kąta ust		Jego skurcz obniża kąt ust nadając twarzy wyraz smutku cierpienia lub niesmaku
m.śmiechowy ( <i>m.risorius</i> )	Biegnie poprzecznie z okolicy policzka do kąta ust		Pociąga kąt ust do boku poszerzając szparę ust
m.jarzmowy większy i mniejszy ( <i>m.zygomaticus major et minor</i> )	Biegnie z okolicy kości jarzmowej	Większy kończy się w okolicy kąta ust Mniejszy dochodzi do skóry bruzdy nosowo-wargowej	Pociąga wargę górną ku górze i do boku

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
<b><u>MIEŚNIE SZPARY UST CD</u></b> (mięśnie mimiczne)			
m.dzwigacz wargi górnej i skrzydła nosa ( <i>m.levator labii superioris alaeque nasi</i> )	Położony bocznie od nosa	Skóra bruzdy nosowo-wargowa	Unosi skrzydła nosa i rozwiera nozdrza
m.dzwigacz wargi górnej ( <i>m.levator labii superioris</i> )	Okolice podoczołowa	Skóra bruzdy nosowo-wargowa	Unosi wargę górną i odsłania górne siekacze
m.dzwigacz kąta ust ( <i>m.levator anguli oris</i> )	Dół nadkłowy	Skóra kąta ust	W czasie skurczu unosi kąt ust
m.policzkowy ( <i>m.buccinator</i> )	Wyrostki zębodołowe szczęki i zuchwy na wysokości zębów trzonowych	Skóra i błona śluzowa kąta ust i obu warg	Przyciska policzki do zębów Pociąga kąt ust do boku Bierze udział podczas ruchu żucia pokarmu
<b><u>MIEŚNIE OTOCZENIA NOZDRZY</u></b> (mięśnie mimiczne)			
m.nosowy ( <i>m.nasalis</i> )	Rozpoczyna się na szczęce na wysokości kła i siekacza bocznego	Część poprzeczna (biegnie wachlarzowato do grzbietu nosa) Część skrzydłowa (boczno-tylny brzeg skrzydła nosa)	Część poprzeczna zwęża nozdrze Część skrzydłowa rozwiera nozdrza
m.obniżacz przegrody ( <i>m.depressor septi</i> )	Od wysokości bocznego siekacza szczęki	Część błniasta przegrody nosa	Pociąga przegrodę ku tyłowi
<b><u>MIEŚNIE UCHA ZEWNĘTRZNEGO</u></b> (mięśnie mimiczne)			
m.małżowiny usznej	Przyczepione między małżowiną uszną i sąsiednimi powięziami są u człowieka w stanie zaniku Służyły do poruszania małżowiną uszną		
<b><u>MIEŚNIE ŻUCHWY</u></b> (mięśnie mimiczne)			
m.skroniowy ( <i>m.temporalis</i> )	Cała pow.dołu skroniowego Powięź skroniowa	Wyrostek dziobiasty żuchwy	Unosi żuchwę obraca ją nieco na zewnątrz Zaciska zęby cofa wysuniętą żuchwę
m.żwacz ( <i>m.masseter</i> )	Kość jarzmowa Łuk jarzmowy	Boczna pow.dolnej części gałęzi żuchwy Kąt żuchwy	Współdziała z mięśniem skroniowym w unoszeniu i obracaniu żuchwy na zewnątrz Bierze udział w wysuwaniu żuchwy ku przodowi
m.skrzydłowy przyśrodkowy ( <i>m.pterygoideus medialis</i> )	Dół skrzydłowy kości klinowej i przylegającym do niej małym odcinku kości podniebiennej i kości szczękowej	Pow.przyśrodkowa kąta żuchwy na tzw.guzowatości skrzydłowej	Współdziała z mięśniem skroniowym i żwaczowym
m.skrzydłowy boczny ( <i>m.pterygoideus lateralis</i> )	Głowa górna (pow.podskroniowa skrzydła większego kości klinowej) Głowa dolna (boczna pow.wyrostka skrzydłowego i pow.podskroniowa szczęki)	Dolek skrzydłowy wyrostka kłykiowego żuchwy Torebka stawu skroniowo- żuchwowego	Skurcz obustronny wysuwa żuchwę do przodu Skurcz jednostronny skręca żuchwę do wewnątrz

## STAWY JEDNOOSIOWE

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
<b>Staw głowowy dolny</b> <u>szczytowo obrotowy</u> ( <i>articulatio atlantoaxiales</i> )	Dwa symetryczne st.szczytowo obrotowe boczne (prawy , lewy) : dołki stawowe położone na częściach bocznych kr.szczyt. +pow.stawowe górne na trzonie kr.obrotowego Dwa st.szczytowo obrotowe pośrodkowe (przedni i tylni) : P – pow.stawowa zęba kr.obrotowego + dołek zębowy łuku przedniego kr.szczytowego T – pow.tylna zęba kr.obrotowego + pow.stawowa więzadła poprzecznego	Więzadło krzyżowe kręgu szczytowego Więzadło wierzch. zęba Więzadło skrzydłowe Błona pokrywająca	Prosty Śrubowy	Jednoosiowy : Dookoła osi pionowej wzdłuż zęba kr.obrotowego  St.boczne – wzdłuż osi zęba (obsuwanie się pow.kr.szczytowego po kr.obrotowych) St.pośrodkowe – dookoła osi pionowej (ruch obrotowy)
<b>Staw głów zębrowych</b> ( <i>articulatio capiyumcostarum</i> )	Pow.stawowa głowy zęba + dołek zębrowy dwóch sąsiednich kręgów + krążek międzykręgowy	Więzadło promieniste i śródstawowe głowy zęba	Sprzężony	Jednoosiowy: Ruch obrotowy wokół osi długiej szyjki zęba
<b>Stawy zębrowo poprzeczne</b> <i>articulatio costotransversaria</i>	Pow.stawowa guzka zęba + dołek zębrowy wyrostka poprzecznego kr.piersiowego wyst. w zębach I - X	Więzadło zębrowo poprzeczne i zębrowo poprzeczne górne i dolne	Sprzężony	Jednoosiowy: Ruch obrotowy wokół osi długiej szyjki zęba
<b>Staw promieniowo łokciowy dalszy</b> ( <i>articulatio radioulnaris distalis</i> )	Panewka (utworzona z wcięcia łokciowego kości promieniowej) Pow.wypukła (obwód głowy kości łokciowej)	Krążek stawowy	Prosty Obrotowy	Jednoosiowy: Oś pionowa (nawracanie i odwracanie przedramienia)
<b>Staw śródrečno paliczkowy kciuka</b> ( <i>articulatio metacarpophalangea pollicis</i> )	Głowa kości I śródrečna + dołek stawowy na podstawie paliczka kciuka		Zawiasowy	Jednoosiowy: Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie kciuka)
<b>Stawy międzypaliczkowe</b> ( <i>articulationes interphalangeae manus</i> )	Łączą paliczki każdego palca (w kciuku 1 w pozostałych po 2 stawy międzypaliczkowe bliższe i dalsze)	Więzadła poprzeczne	Prosty Zawiasowy	Jednoosiowy: Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie)
<b>Staw skokowo goleniowy</b> <u>Skokowy górny</u> ( <i>articulatio talocrularis</i> )	Pow.stawowa wypukła tworzy bloczek kości skokowej z pow.górną pow.górną przyśrodkową + wklęsła pow.utworzona z pow.stawowej dolnej kości piszczelowej i pow.stawowa obu kostek bocznej i przyśrodkowej	Więzadło przysrodkowe Więzadło skokowo strzałkowe przednie i tylne Więzadło piętowo strzałkowe	Złożony Bloczkowy	Jednoosiowy: Oś poprzeczna (zgięcie grzbietowe i podeszwowe stopy)
<b>Staw skokowo piętowy</b> <u>Skokowy tylny</u> ( <i>articulatio subtalaris</i> )	Pow.stawowa piętowa tylna kości skokowej + pow.stawowa skokowa tylna kości piętowej	Więzadło skokowo piętowe boczne, przyśrodkowe i międzykostne	Złożony	Jednoosiowy: Oś kompromisowa skośna do osi długiej stopy (odwracanie i nawracanie stopy)

## STAWY JEDNOOSIOWE CD.

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
<p><b>Staw skokowo piętowo łódkowy poprzeczny stępu</b> (<i>articulatio talocalcaneonavicularis</i>)</p>	Pow.stawowa piętowa środkowa i przednia + pow.stawowa skokowa środkowa i przednia + pow.stawowa łódkowa głowy	<p>Więzadło przyśrodkowe Więzadło skokowo łódkowe Więzadło piętowo łódkowe i piętowo łódkowe podeszwowe</p>		<p>Jednoosiowy: Oś kompensowa skośna do osi długiej stopy (odwracanie z przywodzeniem i zgięciem podszwowym, nawracanie z odwodzeniem i zgięciem grzbietowym stopy)</p>
<p><b>Piętowo sześcienny</b> (<i>articulatio calcaneocuboidea</i>)</p>	Siodełkowata pow.stawową sześcienną kości piętowej + pow.stawowa bliższa kości sześciennej	<p>Więzadło piętowo szescienne, piętowo szescienne podeszwowe Więzadło podszwowe</p>	Prosty	<p>Jednoosiowy: Oś strzałkowa (zwiększenie nawracania i odwracania w stawach skokowych dolnych)</p>
<p><b>Staw międz.palicz.</b></p>	Łączą paliczki każdego palca (w I 1 w pozostałych po 2 staw bliższe i dalsze)	Więzadła poboczne	Prosty Zawiasowy	<p>Jednoosiowy: Oś poprzeczna</p>

## STAWY DWUOSIOWE

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
<a href="#">Staw głowowy górny</a> <a href="#">szczytowo potyliczny</a> ( <i>articulatio atlantooccipitalis</i> )	Dwa symetryczne stawy : kłykiec potyliczne + dołki stawowe górne kręgu szczytowego	Błona szczytowo potyliczna przednia i tylna	Prosty Kłykiowy	Dwuosiowy: Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie głowy) Oś strzałkowa (zgięcia w bok)
<a href="#">Staw łokciowy</a> ( <i>articulatio cubiti</i> )	Icz. ramiennie łokciowa (pow.stawowa bloczka kości ramiennej + wcięcie bloczkowe kości łokciowej ) Iicz. ramiennie promieniowa (pow.stawowa główki kości ramiennej + dwa stawy głowy kości promieniowej) IIIcz. promieniowo łokciowa (wcięcie promieniowe kości łokciowej + obwód stawowy głowy kości promieniowej)	Więzadło poboczne promieniowe i łokciowe Więzadło pierścieniowate Więzadło czworokątne	Złożony (zawiasowo obrotowy)	Dwuosiowy: Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie) os podłużna (odwracanie i nawracanie)
<a href="#">Staw promieniowo nadgarstkowy</a> ( <i>articulatio radiocarpea</i> )	Panewka (utworzona przez pow.stawową nadgarstka kości promieniowej) + pow.wypukła (wszystkie kości szeregu bliźszego nadgarstka z wyjątkiem kości grochowatej)	Więzadło międzykostne nadgarstka	Złożony Epileptyczny	Dwuosiowy: Oś poprzeczna (zginanie dłoniowe i grzbietowe ręki) Oś dłoniowo grzbietowa (odwodzenie ręki w kierunku łokciowym i promieniowym)
<a href="#">Staw nadgarstkowo śródręczny kciuka</a> <a href="#">siodełkowaty</a> ( <i>articulatio carpometacarpea pollicis</i> )	Pow.stawowa kości czworobocznej większej + pow.stawowa podstawy I kości śródręcza			Dwuosiowy: Oś dłoniowo grzbietowa (odwodzenie i przywodzenie kciuka) Oś promieniowo łokciowa (przeciwstawianie i odprowadzanie kciuka)
<a href="#">Stawy śródręczno paliczkowe</a> ( <i>articulationes metacarpophalangeae</i> )	II - V głowy kości śródręcza + dołki stawowe położone na podstawie członów bliższych palców	Więzadło poboczne Więzadło poprzeczne głębokie śródręcza	Prosty Kulisty	Dwuosiowy: Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie palców) Oś grzbietowo dłoniowa (przywodzenie i odwodzenie)
<a href="#">Staw kolanowy</a> ( <i>articulatio genus</i> )	Pow.stawowe tworzą oba kłykiec kości udowej + pow.stawowe górne kłyki kości piszczelowych + pow.wewnętrzna rzepki przylegająca do kłyka kości udowej	Więzadła wew. (krzyżowe tylne, przednie i poprzeczne kolana )	Złożony Zawiasowo obrotowy	Dwuosiowy: Oś poprzeczna (zgięcie i wyprost) Oś pionowa (nawrac. i odwrac.)
<a href="#">Stawy śródstopno paliczkowe</a>	Głowy kości śródstopia z podstawami paliczek bliższych palców	Więzadło poboczne, podaszowe i poprzeczne głębokie śródstopia	Prosty Kłykiowy	Dwuosiowy: Oś poprzeczna (zgięcie podaszowe i grzbietowe)

## STAWY WIELOOSIOWE

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
<b>Staw mostkowo obojczykowy</b> ( <i>articulatio sternoclavicularis</i> )	Pow.st.konca mostkowego obojczyka + wcięcie obojczykowe mostka wraz z przylegającą częścią chrząstki I zebra	Krążek stawowy Więzadło mostkowo obojczykowe przednie i tylne Więzadło między obojczykowe Więzadło żebrowo obojczykowe	Kulisty	Wieloosiowy: Wysuwanie, cofanie Podnoszenie, Opuszczanie Obrót dookoła osi długiej obojczyka
<b>Staw barkowo obojczykowy</b> ( <i>articulatio acromioclavicularis</i> )	Pow.stawowa barkowa obojczyka + pow.stawowa wyrostka barkowego łopatki	Więzadło barkowo obojczykowe Więzadło kruczo obojczykowe (w.czworoboczne w.storzkowate)	Sprzężony	Wieloosiowy: Unoszenie i obniżanie wysuwanie, cofanie oraz nieznaczne ruchy obrotowe
<b>Staw ramienny</b> ( <i>articulatio humeri</i> )	Pow.stawowa głowy kości ramiennej + panewka stawowa (wydrążenie stawowe przechodzące w obrąbek stawowy)	Więzadło kruczo ramienne Więzadło obrąbkowo ramienne	Prosty Kulisty	Wieloosiowy: Os strzałkowa (odwodzenie i przywodzenie) Oś poprzeczna (unoszenie prostowanie i zginanie ramienia) Oś podłużna (nawracanie i odwracanie)
<b>Staw biodrowy</b> ( <i>articulatio coxae</i> )	Pow.stawowe tworzą pow.księżycowatą panewki kości miednicznej + pow.stawowa głowy kości udowej	Więzadło udowo biodrowe, kulszowe, łonowe	Prosty Kulisto panewkowy	Wieloosiowy: Oś poprzeczna (zgięcie i wyprost) Oś strzałkowa (odwodzenie i przywodzenie) Oś pionowa (nawracanie i odwracanie)

## STAWY PŁASKIE

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
<b>Staw nadgarstkowo śródreęczny</b> ( <i>articulationes carpometacarpeae</i> )	Pow.stawowe dalsze kości szeregu dalszego nadgarstka + pow.stawowe bliższe podstaw kości śródreęcza		Prosty	Płaski
<b>Stawy międzysródreęcz.</b>	3 stawy (tworzą je zwrócone ku sobie pow.stawowe podstaw odII doV kości śródreęcza)			Płaski
<b>Staw krzyżowo biodrowy</b> ( <i>articulatio sacroiliaca</i> )	Pow.stawowa (utworzona przez pow.uchowatą kości krzyżowej i miednicznej)	Więzadła bezpośrednie (krzyżowo biodrowe:brzuszne grzbietowe międzykostne) Więzadła pośrednie (biodrowo lędźwiowe, krzyżowo guzowe, krzyżowo kolcowe)	Półściśły	Bardzo mała ruchomość
<b>Staw piszczelowo strzałkowy</b> ( <i>articulatio tibiofibularis</i> )	Pow.stawową tworzy głowa kości strzałkowej + pow.stawowa strzałkowa piszczeli	Więzadło przednie i tylne głowy strzałki Błona międzykostna goleni Więzozrost piszczelowo strzałkowy		Płaski: Bardzo mała ruchomość
<b>Staw klinowo łodkowy</b> ( <i>articulatio cuneonavicularis</i> )	Pow.stawowa 3kości klinowatych + pow.stawowa kości klinowatej	Liczne i krótkie więzadła zespajające kości ze sobą	Złożony Półściśły	Płaski: Ograniczona ruchomość z uwagi na płaskie pow.stawowe
<b>Stawy stopowo śródstopne</b> ( <i>articulationes tarsometatarsee</i> )	3 kości klinowate + kość sześcienna z podstawami I – V kości śródstopia	Liczne więzadła wzmacniane przez torebkę stawowa		Minimalna możliwość ruchów, ruchy ślizgowe
<b>Stawy międzysródstopne</b> ( <i>articulationes intermetatarsee</i> )	Pow.stawowa podstaw kości II – V			Płaski: Minimalna możliwość ruchów, ruchy ślizgowe

**Opracowała :** pajeczycza19

📧 kontakt: [zszpajeczycza@tlen.pl](mailto:zszpajeczycza@tlen.pl)