



DLA STUDENTÓW FIZJOTERAPII I KIERUNKÓW MEDYCZNYCH

+150 MAP MYŚLI MIĘŚNI

*Które pomogą Ci opanować początek, przyczep i działanie
mięśni*

160 MAP - POCZĄTEK - PRZYCZEP KOŃCOWY - DZIAŁANIE

O TYM PRZEWODNIKU

Ten zbiór to 160 map myśli, które pozwalają błyskawicznie powtórzyć początek, przyczep końcowy i działanie najważniejszych mięśni ciała człowieka - bez przekopywania się przez dziesiątki stron podręczników anatomii i kinezylogii.

Jak zbudowana jest każda mapa

- ❖ Węzeł centralny to nazwa mięśnia po polsku oraz jego łacińska nazwa anatomiczna.
- ❖ POCZĄTEK (przyczep początkowy) - miejsce, w którym mięsień bierze swój początek na szkielecie.
- ❖ PRZYCZEP KOŃCOWY - miejsce przyczepu końcowego mięśnia.
- ❖ DZIAŁANIE - ruch lub ruchy, które mięsień wykonuje podczas skurczu.

Jak korzystać z materiału

- ❖ Ucz się region po regionie - każdy rozdział to jedna okolica ciała.
- ❖ Zakryj dwie z trzech kart i spróbuj przypomnieć sobie ich treść z pamięci - to najskuteczniejsza forma powtórki (tzw. active recall).
- ❖ Wracaj do map cyklicznie, najlepiej w odstępach kilku dni (powtórki rozłożone w czasie utrwalają wiedzę najskuteczniej).
- ❖ Numer mapy w prawym górnym rogu odpowiada numeracji używanej w spisie treści - dzięki temu łatwo namierzysz konkretny mięsień.

SPIS TREŚCI

- ❖ Rozdział 1: GŁOWA - MIĘŚNIE MIMICZNE I ŻUCIA (mapy nr 1-19, 19 pozycji)
- ❖ Rozdział 2: SZYJA (mapy nr 20-38, 19 pozycji)
- ❖ Rozdział 3: PLECY (mapy nr 39-58, 20 pozycji)
- ❖ Rozdział 4: KLATKA PIERSIOWA I BRZUCH (mapy nr 59-71, 13 pozycji)
- ❖ Rozdział 5: OBRĘCZ BARKOWA I RAMIĘ (mapy nr 72-82, 11 pozycji)
- ❖ Rozdział 6: PRZEDRAMIĘ (mapy nr 83-101, 19 pozycji)
- ❖ Rozdział 7: RĘKA (mapy nr 102-111, 10 pozycji)
- ❖ Rozdział 8: BIODRO I MIEDNICA (mapy nr 112-123, 12 pozycji)
- ❖ Rozdział 9: UDO (mapy nr 124-136, 13 pozycji)
- ❖ Rozdział 10: PODUDZIE (mapy nr 137-149, 13 pozycji)
- ❖ Rozdział 11: STOPA (mapy nr 150-160, 11 pozycji)

ROZDZIAŁ 1



GŁOWA - MIĘŚNIE MIMICZNE I ŻUCIA

MAPY NR 1-19

Czołowy

m. frontalis

POCZĄTEK

Rozciągnięno czaszki (galea aponeurotica)

PRZYCZEP KOŃCOWY

Skóra brwi i czoła

DZIAŁANIE

Unoszenie brwi, marszczenie skóry czoła

Potyliczny

m. occipitalis

POCZĄTEK

Kresa karkowa najwyższa kości potylicznej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Galea aponeurotica

DZIAŁANIE

Pociąganie skóry owłosionej głowy ku tyłowi

Okrężny oka

m. orbicularis oculi

POCZĄTEK

Brzeg oczodołu, więzadło powiekowe przyśrodkowe

PRZYPĘP KOŃCOWY

Skóra powiek, kąt boczny oka

DZIAŁANIE

Zamykanie powiek, mrużenie oka

Marszczący brwi

m. corrugator supercilii

POCZĄTEK

Łuk brwiowy kości czołowej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Skóra brwi

DZIAŁANIE

Przyciąganie brwi przyśrodkowo i ku dołowi (marszczenie)

Nosowy

m. nasalis

POCZĄTEK

Wyrostek zębodołowy szczęki
(część nosowa)

PRZYCZEP KOŃCOWY

Grzbiet nosa i skrzydełka nosa

DZIAŁANIE

Zwężanie i rozszerzanie nozdrzy

Okrężny ust

m. orbicularis oris

POCZĄTEK

Włókna z mięśni sąsiednich i skóry wargi

PRZYCZEP KOŃCOWY

Skóra i błona śluzowa warg

DZIAŁANIE

Zamykanie ust, wysuwanie warg do przodu

Jarzmowy większy

m. zygomaticus major



Jarzmowy mniejszy

m. zygomaticus minor

POCZĄTEK

Kość jarzmowa

PRZYCZEP KOŃCOWY

Górna warga

DZIAŁANIE

Unoszenie górnej wargi

Dźwigacz wargi górnej

m. levator labii superioris

POCZĄTEK

Brzeg oczodołu, wyrostek
czołowy szczęki

PRZYCZEP KOŃCOWY

Górna warga

DZIAŁANIE

Unoszenie górnej wargi

Dźwigacz kąta ust

m. levator anguli oris

POCZĄTEK

Dół kłowy szczęki

PRZYPĘP KOŃCOWY

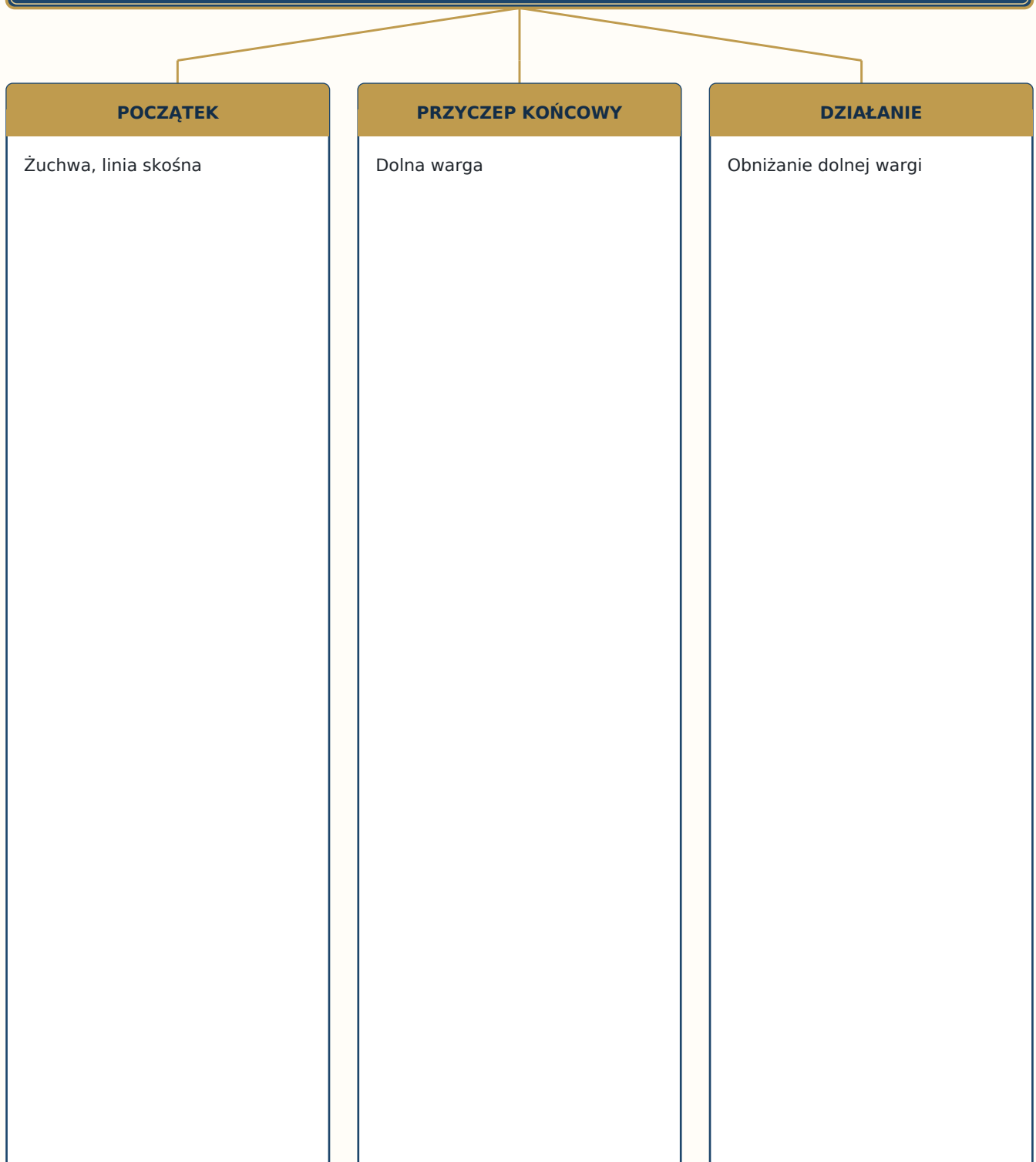
Kąt ust

DZIAŁANIE

Unoszenie kąta ust

Obniżacz wargi dolnej

m. depressor labii inferioris



Obniżacz kąta ust

m. depressor anguli oris

POCZĄTEK

Żuchwa, linia skośna

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kąt ust

DZIAŁANIE

Obniżanie kąta ust

Bródkowy

m. mentalis

POCZĄTEK

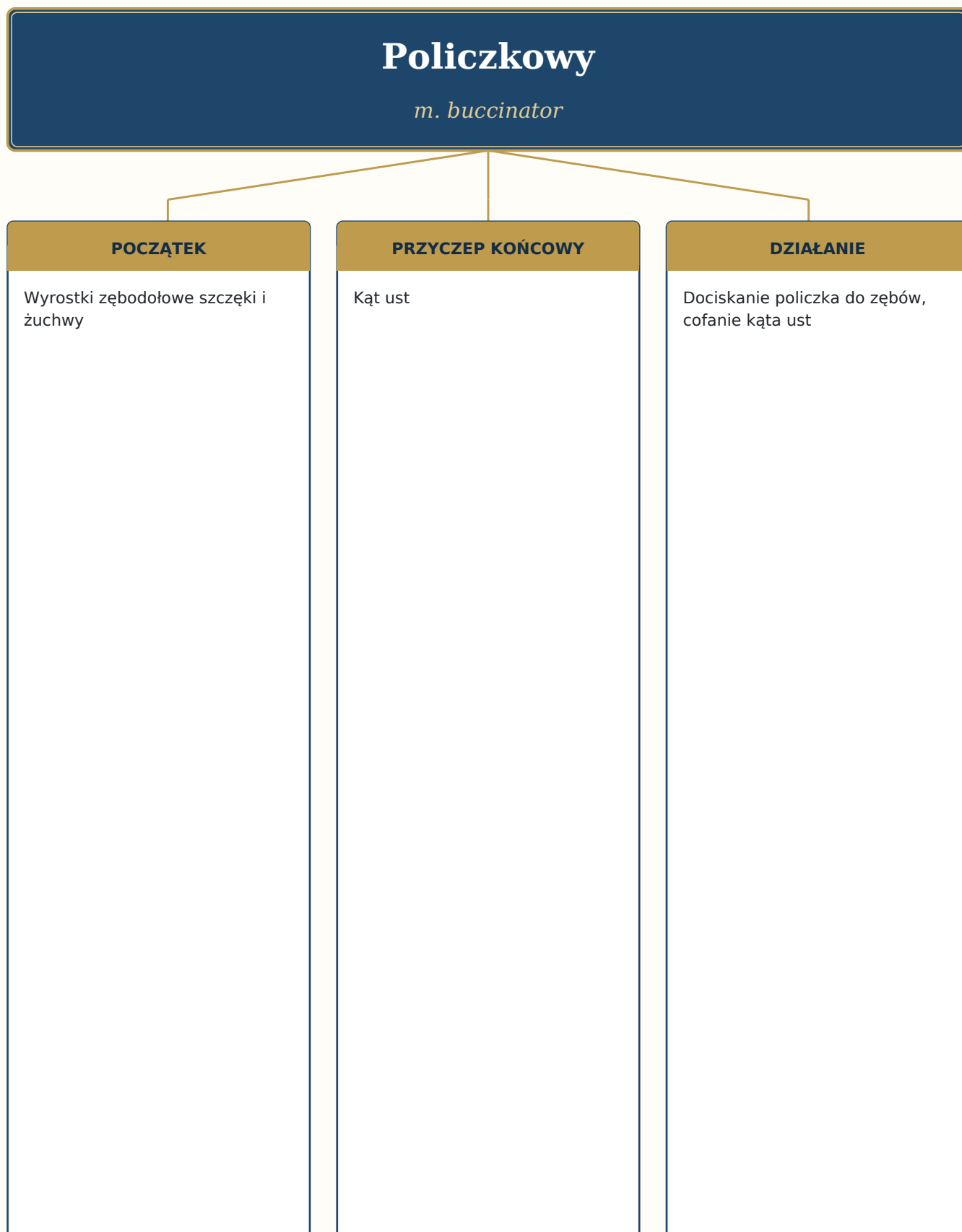
Żuchwa w okolicy siekaczy

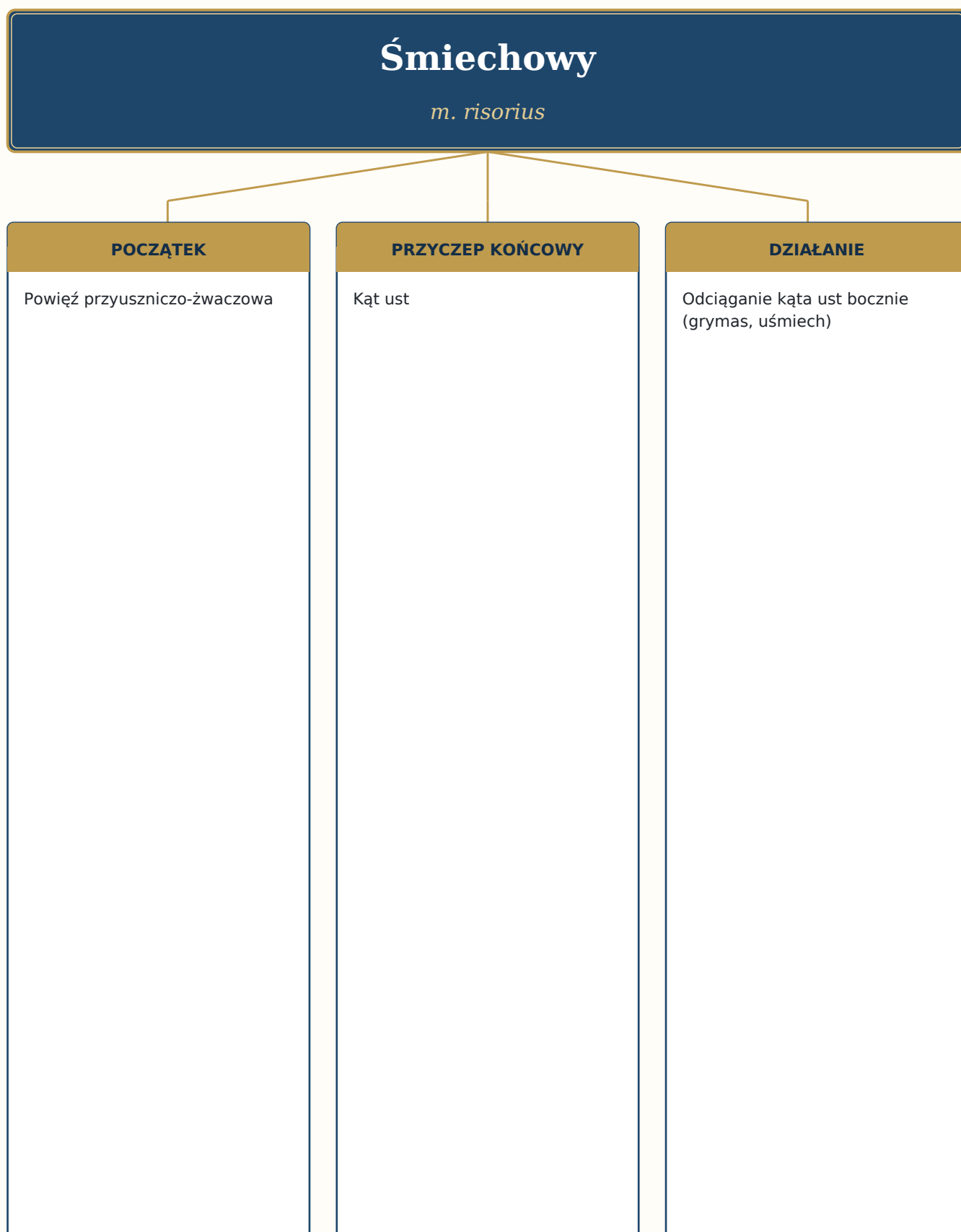
PRZYCZEP KOŃCOWY

Skóra bródki

DZIAŁANIE

Unoszenie i marszczenie skóry
bródki





Skroniowy

m. temporalis

POCZĄTEK

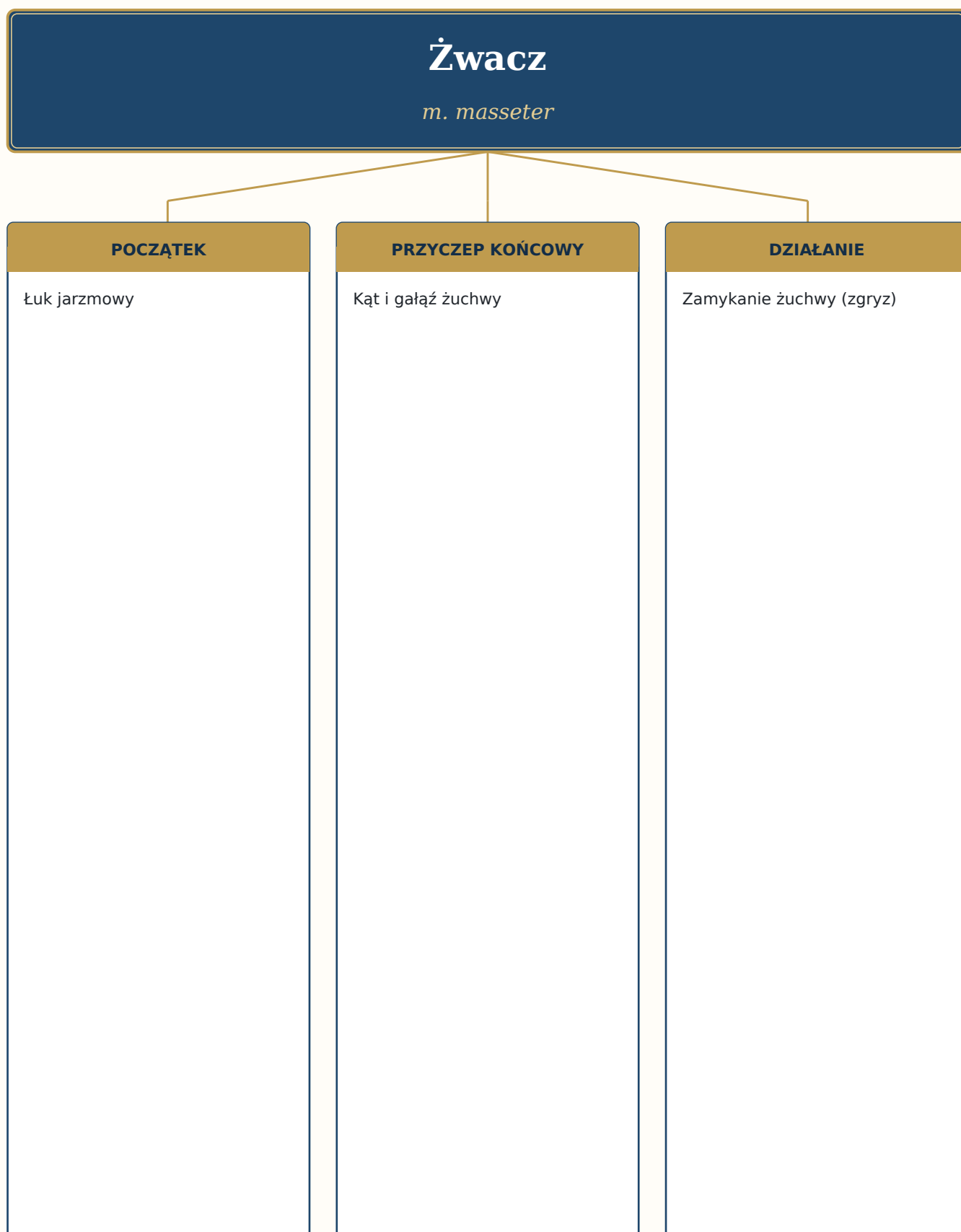
Dół skroniowy kości ciemieniowej i skroniowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Wyrostek dziobiasty żuchwy

DZIAŁANIE

Zamykanie żuchwy, cofanie żuchwy



Skrzydłowy przyśrodkowy

m. pterygoideus medialis

POCZĄTEK

Dół skrzydłowy kości klinowej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Wewnętrzna powierzchnia kąta żuchwy

DZIAŁANIE

Zamykanie żuchwy, ruchy boczne żuchwy

Skrzydłowy boczny

m. pterygoideus lateralis

POCZĄTEK

Skrzydło większe kości klinowej,
guz szczękowy

PRZYPĘP KOŃCOWY

Szyjka żuchwy, torebka stawowa

DZIAŁANIE

Wysuwanie żuchwy, otwieranie
ust

ROZDZIAŁ 2



SZYJA

MAPY NR 20-38

Mostkowo-obojczykowo-sutkowy

m. sternocleidomastoideus

POCZĄTEK

Mostek i obojczyk

PRZYPĘP KOŃCOWY

Wyrostek sutkowy

DZIAŁANIE

Jednostronnie: skłon i rotacja
głowy w stronę przeciwną.
Obustronnie: zgięcie szyi

Płatowaty głowy

m. splenius capitis

POCZĄTEK

Wzrostki kolczyste C7-Th4

PRZYCZEP KOŃCOWY

Wzrostek sutkowaty, kresa
karkowa górna

DZIAŁANIE

Prostowanie i rotacja głowy

Płatowaty szyi

m. splenius cervicis

POCZĄTEK

Występki kolczyste Th3-Th6

PRZYCZEP KOŃCOWY

Występki poprzeczne C1-C3

DZIAŁANIE

Prostowanie i rotacja szyi

Dźwigacz łopatki

m. levator scapulae

POCZĄTEK

Wyrůstki poprzeczne C1-C4

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kąt górny łopatki

DZIAŁANIE

Unoszenie łopatki, pochylenie
szyi w stronę łopatki

Pochyły przedni

m. scalenus anterior

POCZĄTEK

Wyrastki poprzeczne C3-C6

PRZYPĘP KOŃCOWY

I żebro (guzek mięśnia
pochyłego)

DZIAŁANIE

Unoszenie I żebra, zgięcie i
rotacja szyi

Pochyły środkowy

m. scalenus medius

POCZĄTEK

Wyrastki poprzeczne C2-C7

PRZYPĘP KOŃCOWY

I żebro

DZIAŁANIE

Unoszenie I żebra, zgięcie
boczne szyi

Pochyły tylny

m. scalenus posterior

POCZĄTEK

Wyrastki poprzeczne C4-C6

PRZYPĘP KOŃCOWY

II żebro

DZIAŁANIE

Unoszenie II żebra, zgięcie
boczne szyi

Długi szyi

m. longus colli

POCZĄTEK

Trzony i wyrostki poprzeczne kręgów szyjnych i piersiowych górnych

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kręgi szyjne wyżej położone

DZIAŁANIE

Zgięcie i rotacja szyi

Długi głowy

m. longus capitis

POCZĄTEK

Wyrostki poprzeczne C3-C6

PRZYCZEP KOŃCOWY

Część podstawna kości
potylicznej

DZIAŁANIE

Zgięcie głowy

Prosty głowy przedni

m. rectus capitis anterior

POCZĄTEK

Masa boczna atlasu

PRZYPĘP KOŃCOWY

Kość potyliczna

DZIAŁANIE

Zgięcie głowy

Prosty głowy boczny

m. rectus capitis lateralis

POCZĄTEK

Wyrstek poprzeczny atlasu

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kość potyliczna

DZIAŁANIE

Zgięcie boczne głowy

Dwubrzuscowy

m. digastricus

POCZĄTEK

Brzusiec tylny: wcięcie sutkowe.
Brzusiec przedni: dół
dwubrzuscowy żuchwy

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kość gnykowa (przez ścięgno
pośrodkowe)

DZIAŁANIE

Obniżanie żuchwy, unoszenie
kości gnykowej

Rylcowo-gnykowy

m. stylohyoideus

POCZĄTEK

Wyrostek rylcowaty kości skroniowej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Trzon kości gnykowej

DZIAŁANIE

Unoszenie i cofanie kości gnykowej

Żuchwowo-gnykowy

m. mylohyoideus

POCZĄTEK

Kresa żuchwowo-gnykowa
żuchwy

PRZYPĘP KOŃCOWY

Kość gnykowa, szew środkowy

DZIAŁANIE

Unoszenie dna jamy ustnej i
kości gnykowej

Bródkowo-gnykowy

m. geniohyoideus

POCZĄTEK

Kolec bródkowy żuchwy

PRZYPĘP KOŃCOWY

Trzon kości gnykowej

DZIAŁANIE

Unoszenie kości gnykowej,
obniżanie żuchwy

Mostkowo-gnykowy

m. sternohyoideus

POCZĄTEK

Rękojeść mostka, obojczyk

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kość gnykowa

DZIAŁANIE

Obniżanie kości gnykowej

Mostkowo-tarczowy

m. sternothyroideus

POCZĄTEK

Rękojeść mostka

PRZYCZEP KOŃCOWY

Chrzątka tarczowata krtani

DZIAŁANIE

Obniżanie krtani

Tarczowo-gnykowy

m. thyrohyoideus

POCZĄTEK

Chrząstka tarczowata krtani

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kość gnykowa

DZIAŁANIE

Zbliżanie krtani i kości gnykowej

Łopatkowo-gnykowy

m. omohyoideus

POCZĄTEK

Górny brzeg łopatki

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kość gnykowa (przez ścięgno pośrednie)

DZIAŁANIE

Obniżanie kości gnykowej,
napiecie powięzi szyi

ROZDZIAŁ 3



PLECY

MAPY NR 39-58

Czworoboczny

m. trapezius

POCZĄTEK

Kresa karkowa górna, więzadło karkowe, wyrostki kolczyste C7-Th12

PRZYCZEP KOŃCOWY

Obojczyk, wyrostek barkowy, grzebień łopatki

DZIAŁANIE

Unoszenie, opuszczanie i przywodzenie łopatki, rotacja górna łopatki

Najszerszy grzbietu

m. latissimus dorsi

POCZĄTEK

Wyrostki kolczyste Th7-L5,
grzebień biodrowy, żebra XI-XII

PRZYCZEP KOŃCOWY

Grzebień guzka mniejszego kości
ramiennej

DZIAŁANIE

Przywodzenie, prostowanie i
rotacja wewnętrzna ramienia

Równoległoboczny większy

m. rhomboideus major

POCZĄTEK

Występki kolczyste Th2-Th5

PRZYCZEP KOŃCOWY

Przyśrodkowy brzeg łopatki,
część dolna

DZIAŁANIE

Przywodzenie i unoszenie łopatki

Równoległoboczny mniejszy

m. rhomboideus minor

POCZĄTEK

Wyrostki kolczyste C7-Th1

PRZYCZEP KOŃCOWY

Przyśrodkowy brzeg łopatki,
część górna

DZIAŁANIE

Przywodzenie i unoszenie łopatki

Zębaty tylny górny

m. serratus posterior superior

POCZĄTEK

Występki kolczyste C7-Th3

PRZYCZEP KOŃCOWY

Żebra II-V

DZIAŁANIE

Unoszenie żeber (wspomaganie wdechu)

Zębaty tylny dolny

m. serratus posterior inferior

POCZĄTEK

Występki kolczyste Th11-L2

PRZYCZEP KOŃCOWY

Żebra IX-XII

DZIAŁANIE

Obniżanie żeber (wspomaganie wydechu)

Biodrowo-żebrowy lędźwi

m. iliocostalis lumborum

POCZĄTEK

Grzebień biodrowy, kość krzyżowa

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kąty żeber dolnych

DZIAŁANIE

Prostowanie i zgięcie boczne kręgosłupa

Biodrowo-żebrowy klatki piersiowej

m. iliocostalis thoracis

POCZĄTEK

Żebra dolne

PRZYCZEP KOŃCOWY

Żebra górne

DZIAŁANIE

Prostowanie kręgosłupa
piersiowego

Biodrowo-żebrowy szyi

m. iliocostalis cervicis

POCZĄTEK

Żebra górne

PRZYCZEP KOŃCOWY

Wyrastki poprzeczne C4-C6

DZIAŁANIE

Prostowanie odcinka szyjnego kręgosłupa

Najdłuższy klatki piersiowej

m. longissimus thoracis

POCZĄTEK

Kość krzyżowa, wyrostki
kolczyste kręgów lędźwiowych

PRZYPĘP KOŃCOWY

Wyrostki poprzeczne kręgów
piersiowych, żebra

DZIAŁANIE

Prostowanie kręgosłupa

Najdłuższy szyi

m. longissimus cervicis

POCZĄTEK

Wyrostki poprzeczne Th1-Th5

PRZYCZEP KOŃCOWY

Wyrostki poprzeczne C2-C6

DZIAŁANIE

Prostowanie odcinka szyjnego kręgosłupa

Najdłuższy głowy

m. longissimus capitis

POCZĄTEK

Wyrostki poprzeczne górnych kręgów piersiowych i dolnych szyjnych

PRZYCZEP KOŃCOWY

Wyrostek sutkowaty

DZIAŁANIE

Prostowanie i rotacja głowy

Kolcowy klatki piersiowej

m. spinalis thoracis

POCZĄTEK

Występki kolczyste Th11-L2

PRZYPĘP KOŃCOWY

Występki kolczyste Th4-Th8

DZIAŁANIE

Prostowanie kręgosłupa
piersiowego

Półkolcowy klatki piersiowej

m. semispinalis thoracis

POCZĄTEK

Wystki poprzeczne Th6-Th10

PRZYPĘ KOŃCOWY

Wystki kolczyste C6-Th4

DZIAŁANIE

Prostowanie i rotacja kręgosłupa

Półkolcowy szyi

m. semispinalis cervicis

POCZĄTEK

Wyrostki poprzeczne górnych kręgów piersiowych

PRZYPĘP KOŃCOWY

Wyrostki kolczyste C2-C5

DZIAŁANIE

Prostowanie i rotacja szyi

Półkolcowy głowy

m. semispinalis capitis

POCZĄTEK

Wyrůstki poprzeczne C7-Th6

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kość potyliczna, między kresami karkowymi

DZIAŁANIE

Prostowanie głowy

Wielodzielne

m. multifidus

POCZĄTEK

Kość krzyżowa, wyrostki
poprzeczne kręgów

PRZYCZEP KOŃCOWY

Wyrostki kolczyste kręgów
położonych 2-4 poziomy wyżej

DZIAŁANIE

Stabilizacja i rotacja kręgosłupa

Mięśnie międzypoprzeczne

mm. intertransversarii

POCZĄTEK

Wyrstek poprzeczny kręgu
niższego

PRZYPĘP KOŃCOWY

Wyrstek poprzeczny kręgu
wyższego

DZIAŁANIE

Zgięcie boczne kręgosłupa

Mięśnie międzykolcowe

mm. interspinales

POCZĄTEK

Wystłek kolczysty kręgu
niższego

PRZYPĘP KÓŃCOWY

Wystłek kolczysty kręgu
wyższego

DZIAŁANIE

Prostowanie odcinkowe
kręgosłupa

Czworoboczny lędźwi

m. quadratus lumborum

POCZĄTEK

Grzebień biodrowy, więzadło biodrowo-lędźwiowe

PRZYPĘP KOŃCOWY

Żebro XII, wyrostki poprzeczne L1-L4

DZIAŁANIE

Zgięcie boczne tułowia, stabilizacja XII żebra

ROZDZIAŁ 4



KLATKA PIERSIOWA I BRZUCH

MAPY NR 59-71

Piersiowy większy

m. pectoralis major

POCZĄTEK

Obojczyk, mostek, chrząstki
żebrowe I-VI

PRZYCZEP KOŃCOWY

Grzebień guzka większego kości
ramiennej

DZIAŁANIE

Przywodzenie, zgięcie i rotacja
wewnętrzna ramienia

Piersiowy mniejszy

m. pectoralis minor

POCZĄTEK

Żebra III-V

PRZYCZEP KOŃCOWY

Wyrostek kruczy łopatki

DZIAŁANIE

Obniżanie i pochylenie łopatki do przodu, unoszenie żeber

Podobojczykowy

m. subclavius

POCZĄTEK

I żebro (chrząstka)

PRZYCZEP KOŃCOWY

Obojczyk, powierzchnia dolna

DZIAŁANIE

Obniżanie i stabilizacja obojczyka

Zębaty przedni

m. serratus anterior

POCZĄTEK

Żebra I-IX, powierzchnia boczna

PRZYCZEP KOŃCOWY

Przyśrodkowy brzeg łopatki

DZIAŁANIE

Pociąganie łopatki do przodu,
rotacja górna łopatki

Międyżebrowe zewnętrzne

mm. intercostales externi

POCZĄTEK

Dolny brzeg żebra wyższego

PRZYCZEP KOŃCOWY

Górny brzeg żebra niższego

DZIAŁANIE

Unoszenie żeber (wdech)

Międzyżebrowe wewnętrzne

mm. intercostales interni

POCZĄTEK

Górny brzeg żebra niższego

PRZYCZEP KOŃCOWY

Dolny brzeg żebra wyższego

DZIAŁANIE

Obniżanie żeber (wydech)

Poprzeczny klatki piersiowej

m. transversus thoracis

POCZĄTEK

Tylna powierzchnia mostka

PRZYPĘP KOŃCOWY

Chrzęstki żebrów II-VI

DZIAŁANIE

Obniżanie żeber

Przepona

diaphragma

POCZĄTEK

Wyrostek mieczykowaty, żebra dolne, kręgi lędźwiowe

PRZYCZEP KOŃCOWY

Centrum ścięgniste

DZIAŁANIE

Główny mięsień wdechowy, spłaszcza się i obniża kopułę przy skurczu

Prosty brzucha

m. rectus abdominis

POCZĄTEK

Grzebień łonowy, spojenie
łonowe

PRZYCZEP KOŃCOWY

Chrząstki żebrowe V-VII,
wyrastek mieczykowaty

DZIAŁANIE

Zgięcie tułowia, stabilizacja
miednicy

Skośny zewnętrzny brzucha

m. obliquus externus abdominis

POCZĄTEK

Żebra V-XII, powierzchnia zewnętrzna

PRZYPĘP KOŃCOWY

Grzebień biodrowy, kresa biała

DZIAŁANIE

Zgięcie i rotacja tułowia w stronę przeciwną

Skośny wewnętrzny brzucha

m. obliquus internus abdominis

POCZĄTEK

Grzebień biodrowy, powięź
piersiowo-lędźwiowa

PRZYPĘP KOŃCOWY

Żebra X-XII, kresa biała

DZIAŁANIE

Zgięcie i rotacja tułowia w tę
samą stronę

Poprzeczny brzucha

m. transversus abdominis

POCZĄTEK

Grzebień biodrowy, powięź
piersiowo-lędźwiowa, żebra
VII-XII

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kresa biała

DZIAŁANIE

Stabilizacja tłoczni brzusznej,
kompresja trzewi

Piramidowy

m. pyramidalis

POCZĄTEK

Kość łonowa

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kresa biała

DZIAŁANIE

Napina kresę białą

ROZDZIAŁ 5



OBREŃCZ BARKOWA I RAMIĘ

MAPY NR 72-82

Naramienny

m. deltoideus

POCZĄTEK

Obojczyk, wyrostek barkowy,
grzebień łopatki

PRZYCZEP KOŃCOWY

Guzowatość naramienna kości
ramiennej

DZIAŁANIE

Odwodzenie ramienia (część
barkowa), zgięcie (część
obojczykowa), prostowanie
(część grzbietowa)

Nadgrzebieniowy

m. supraspinatus

POCZĄTEK

Dół nadgrzebieniowy łopatki

PRZYCZEP KOŃCOWY

Guzek większy kości ramiennej

DZIAŁANIE

Inicjacja odwodzenia ramienia,
stabilizacja stawu barkowego

Podgrzebieniowy

m. infraspinatus

POCZĄTEK

Dół podgrzebieniowy łopatki

PRZYPYCH KOŃCOWY

Guzek większy kości ramiennej

DZIAŁANIE

Rotacja zewnętrzna ramienia

Obły mniejszy

m. teres minor

POCZĄTEK

Brzeg boczny łopatki

PRZYCZEP KOŃCOWY

Guzek większy kości ramiennej

DZIAŁANIE

Rotacja zewnętrzna ramienia

Obły większy

m. teres major

POCZĄTEK

Kąt dolny łopatki

PRZYCZEP KOŃCOWY

Grzebień guzka mniejszego kości ramiennej

DZIAŁANIE

Przywodzenie i rotacja wewnętrzna ramienia

Podłopatkowy

m. subscapularis

POCZĄTEK

Dół podłopatkowy

PRZYPĘP KOŃCOWY

Guzek mniejszy kości ramiennej

DZIAŁANIE

Rotacja wewnętrzna ramienia

Kruczo-ramienny

m. coracobrachialis

POCZĄTEK

Wyrostek kruczy łopatki

PRZYPĘP KOŃCOWY

Trzon kości ramiennej,
powierzchnia przyśrodkowa

DZIAŁANIE

Zgięcie i przywodzenie ramienia

Dwugłowy ramienia

m. biceps brachii

POCZĄTEK

Guzek nadpanewkowy łopatki
(głowa długa), wyrostek kruczy
(głowa krótka)

PRZYCZEP KOŃCOWY

Guzowatość kości promieniowej

DZIAŁANIE

Zgięcie łokcia, odwracanie
przedramienia

Ramienny

m. brachialis

POCZĄTEK

Przednia powierzchnia trzonu
kości ramiennej

PRZYPĘP KÓŃCOWY

Guzowatość kości łokciowej

DZIAŁANIE

Zgięcie stawu łokciowego

Trójgłowy ramienia

m. triceps brachii

POCZĄTEK

Guzek podpanewkowy łopatki (głowa długa), tylna powierzchnia kości ramiennej (głowy boczna i przyśrodkowa)

PRZYCZEP KOŃCOWY

Wyrostek łokciowy kości łokciowej

DZIAŁANIE

Prostowanie łokcia, przywodzenie ramienia (głowa długa)

Lokciowy

m. anconeus

POCZĄTEK

Nadkłykieć boczny kości ramiennej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Wyrostek łokciowy i tylna powierzchnia kości łokciowej

DZIAŁANIE

Wspomaganie prostowania łokcia

ROZDZIAŁ 6



PRZEDRAMIĘ

MAPY NR 83-101

Nawrotny obły

m. pronator teres

POCZĄTEK

Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej, wyrostek dziobiasty kości łokciowej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Trzon kości promieniowej

DZIAŁANIE

Nawracanie i zgięcie przedramienia

Zginacz promieniowy nadgarstka

m. flexor carpi radialis

POCZĄTEK

Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Podstawa II-III kości śródręcza

DZIAŁANIE

Zgięcie i odwiedzenie promieniowe nadgarstka

Dłoniowy długi

m. palmaris longus

POCZĄTEK

Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Rozciągnio dłoniowe

DZIAŁANIE

Napina rozciągnio dłoniowe, wspomaga zgięcie nadgarstka

Zginacz łokciowy nadgarstka

m. flexor carpi ulnaris

POCZĄTEK

Nadkłykieć przyśrodkowy,
wyrostek łokciowy

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kość grochowata, V kość
śródręcza

DZIAŁANIE

Zgięcie i odwiedzenie łokciowe
nadgarstka

Zginacz powierzchniowy palców

m. flexor digitorum superficialis

POCZĄTEK

Nadkłykieć przyśrodkowy,
wyrostek dziobiasty, kość
promieniowa

PRZYCZEP KOŃCOWY

Paliczki środkowe palców II-V

DZIAŁANIE

Zgięcie stawów
śródręczno-paliczkowych i
międzypaliczkowych bliższych

Zginacz głęboki palców

m. flexor digitorum profundus

POCZĄTEK

Przednia powierzchnia kości łokciowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Paliczki dalsze palców II-V

DZIAŁANIE

Zgięcie stawów międzypaliczkowych dalszych

Zginacz długi kciuka

m. flexor pollicis longus

POCZĄTEK

Przednia powierzchnia kości promieniowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Paliczek dalszy kciuka

DZIAŁANIE

Zgięcie kciuka

Nawrotny czworoboczny

m. pronator quadratus

POCZĄTEK

Dalsza część kości łokciowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Dalsza część kości promieniowej

DZIAŁANIE

Nawracanie przedramienia

Ramienno-promieniowy

m. brachioradialis

POCZĄTEK

Nadkłykieć boczny kości
ramiennej

PRZYPĘP KÓŃCOWY

Wyrostek rylcowaty kości
promieniowej

DZIAŁANIE

Zgięcie stawu łokciowego

Prostownik promieniowy długi nadgarstka

m. extensor carpi radialis longus

POCZĄTEK

Nadkłykieć boczny kości
ramiennej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Podstawa II kości śródręcza

DZIAŁANIE

Prostowanie i odwiedzenie
promieniowe nadgarstka

Prostownik promieniowy krótki nadgarstka

m. extensor carpi radialis brevis

POCZĄTEK

Nadkłykieć boczny kości
ramiennej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Podstawa III kości śródręcza

DZIAŁANIE

Prostowanie nadgarstka

Prostownik palców

m. extensor digitorum

POCZĄTEK

Nadkłykieć boczny kości
ramiennej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Rozciągną grzbietowe palców II-V

DZIAŁANIE

Prostowanie palców i nadgarstka

Prostownik palca małego

m. extensor digiti minimi

POCZĄTEK

Nadkłykieć boczny kości
ramiennej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Rozciągno grzbietowe palca V

DZIAŁANIE

Prostowanie palca małego

Prostownik łokciowy nadgarstka

m. extensor carpi ulnaris

POCZĄTEK

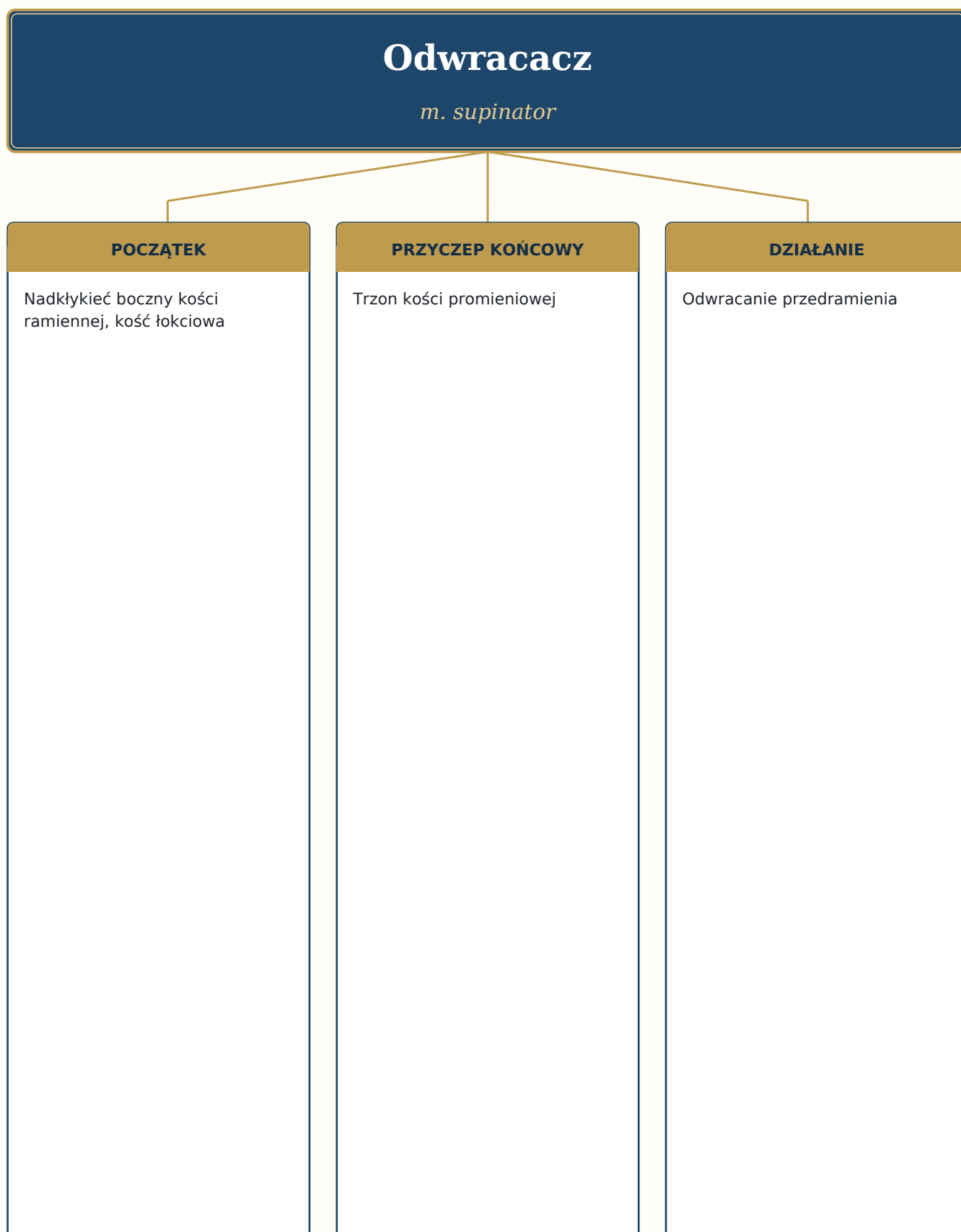
Nadkłykieć boczny kości
ramiennej, kość łokciowa

PRZYPĘP KOŃCOWY

Podstawa V kości śródręcza

DZIAŁANIE

Prostowanie i odwiedzenie
łokciowe nadgarstka



Odwodziciel długi kciuka

m. abductor pollicis longus

POCZĄTEK

Tylna powierzchnia kości promieniowej i łokciowej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Podstawa I kości śródręcza

DZIAŁANIE

Odwodzenie kciuka

Prostownik krótki kciuka

m. extensor pollicis brevis

POCZĄTEK

Tylna powierzchnia kości promieniowej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Podstawa paliczka bliższego kciuka

DZIAŁANIE

Prostowanie kciuka

Prostownik długi kciuka

m. extensor pollicis longus

POCZĄTEK

Tylna powierzchnia kości łokciowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Podstawa paliczka dalszego kciuka

DZIAŁANIE

Prostowanie kciuka

Prostownik wskaziciela

m. extensor indicis

POCZĄTEK

Tylna powierzchnia kości łokciowej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Rozciągno grzbietowe palca II

DZIAŁANIE

Prostowanie palca wskazującego

ROZDZIAŁ 7



REKA

MAPY NR 102-111

Odwodziciel krótki kciuka

m. abductor pollicis brevis

POCZĄTEK

Troczek zginaczy, guzek kości łódeczkowatej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Podstawa paliczka bliższego kciuka

DZIAŁANIE

Odwodzenie kciuka

Zginacz krótki kciuka

m. flexor pollicis brevis

POCZĄTEK

Troczek zginaczy, kość
czworoboczna większa

PRZYCZEP KOŃCOWY

Podstawa paliczka bliższego
kciuka

DZIAŁANIE

Zgięcie kciuka

Przeciwstawiacz kciuka

m. opponens pollicis

POCZĄTEK

Troczek zginaczy, kość
czworoboczna większa

PRZYPĘP KOŃCOWY

I kość śródręcza

DZIAŁANIE

Przeciwstawianie kciuka

Przywodziciel kciuka

m. adductor pollicis

POCZĄTEK

II-III kość śródręcza, kość haczykowata

PRZYCZEP KOŃCOWY

Podstawa paliczka bliższego kciuka

DZIAŁANIE

Przywodzenie kciuka

Odwodziciel palca małego ręki

m. abductor digiti minimi manus

POCZĄTEK

Kość grochowata

PRZYCZEP KOŃCOWY

Paliczek bliższy palca V

DZIAŁANIE

Odwodzenie palca małego

Zginacz krótki palca małego ręki

m. flexor digiti minimi brevis manus

POCZĄTEK

Hak kości haczykowatej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Paliczek bliższy palca V

DZIAŁANIE

Zgięcie palca małego

Przeciwstawiacz palca małego ręki

m. opponens digiti minimi manus

POCZĄTEK

Hak kości haczykowatej

PRZYCZEP KOŃCOWY

V kość śródręcza

DZIAŁANIE

Przeciwstawianie palca małego

Mięśnie glistowate ręki

mm. lumbricales manus

POCZĄTEK

Ściegna zginacza głębokiego
palców

PRZYCZEP KOŃCOWY

Rozciągnio grzbietowe palców II-V

DZIAŁANIE

Zgięcie w stawach
śródręczno-paliczkowych,
prostowanie międzypaliczkowych

Międykostne grzbietowe ręki

mm. interossei dorsales manus

POCZĄTEK

Sąsiadujące kości śródręcza

PRZYPĘP KOŃCOWY

Podstawy paliczków bliższych,
rozciągnęno grzbietowe

DZIAŁANIE

Odwodzenie palców od osi ręki

Międzykostne dłoniowe ręki

mm. interossei palmares manus

POCZĄTEK

II, IV, V kość śródrečna

PRZYPĘ KOŃCOWY

Podstawy paliczków bliższych

DZIAŁANIE

Przywóózenie palców do osi ręki

ROZDZIAŁ 8



BIODRO I MIEDNICA

MAPY NR 112-123

Lędźwiowy większy

m. psoas major

POCZĄTEK

Trzony i wyrostki poprzeczne
kręgów Th12-L5

PRZYCZEP KOŃCOWY

Krętarz mniejszy kości udowej

DZIAŁANIE

Zgięcie i rotacja zewnętrzna
stawu biodrowego

Biodrowy

m. iliacus

POCZĄTEK

Dół biodrowy

PRZYCZEP KOŃCOWY

Krętarz mniejszy kości udowej
(wraz z m. psoas major)

DZIAŁANIE

Zgięcie stawu biodrowego

Pośladkowy wielki

m. gluteus maximus

POCZĄTEK

Talerz biodrowy, kość krzyżowa,
kość guziczna

PRZYCZEP KOŃCOWY

Guzowatość pośladkowa, pasmo
biodrowo-piszczelowe

DZIAŁANIE

Prostowanie i rotacja zewnętrzna
stawu biodrowego

Pośladkowy średni

m. gluteus medius

POCZĄTEK

Powierzchnia pośladkowa talerza biodrowego

PRZYCZEP KOŃCOWY

Krętarz większy

DZIAŁANIE

Odwodzenie biodra, stabilizacja miednicy w chodzie

Pośladkowy mały

m. gluteus minimus

POCZĄTEK

Powierzchnia pośladkowa talerza biodrowego

PRZYPĘP KOŃCOWY

Krętarz większy

DZIAŁANIE

Odwodzenie i rotacja wewnętrzna biodra

Naprężacz powięzi szerokiej

m. tensor fasciae latae

POCZĄTEK

Kolec biodrowy przedni górny

PRZYCZEP KOŃCOWY

Pasmo biodrowo-piszczelowe

DZIAŁANIE

Zgięcie, odwodzenie i rotacja
wewnętrzna biodra

Gruszkowaty

m. piriformis

POCZĄTEK

Przednia powierzchnia kości krzyżowej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Krętarz większy

DZIAŁANIE

Rotacja zewnętrzna i odwodzenie biodra

Zasłaniacz wewnętrzny

m. obturator internus

POCZĄTEK

Błona zasłonowa, powierzchnia wewnętrzna

PRZYCZEP KOŃCOWY

Krętarz większy, dół krętarzowy

DZIAŁANIE

Rotacja zewnętrzna biodra

Zasłaniacz zewnętrzny

m. obturator externus

POCZĄTEK

Błona zasłonowa, powierzchnia zewnętrzna

PRZYCZEP KOŃCOWY

Dół krętarzowy

DZIAŁANIE

Rotacja zewnętrzna biodra

Blizniaczy górny

m. gemellus superior

POCZĄTEK

Kolec kulszowy

PRZYCZEP KOŃCOWY

Dół krętarzowy

DZIAŁANIE

Rotacja zewnętrzna biodra

Blizniaczy dolny

m. gemellus inferior

POCZĄTEK

Guz kulszowy

PRZYCZEP KOŃCOWY

Dół krętarzowy

DZIAŁANIE

Rotacja zewnętrzna biodra

Czworoboczny uda

m. quadratus femoris

POCZĄTEK

Guz kulszowy

PRZYCZEP KOŃCOWY

Grzebień międzykrętarzowy

DZIAŁANIE

Rotacja zewnętrzna biodra

ROZDZIAŁ 9



UDO

MAPY NR 124-136

Krawiecki

m. sartorius

POCZĄTEK

Kolec biodrowy przedni górny

PRZYCZEP KOŃCOWY

Powierzchnia przyśrodkowa
bliższej nasady kości
piszczelowej (gęsia stopka)

DZIAŁANIE

Zgięcie, odwodzenie i rotacja
zewnątrzną biodra, zgięcie
kolana

Prosty uda

m. rectus femoris

POCZĄTEK

Kolec biodrowy przedni dolny

PRZYCZEP KOŃCOWY

Guzowatość kości piszczelowej
(przez rzepkę)

DZIAŁANIE

Prostowanie kolana, zgięcie
biodra

Obszerny boczny

m. vastus lateralis

POCZĄTEK

Krętarz większy, linia chropawa
kości udowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Guzowatość kości piszczelowej
(przez rzepkę)

DZIAŁANIE

Prostowanie kolana

Obszerny przyśrodkowy

m. vastus medialis

POCZĄTEK

Linia chropawa, linia międzykrętarzowa kości udowej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Guzowatość kości piszczelowej (przez rzepkę)

DZIAŁANIE

Prostowanie kolana

Obszerny pośredni

m. vastus intermedius

POCZĄTEK

Przednia i boczna powierzchnia trzonu kości udowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Guzowatość kości piszczelowej (przez rzepkę)

DZIAŁANIE

Prostowanie kolana

Przywodziciel długi

m. adductor longus

POCZĄTEK

Kość łonowa

PRZYPĘP KOŃCOWY

Linia chropawa kości udowej

DZIAŁANIE

Przywodzenie biodra

Przywodziciel krótki

m. adductor brevis

POCZĄTEK

Kość łonowa

PRZYPĘP KOŃCOWY

Linia chropawa kości udowej

DZIAŁANIE

Przywodzenie biodra

Przywodziciel wielki

m. adductor magnus

POCZĄTEK

Guz kulszowy, kość łonowa

PRZYPĘP KOŃCOWY

Linia chropawa, guzek
przywodzicieli

DZIAŁANIE

Przywóózenie biodra

Smukły

m. gracilis

POCZĄTEK

Kość łonowa

PRZYCZEP KOŃCOWY

Gesia stopka (kość piszczelowa)

DZIAŁANIE

Przywodzenie biodra, zgięcie kolana

Grzebieniowy

m. pectineus

POCZĄTEK

Grzebień kości łonowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Linia grzebieniowa kości udowej

DZIAŁANIE

Przywodzenie i zgięcie biodra

Dwugłowy uda

m. biceps femoris

POCZĄTEK

Guz kulszowy (głowa długa), linia chropawa (głowa krótka)

PRZYCZEP KOŃCOWY

Głowa kości strzałkowej

DZIAŁANIE

Zgięcie kolana, prostowanie i rotacja zewnętrzna biodra

Półścięgnisty

m. semitendinosus

POCZĄTEK

Guz kulszowy

PRZYPĘP KOŃCOWY

Gesia stopka (kość piszczelowa)

DZIAŁANIE

Zgięcie kolana, prostowanie
biodra

Półbłoniasty

m. semimembranosus

POCZĄTEK

Guz kulszowy

PRZYPĘP KOŃCOWY

Kłykieć przyśrodkowy kości
piszczelowej

DZIAŁANIE

Zgięcie kolana, prostowanie
biodra

ROZDZIAŁ 10



PODUDZIE

MAPY NR 137-149

Podkolanowy

m. popliteus

POCZĄTEK

Kłykieć boczny kości udowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Powierzchnia tylna kości
piszczelowej

DZIAŁANIE

Rotacja wewnętrzna piszczeli,
odblokowanie stawu kolanowego

Piszczelowy przedni

m. tibialis anterior

POCZĄTEK

Kłykiec boczny i trzon kości piszczelowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Kość klinowata przyśrodkowa, I kość śródstopia

DZIAŁANIE

Zgięcie grzbietowe i odwrócenie stopy

Prostownik długi palców

m. extensor digitorum longus

POCZĄTEK

Kłykiec boczny piszczeli, kość strzałkowa

PRZYCZEP KOŃCOWY

Rozciąga grzbietowe palców II-V

DZIAŁANIE

Prostowanie palców, zgięcie grzbietowe stopy

Prostownik długi palucha

m. extensor hallucis longus

POCZĄTEK

Przysrodkowa powierzchnia kości strzałkowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Paliczek dalszy palucha

DZIAŁANIE

Prostowanie palucha, zgięcie grzbietowe stopy

Trzeci strzałkowy

m. fibularis tertius

POCZĄTEK

Dalsza część kości strzałkowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

V kość śródstopia

DZIAŁANIE

Zgięcie grzbietowe i odwrócenie stopy

Strzałkowy długi

m. fibularis longus

POCZĄTEK

Głowa i trzon kości strzałkowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

I kość śródstopia, kość klinowata
przyśrodkowa

DZIAŁANIE

Zgięcie podeszwowe i
nawrócenie stopy

Strzałkowy krótki

m. fibularis brevis

POCZĄTEK

Dalsza część trzonu kości strzałkowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Guzowatość V kości śródstopia

DZIAŁANIE

Nawrócenie i zgięcie
podeszwowe stopy

Brzuchaty łydki

m. gastrocnemius

POCZĄTEK

Kłykie kości udowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Guz piętowy (przez ścięgno Achillesa)

DZIAŁANIE

Zgięcie podeszwowe stopy,
zgięcie kolana

Płaszczkowaty

m. soleus

POCZĄTEK

Głowa kości strzałkowej, kresa
m. soleus na pierszczeli

PRZYCZEP KOŃCOWY

Guz piętowy (ścięgno Achillesa)

DZIAŁANIE

Zgięcie podeszwowe stopy

Podeszwowy

m. plantaris

POCZĄTEK

Nadkłykieć boczny kości udowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Guz piętowy

DZIAŁANIE

Wspomaga zgięcie podeszwowe stopy i zgięcie kolana

Piszczelowy tylny

m. tibialis posterior

POCZĄTEK

Błona międzykostna, kość piszczelowa i strzałkowa

PRZYPĘP KOŃCOWY

Kość łódkowata, kości klinowate

DZIAŁANIE

Zgięcie podeszwowe i nawrócenie stopy

Zginacz długi palców

m. flexor digitorum longus

POCZĄTEK

Tylna powierzchnia kości piszczelowej

PRZYPĘP KOŃCOWY

Paliczki dalsze palców II-V

DZIAŁANIE

Zgięcie palców, zgięcie
podeszwowe stopy

Zginacz długi palucha

m. flexor hallucis longus

POCZĄTEK

Tylna powierzchnia kości strzałkowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Paliczek dalszy palucha

DZIAŁANIE

Zgięcie palucha, zgięcie
podeszwowe stopy

ROZDZIAŁ 11



STOPA

MAPY NR 150-160

Odwodziciel palucha

m. abductor hallucis

POCZĄTEK

Guz piętowy

PRZYCZEP KOŃCOWY

Paliczek bliższy palucha

DZIAŁANIE

Odwodzenie i zgięcie palucha

Zginacz krótki palców

m. flexor digitorum brevis

POCZĄTEK

Guz piętowy

PRZYCZEP KOŃCOWY

Paliczki środkowe palców II-V

DZIAŁANIE

Zgięcie palców II-V

Odwodziciel palca małego stopy

m. abductor digiti minimi pedis

POCZĄTEK

Guz piętowy

PRZYPĘP KOŃCOWY

Paliczek bliższy palca V

DZIAŁANIE

Odwodzenie i zgięcie palca
małego stopy

Czworoboczny podeszwy

m. quadratus plantae

POCZĄTEK

Guz piętowy, powierzchnia
podeszwowa

PRZYPĘP KOŃCOWY

Sciegno zginacza długiego
palców

DZIAŁANIE

Wspomaga zgięcie palców stopy

Mięśnie glistowate stopy

mm. lumbricales pedis

POCZĄTEK

Ściegna zginacza długiego
palców

PRZYCZEP KOŃCOWY

Rozciągna grzbietowe palców II-V

DZIAŁANIE

Zgięcie stawów
śródstopno-paliczkowych stopy

Zginacz krótki palucha

m. flexor hallucis brevis

POCZĄTEK

Kość sześcienna, kości klinowate

PRZYPĘP KÓŃCOWY

Paliczek bliższy palucha

DZIAŁANIE

Zgięcie palucha

Przywodziciel palucha

m. adductor hallucis

POCZĄTEK

Głowa skośna: kości śródstopia.
Głowa poprzeczna: więzadła
śródstopno-paliczkowe

PRZYPĘP KÓŃCOWY

Paliczek bliższy palucha

DZIAŁANIE

Przywóózenie palucha,
podtrzymanie łuku poprzecznego
stopy

Międzykostne grzbietowe stopy

mm. interossei dorsales pedis

POCZĄTEK

Sąsiadujące kości śródstopia

PRZYPĘP KOŃCOWY

Podstawy paliczków bliższych
palców II-IV

DZIAŁANIE

Odwodzenie palców II-IV

Międykostne podeszwowe stopy

mm. interossei plantares pedis

POCZĄTEK

III-V kość śródstopia

PRZYPĘP KOŃCOWY

Paliczki bliższe palców III-V

DZIAŁANIE

Przywodzenie palców III-V

Prostownik krótki palców

m. extensor digitorum brevis

POCZĄTEK

Powierzchnia grzbietowa kości
piętowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Rozciągna grzbietowe palców
II-IV

DZIAŁANIE

Prostowanie palców II-IV

Prostownik krótki palucha

m. extensor hallucis brevis

POCZĄTEK

Powierzchnia grzbietowa kości
piętowej

PRZYCZEP KOŃCOWY

Paliczek bliższy palucha

DZIAŁANIE

Prostowanie palucha

PODSUMOWANIE

Masz teraz kompletny, uporządkowany atlas 160 map myśli - od mięśni mimicznych twarzy, przez tułów i kończynę górną, aż po stopę.

Co dalej

- ❖ Przejdź przez cały materiał co najmniej raz, rozdział po rozdziale.
- ❖ Wróć do trudniejszych regionów (najczęściej: przedramię, stopa oraz mięśnie głębokie pleców) dodatkowo 2-3 razy.
- ❖ Wykorzystaj puste strony notatek na własne skojarzenia, mnemotechniki i pytania z zajęć czy praktyk klinicznych.

Powodzenia w nauce!

