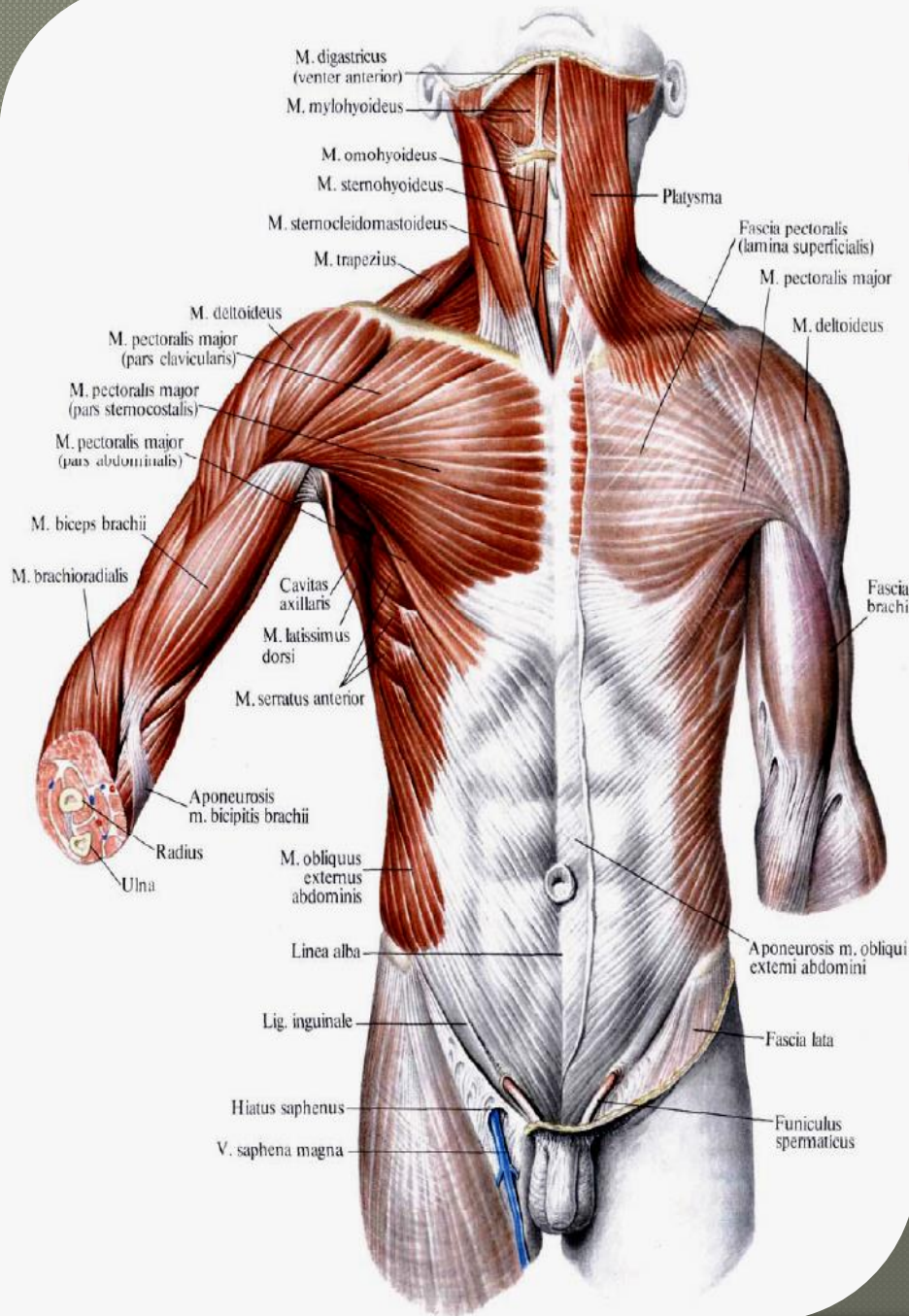
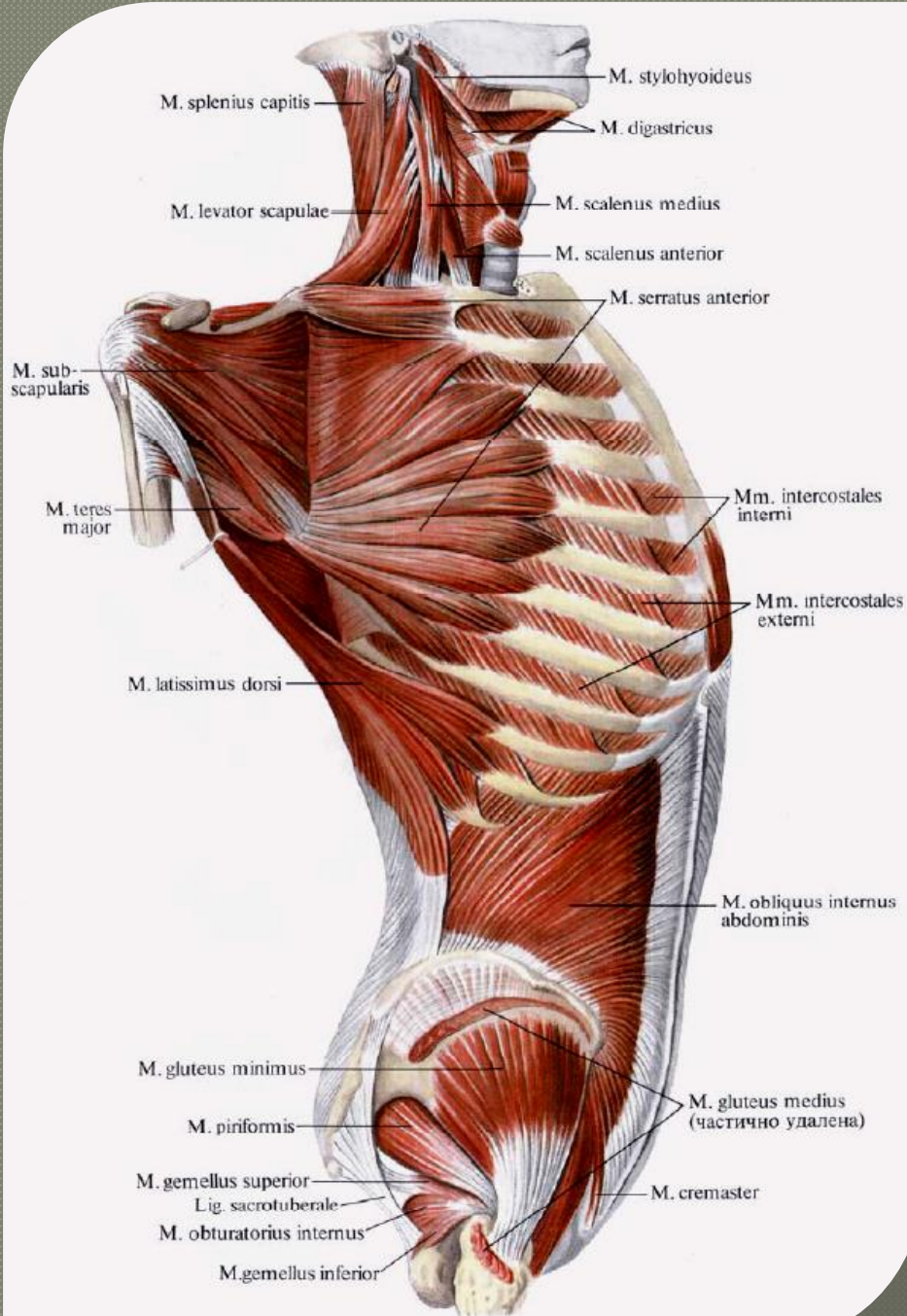


# М'ЯЗИ БОКОВОЇ СТІНКИ ЖИВОТА

## Зовнішній косий м'яз живота, *m.obliquus externus abdominis*



М'язові пучки направлені косо до низу та вперед переходять у апоневроз. Верхня частина апоневрозу направлена до середньої лінії і приймає участь в утворенні передньої стінки футляру прямого м'язу живота. Пучки апоневрозів всіх широких м'язів переплітаються з пучками протилежної сторони по середній лінії. Так утворюється **БІЛА ЛІНІЯ ЖИВОТА, linea alba.**



# М'ЯЗИ БОКОВОЇ СТІНКИ ЖИВОТА

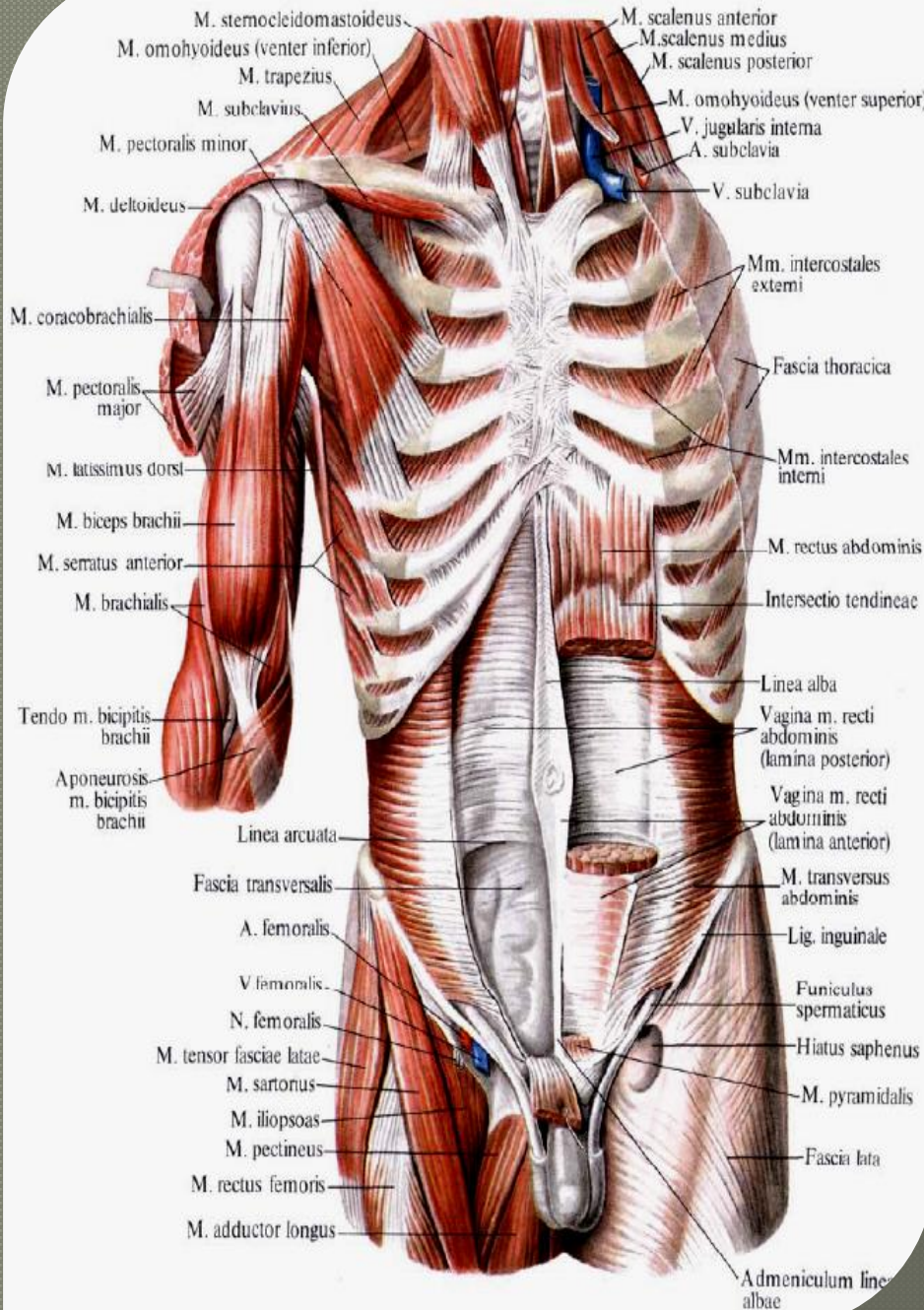
## Внутрішній косий м'яз живота, *m.obliquus internus abdominis*

Починається від пахвової зв'язки, гребню клубової кістки та грудо-поперекової фасції. М'язові пучки віялоподібно направлені косо доверху та вперед, нижні – горизонтально та косо вниз та вперед, переходять у апоневроз. Задні пучки йдуть вертикально доверху де кріпляться до 3-4 нижніх ребер. Верхня частина апоневрозу направлена до середньої лінії і приймає участь в утворенні передньої і задньої стінки футляру прямого м'язу живота.

**Функція** - повертає тулуб в свою сторону.

# М'ЯЗИ БОКОВОЇ СТІНКИ ЖИВОТА

## Поперечний м'яз живота, *m.transversus abdominis*

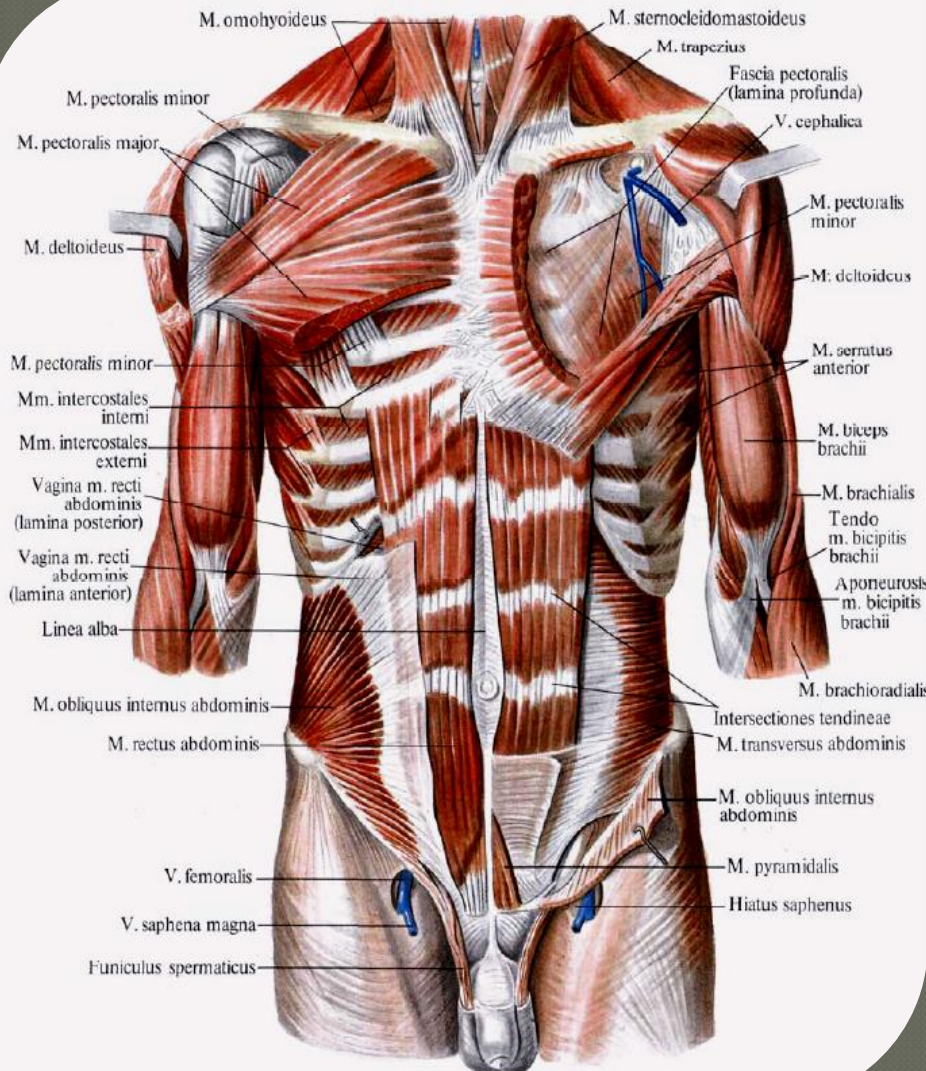


Займає найглибше положення. Починається від внутрішньої поверхні хрящів нижніх 6-ти ребер, пахвової зв'язки, гребню клубової кістки та грудно-поперекової фасції. М'язові пучки направлені горизонтально до переду, переходять у апоневроз. Пучки апоневрозу направлені до середньої лінії і приймають участь в утворенні білої лінії живота.

**Функція** - зменшує розміри черевної порожнини, є основним м'язом черевного пресу.

# М'ЯЗИ ПЕРЕДНЬОЇ СТІНКИ ЖИВОТА

## Прямий м'яз живота, *m. rectus abdominis*



Починається від хрящів V-VII ребер і мечоподібного відростка. М'язові пучки направлені до низу, перериваються поперечними 3-4-ма сухожильними перетинками. Кріпиться до лобкової кістки.

**Функція** - тягне ребра вниз, згинає хребет, бере участь в утворенні черевного пресу.

## Пірамідальний м'яз, *m. pyramidalis*

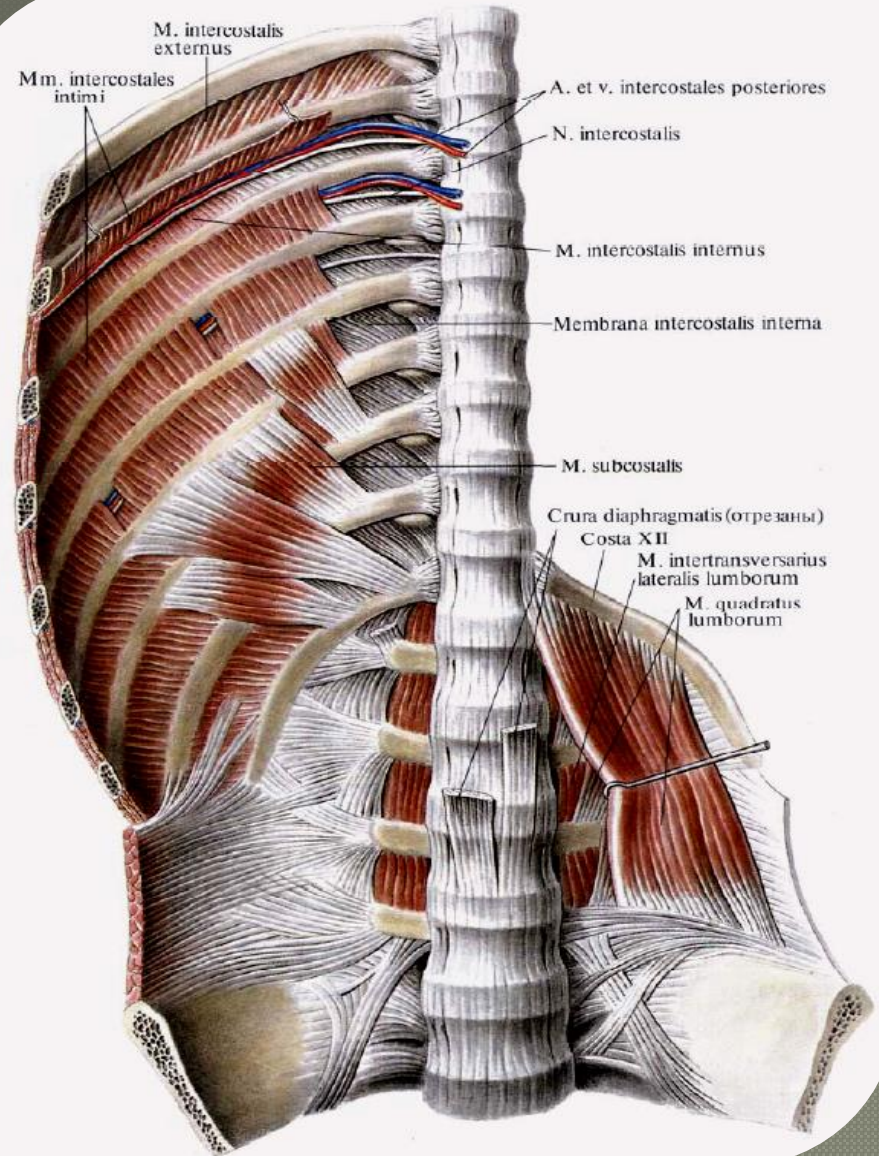
Парний трикутної форми. Починається від лобкової кістки. Пучки сходяться, підіймаючись до верху, кріпляться до білої лінії на різних її рівнях.

**Функція** – наклони тулуба, натягнення білої лінії.

# М'ЯЗИ ЗАДНЬОЇ СТІНКИ ЖИВОТА

Квадратний м'яз попереку,  
*m. quadratus lumborum*

Утворює задню стінку живота. Заповнює проміжок між XII-м ребром і гребенем клубової кістки тазу. Складається з 2-х частин: передньої та задньої. Починаються пучки від гребню клубової кістки, прикріплюються до XII ребра і хребця, а задня до IV-I поперекових хребців.



# М'ЯЗИ ЗАДНЬОЇ СТІНКИ ЖИВОТА

Квадратний м'яз попереку  
*m. quadratus lumborum*

**Функція:** тягне клубову кістку до верху, а XII ребро до низу, бере участь у згинах поперекового відділу хребта, тягне поперековий відділ хребта назад.

