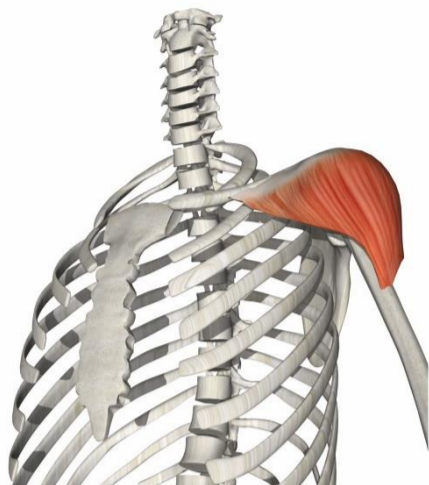


肩甲上腕関節の構造（筋肉・運動）

肩甲上腕関節に付着する筋肉

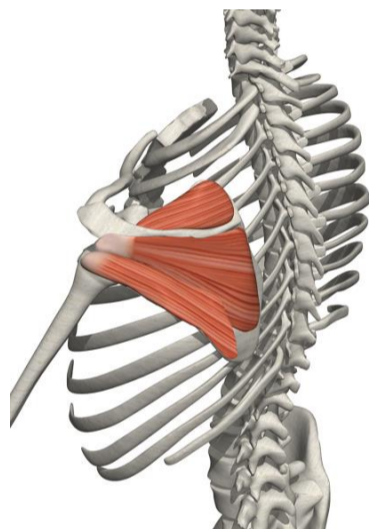
図1



- ・三角筋（アウターマッスル）と回旋筋腱板（インナーマッスル）に分けられます。

- ・肩甲上腕関節が関節運動をする際は図1の**三角筋**が強い力を発揮します。

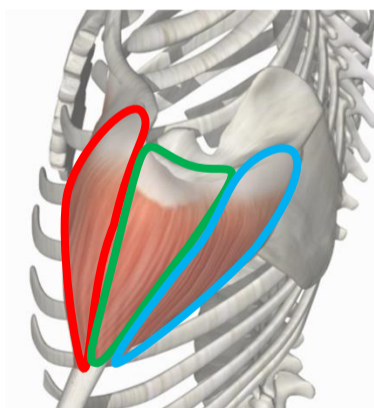
図2



- ・図2の回旋筋腱板は**棘上筋**、**棘下筋**、**小円筋**、**肩甲下筋**の4筋で構成され、関節運動に加えて肩甲上腕関節の安定性にも関与します。

肩甲上腕関節の運動

図3



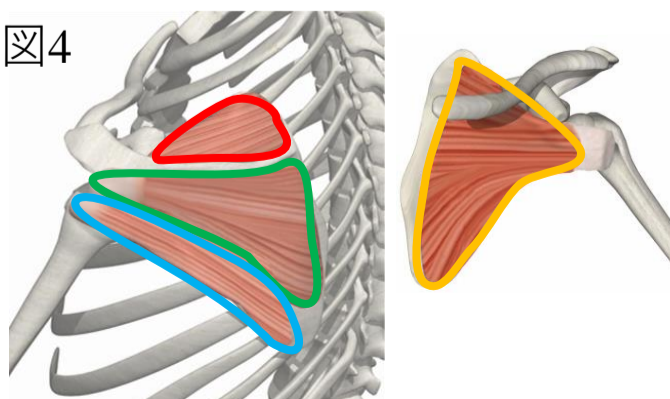
- ・三角筋は線維の走行から前部、中部、後部に分けられ、以下の作用を持ちます（図3）。

前部 → 屈曲

中部 → 外転

後部 → 伸展

図4



- ・回旋筋腱板はそれぞれ

棘上筋 → 外転

棘下筋 → 外旋

小円筋 → 外旋

肩甲下筋 → 内旋

の作用を持ちます（図4）。