

大肌肉群有哪些

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1679432846337765.html>

范文网，为你加油喝彩！

三给妈妈的话 年级数学下册教案-九州天空城奇遇



2023年3月22日发(作者：如何安慰人)

精进专题肌肉篇——枕下肌群

书屋理念--精通解剖精确诊断精简治疗

(一) 概述：

由枕骨下肌形成的三角（除了头后小直肌）叫做枕骨下三角，它

围绕着椎动脉。枕骨下三角的肌肉常与颈后部其他肌肉引起常见的头痛，它们也与其他肌肉一同被治疗。实际上，它们的激发点也不可能与覆盖它们上面的肌肉的激发点分开。治疗这些肌肉最好的方法是按压法和伸展法。

（二）相关解剖：

枕下肌群包括四对短小、发育良好的肌肉，即两对直肌和两对斜肌。这些肌肉位于头半棘肌的深侧，作用于寰枕及寰枢关节，均由枕下神经后支支配。

头后大直肌：呈三角形，起于第二颈椎棘突，肌纤维斜向外上方，肌腹逐渐增宽，止于枕骨下项线的外侧部。一侧收缩，使头向同侧旋转，两侧同时收缩，使头后仰。

头后小直肌：呈三角形，起于寰椎后结节，肌纤维向上，止于下项线的内侧。其作用使头后仰。

头上斜肌：呈粗柱状，起自寰椎横突，肌纤维斜向内上方，止于下项线上方外侧部。一侧收缩时，使头向对侧旋转，使寰枕关节侧屈；两侧收缩时，使头后仰。

头下斜肌：呈粗柱状，起自第二颈椎棘突，向外上方止于寰椎横

突。其作用是使头向同侧旋转，并向同侧侧屈。

（三）功能：

除上述单条肌肉作用外，枕下肌群是使上颈椎后伸的肌肉，主要

是控制寰枢关节和寰枕关节并辅助稳定头部。

上颈椎：是指枕骨、第一颈椎、第二颈椎，因其连接之间没有椎

间盘结构，且活动方向会与3-7颈椎相反，因此认为他们是上段颈椎。

寰枢关节的旋转角度较大，占颈椎旋转50%的功能。因此也可以推测

连接到此处结构的肌肉可以影响到颈椎的旋转，例西游记文章 如枕下肌群。

（四）受损原因：

枕下肌群工作可以仰头、转头，并维持头的姿势。也正因如此，

当我们长时间低头、保持某一姿势时我们的枕下肌群受到细微的损伤，

长此以往，细微损伤积累肌肉紧张僵硬、形成无菌性炎症等，造成症

状。

（五）症状：

枕下肌群受损时，病人可能会出现上段颈椎曲度变化、寰枢关节

紊乱、肌肉紧张、颈痛、头痛，头的位置控制不好等症状。

（六）枕下肌群触诊：

1.嘱患者仰卧位，术者坐在患者头侧，双手手心朝上置早安吉祥问候语于其头部

下面。用手指尖扪及枢椎棘突，向外上方滑动手指至下项线外侧可触

及头后大直肌。

2.沿头后大直肌的下项线的附着点向内侧滑动可触及头后小直肌。

3.手指触及乳突后缘，沿上下项线之间向寰椎横突方向可触及一

条索状肌肉即头上斜肌。

4.将食指置于寰椎横突和枢椎棘突之间（大多数杨芒果患者就是位于斜

方肌开学仪式和胸锁乳突肌之间），以拇指固定其颅骨，并让患者头部抵抗阻

力转动，即可触及头下斜肌。

（七）松解方法：

1.松解时，十岁生日小寿星发言稿可以根据其起止点位置及上述触诊的方法进行松解。

2.拉伸枕下肌群：在拉伸时，嘱患者腰背挺直，双手放在头顶，

然后下巴微收，在手的辅助下低头，手向鼻尖的方向使劲，感觉到枕

下肌群有较强的拉伸感，保持15为难的反义词 秒，拉伸两次。在这个基础上，头还

可以左右旋转，变换角度拉伸到不同角度的肌肉。

长春中医药大学郭超

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发