



ANATOMİ – ALT TARAF KASLARI

Öğr. Gör. Şeyda
CANDENİZ

ALT TARAF KASLARI

Alt taraf kasları buldukları yerlere göre dört gruba ayrılarak incelenir.

1-Kalça kasları (pelvis kasları)

2-Uyluk kasları

3-Bacak kasları

4-Ayak kasları

Kalça kasları: Kalça kasları iki gruba ayrılarak incelenir. Kalçanın ön tarafındaki kaslar ve kalçanın arka tarafındaki kaslar.

Kalçanın ön tarafındaki kaslar: Bu grupta üç adet kas bulunur. Bunlar; **m. psoas major, m. psoas minor ve m. iliacus**'tur.

Bu grupta bulunan kaslardan **m. psoas major ve **minor** karın arka duvarının ön yüzünde son göğüs omuru ile tüm bel omurlarından başlayarak uyluğa doğru uzanırlar.**

M. iliacus ise os ilium'un içeriye bakan yüzünden (fossa iliaca) başlayarak uyluğa doğru uzanır.

Bu kaslar birleşerek **m. iliopsoas adını alır ve trochanter minor'da sonlanırlar.**

Uyluğa fleksiyon yaptırır.

Kalçanın arka tarafındaki kaslar: Kalçanın arka tarafında bulunan kaslar; **m. gluteus maximus, m. gluteus medius, m. gluteus minimus ve m. tensor fascia latae**'dir.

M. gluteus maximus: Kalça kabarıklığını yapan en yüzeysel kastır. Os ilium'un facies glutea'sından, os sacrum'dan ve kası örten fasyadan başlar. Kasın bir kısım lifleri fascia lata'da ve tractus iliotibialis'te sonlanırken bir kısım lifleri ise tuberositas glutea'da sonlanır. **Uyluğun en kuvvetli ekstensorudur.** Bu nedenle m. iliopsoas'ın antogonistidir. Ayrıca uyluğa dış rotasyon yaptırır. Gövdeyi ayakta dik tutmada, kalça ve diz ekleminin tespitinde, yürümede ve merdiven çıkmada rol alır.

M. gluteus medius: Bu kas m. gluteus maximus'un altında bulunur. Os ilium'un facies glutea'sından (ala ossis ilii'nin dış yüzünden) başlar. Lifleri trochanter major'da sonlanır. **Uyluğun en kuvvetli abduktörüdür.** Yürüme esnasında pelvisi yere basan ayak tarafına çekerek ağırlık merkezini basan tarafa taşır.

M. gluteus minimus: Os ilium'un facies glutea'sından (ala ossis ilii'nin dış yüzünden) başlar. Trochanter major'da sonlanır. Uyluğa abduksiyon ve iç rotasyon yaptırır.

M. tensor fascia lata: Spina iliaca anterior superior'dan başlar. Tractus iliotibialis'te sonlanır. Uyluğa abduksiyon, fleksiyon ve iç rotasyon yaptırır.

Uyluğun dış rotator kasları: M. gluteus maximus'un derininde bulunan kaslardır. Bunlar genel olarak uyluğa dış rotasyon yaptırırlar. Bu kaslar **m. priformis, m. gemellus superior, m. gemellus inferior, m. obturatorius externus, m. obturatorius internus** ve **m. quadratus femoris**'dir.

Bu kaslar genellikle pelvis minor'u çevreleyen kemiklerden başlar ve femur'un trochanter major'una veya ona yakın kemik oluşumlara yapışarak sonlanırlar. Bu kasların sinirleri m. obturatorius externus hariç plexus sacralis'ten gelir. M. obturatorius externus'un siniri n. obturatorius'tan gelir.

Uyluk kasları: Uyluk kasları buldukları bölgelere göre; uyluğun önünde, uyluğun arkasında ve iç yüzünde bulunan kaslar olarak 3 gruba ayrılırlar.

Uyluğun ön yüzündeki kaslar: Burada bulunan kaslar m. sartorius, m. quadriceps femoris ve m. articularis genus'tur.

Bu kaslar n. femoralis tarafından innerve edilir.

M. sartorius: İnsan vücudunda bulunan en uzun kas olup ortalama **61cm** kadardır. Spina iliaca anterior superior'dan başlar. Uyluğun ön yüzünü çaprazlayarak iç tarafa geçer ve pes anserinus'un yapısına katılır. Uyluğa ve bacağına fleksiyon yaptırır.

M. quadriceps femoris: Uyluğun n ve yan taraflarını dolduran geniş ve kalın bir kas olup dört kasın birleşmesinden oluşur. Bu kasların başlama yerleri farklı sonlanma yerleri ise aynıdır.

M. rectus femoris: Kasın bir kısım lifleri spina iliaca anterior inferior'dan, bir kısım lifleri ise acetabulum'un üst kısmından başlar.

M. vastus lateralis: Trochanter major'dan ve linea asperadan başlar.

M. vastus medialis: Linea aspera'dan başlar.

M. vastus intermedius: Femur gövdesinin ön ve dış yüzünden başlar.

Yukarıdaki dört kasın kirişleri uyluğun ön yüzünde birleşerek kuvvetli bir kiriş oluşturur ve bu kiriş patella'nın tabanına tutunur. Fakat bir kısım lifleri kesilmeksizin patella'nın önünden geçerek lig. patellae'ya katılır ve tuberositas tibiae'da sonlanır.

Görevi: Bacığın en kuvvetli extensor kasıdır. Kasın tümü bacağı ekstensiyon, sadece m. rectus femoris uyluğa fleksiyon yaptırır. Topa tekme vurmamızı sağlayan kastır.

Uyluğun i tarafındaki (adductor) kaslar: Bu grupta *m. pectineus*, *m. gracilis*, *m. adductor longus*, *m. adductor brevis* ve *m. adductor magnus* bulunur. Bu kaslar *os pubis*'in ve *os ischiadicum*'un farklı kısımlarından başlayarak uyluk kemiğinin (femurun) üst ucundaki yapılarda ve gövdesinde (*linea asperada*) sonlanmaktadır. Bu kaslar genellikle uyluğa adduksiyon ve fleksiyon yaptırırlar. Bu kaslar *n. femoralis* ve *n. obturatorius* tarafından innerve edilir.

Uyluğun arka tarafındaki kaslar (iskiokurural kaslar): Bu kaslara hamstring kaslar da denilmektedir. Bu grupta 3 adet kas bulunur. **M. biceps femoris, m. semitendinosus ve m. semimembranosus.**

Bacak kasları: Bacak kasları ön, arka ve dış olmak üzere üç grupta incelenir.

Bacağın ön tarafındaki kaslar: Bu grupta **m. tibialis anterior**, **m. extensor hallucis longus**, **m. extensor digitorum longus** ve **m. fibularis (peroneus) tertius** bulunur.

Bu kaslar tibia, fibula ve membrana interossea cruris'in ön yüzünden ve kaslar arasında bulunan fasyalardan başlar. Kaslar bacağın orta kısmını geçtikten sonra kiriş haline dönerler.

Kaslar retinaculum extensorum'un altından geçerek ayağa ulaşırlar. Kaslar ayağa geçtikten sonra ayak bilek kemiklerinde, ayak tarak kemiklerinde veya ayak parmak kemiklerinde veya dorsal aponevrozda sonlanırlar. Bu kaslar genellikle ayağa ekstensiyon yaptırırlar. Ayrıca bazıları ayak kubbesinin korunmasında rol alır. Kasların siniri **n. peroneus (fibularis) profundus'tur.**

Bacağın dış tarafındaki kaslar: Burada **m. fibularis (peroneus) longus** ve **m. fibularis (peroneus) brevis** olmak üzere iki adet kas bulunur.

Bu kaslar fibula'dan başlar. Kasların tendonu ayağın dış tarafına doğru ilerler. **M. fibularis (peroneus) brevis** V. metatars'ta sonlanırken **m. fibularis longus**'un kirişi ayağın altına doğru ilerler ve birinci metatars ile birinci cuneiform kemikte sonlanır. Kaslar ayağa eversiyon ve fleksiyon yaptırır. Ayrıca ayak kubbesinin korunmasında iş görür. Kasların siniri n. peroneus superficialis'tir.

Bacağın arka tarafındaki kaslar: Yüzeyel ve derin olarak iki grupta incelenir.

Yüzeyel grup: Bu grupta m. triceps surae ve m. plantaris bulunur.

M. triceps surae; m. gastrocnemius ve m. soleus'un birleşmesinden oluşur. Bacanın arka tarafındaki yüzeysel kaslar femurun alt ucundan ve tibia'nın arka yüzünden başlarlar. Kas lifleri bacağın orta kısımlarında ortak bir tendon oluşturur. Bu tendon (tendo calcaneus: tendo Achillis**) tuber calcanei'de sonlanır. Bu kaslar ayağa fleksiyon ve inversiyon yaptırır. Kasların siniri n. tibialis'tir.**

Derin grup: Bu grupta **m. popliteus**, **m. flexor hallucis longus**, **m. flexor digitorum longus** ve **m. tibialis posterior** bulunur.

Bu kaslar femurun alt ucundan, tibia ve fibulanın arka yüzünden ve membrana interossea'dan başlarlar. Tibia'nın arka yüzünde, ayak bilek kemiklerinde ve ayak parmaklarında sonlanırlar. Bu kaslar ayağa ve ayak parmaklarına fleksiyon yaptırır. Kasların siniri n. tibialis'tir.

Teşekkürler...