

하지대 근육군

(Lower limbs muscular)

대퇴사두근(QUADRICEPS)

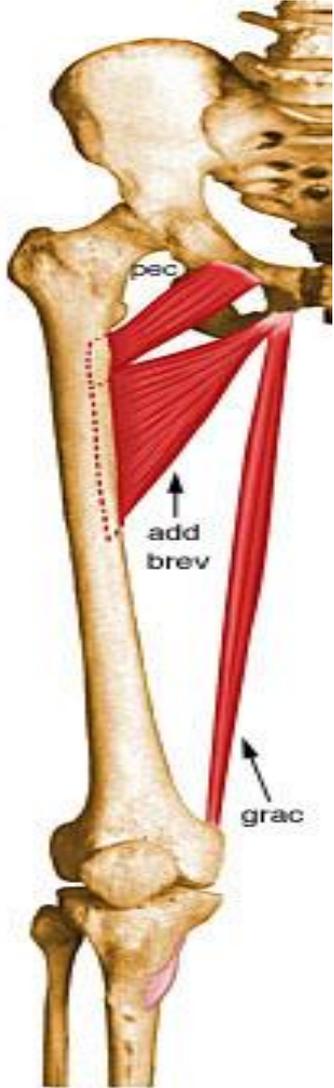
- 대퇴사두근이 만성적으로 긴장되고 짧아졌을 때
 - 무릎통증
 - 무릎의 불안정성 유발 (약하고 타이트해진 경우)

대퇴사두근(QUADRICEPS) 자가 테스트

고관절 굴곡작용과 슬관절 신전 작용에 강하게 작용하는 근육이다. 엎드려 누운 자세에서 무릎을 구부리면 엉덩이에 뒷꿈치가 닿는 최종지점에서 이 근육이 팽팽하게 당겨지는 느낌을 받게 될 것이다. 만약 이 근육이 단축되어 있으면 엉덩이에 뒷꿈치 닿기가 불가능해진다. QUADRICEPS만성적으로 긴장되고 짧아졌을 때 허리, 무릎통증, 무릎의 불안정성 유발 : 특히 약하고 타이트해진 경우



치골근(Pectineus)



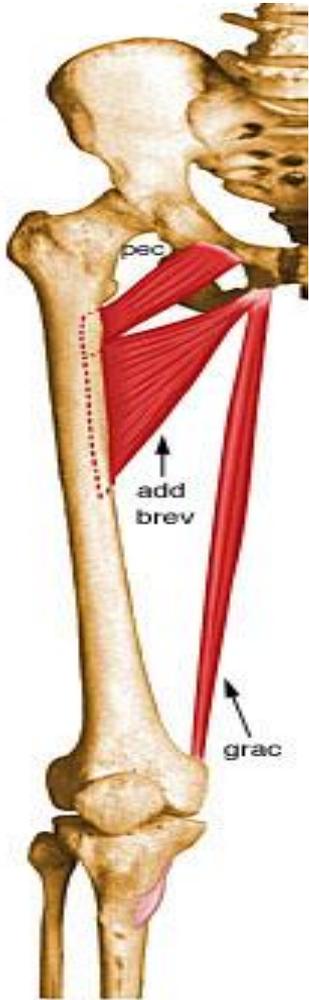
① 기시- 치골 전면
(Anterior pubis)

② 정지- 소전자와 대퇴골 후면의 조선 사이
(Between lesser trochanter and linea aspera of posterior femur)

③ 작용- 고관절 굴곡/ 고관절 내전과 내회전 보조
(Flexion of hip/ Assists adduction and medial rotation of hip)

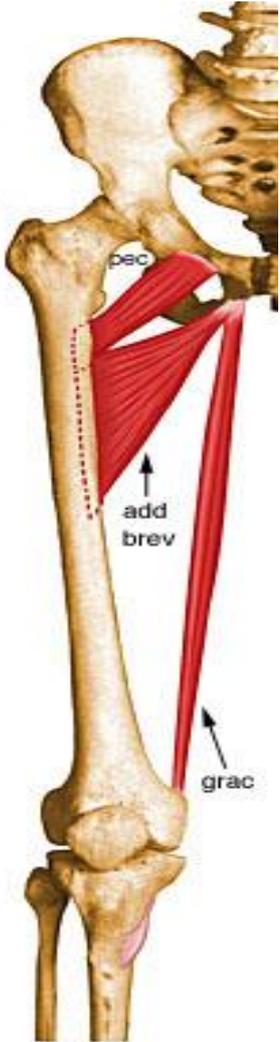
“Adductor muscle 중 유일하게 대퇴신경지배를 받음”

단내전근 (Adductor brevis)



- ① 기시- 치골 전면
(Anterior pubis)
- ② 정지- 대퇴골 후면의 조선
(Linea aspera on posterior femur)
- ③ 작용- 고관절 내전/ 굴곡과 내회전 보조
(Adduction of hip
/Assists flexion and medial rotation of hip)

박근 (Gracilis)



① 기시- 치골전부
(Pubis ramus)

② 정지- 경골내측상부
(Medial proximal tibial)

③ 작용- 고관절 내전/슬관절 굴곡보조/슬관절 굴곡상태에서
내회전 보조

(Hip adduction/ Assists knee flexion

/Assists medial rotation of flexed knee)

장내전근 (Adductor Longus)



① 기시- 치골조면

Anterior pubis

② 정지- 대퇴골 후면의 조선

Linea aspera on posterior femur

③ **작용- 고관절의 내전/굴곡과 내회전 보조**

Adductio of hip

/ Assists flexion and medial rotation of the hip

대내전근 (Adductor magnus)

이 근육을 손상시킬 수 있는 동작으로는 충분한 준비운동이 안 된 상태에서 옆으로 다리 찢기 또는 높게 옆차기 특히, 서혜부 당김 증상(여자보다 남자들에서 내전근들이 더 긴장되는 경향이 있다.)

자가 스트레치 운동으로는 허리를 곧게 편 상태로 유지하고, 양 발바닥을 붙인다.

강화시킬 수 있는 동작은

대내전근 (Adductor magnus)



- ① 기시- 전부섬유- 치골지
후부섬유- 좌골조면
(Anterior fibers-Ramus of pubis)
(Posterior-Ischial tuberosity)
- ② 정지- 대퇴골 후면의 조선/ 대퇴골 내측의 내전근 결절
(Linea aspera of posterior femur
/Adductor tubercle of medial femur)
- ③ 작용- 고관절 내전/
전부섬유-고관절 굴곡 보조
후부섬유-고관절 신전 보조
(Adduction of hip
Anterior fibers-Assists flexion of the hip
Posterior fibers-Assists extension of the hip)

"Adductor muscle 중에서 가장 크고 가장 심부에 위치"

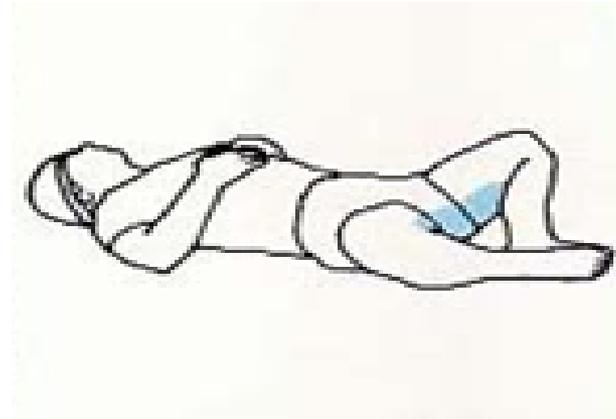
내전근을 많이 사용하는 운동



예 : 말타기, 수영(평형 발차기), 유도, 레슬링 등

예방법은 ?

- 충분한 스트레칭 후에 운동을 시작합니다.



대퇴근막장근 (Tensor Fasciae Latae)

보행시 신전된 슬관절이 무너지지 않도록 방지하며,
고관절 외측과 대둔근 앞에 위치한다.

이 근육이 짧아지면 골반의 불균형, 고관절, 허리, 무릎 외 측부에 통증이 유발된다.

대퇴근막장근(Tensor Fasciae Latae)

① 기시-

장골능/상후장골극에서 상전장골극까지
(Iliac crest/Posterior to anterior superior iliac spine)

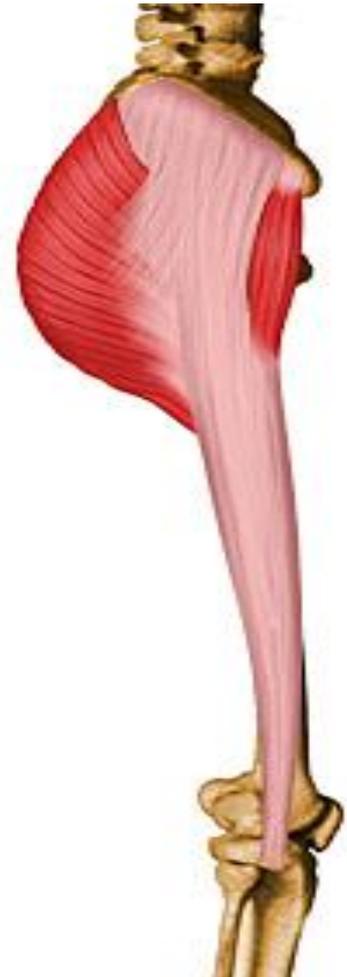
② 정지-

장경인대/경골 외측과에서 기시하여 후 외측으로 상행한다.
(Iliotibial tract/Which continues to attach to the lateral condyle of the tibia)

③ 작용-

고관절 외전 보조, 내회전, 굴곡 슬관절의 신전
(Assists abduction, medial rotation of hip Knee extension)

“무릎을 버티어 주는 역할”



대둔근 (Gluteus maximus)

둔근은 대부분 보행시보다는 달리거나 등산, 앉은 자세에서 일어날 때, 계단을 오르내릴 때와 같은 동작에서 사용된다.

(달리거나 앉았다 일어나기 시 강력한 신전 작용을 한다.)

대둔근은 둔부의 대부분을 형성하며, 인체 중에서 가장 무겁다.

요통의 기본적인 치료 근육은 대둔근 부터 시작한다.

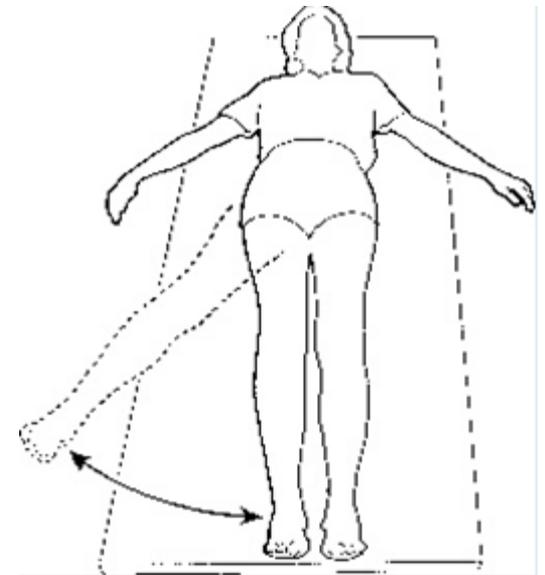
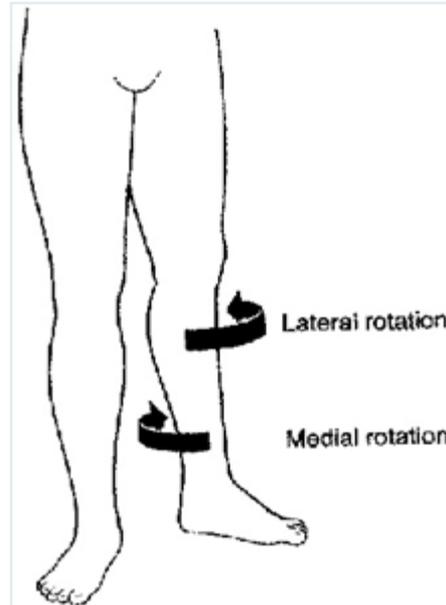
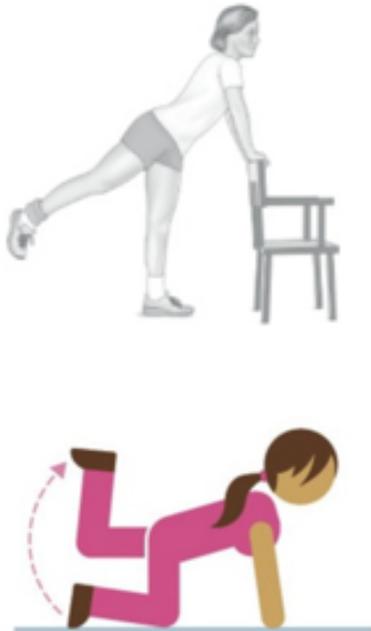
대둔근 (Gluteus maximus)



- ① 기시- 천골후면/장골/장골 상둔선
(Posterior sacrum/Ilium
/Ilium superior gluteal line)
- ② 정지- 대퇴골의 둔근조면/ 장경인대
(경골외측과에 부착해서 상행한다.)
(Gluteal tuberosity
/Iliotibial tract→Tibia lateral condyle)
- ③ 작용- 고관절 신전/ 고관절 외회전
(Hip extension/hip lateral rotation)

대둔근의 작용은?

- 고관절 신전
- 고관절 외회전 및 외전



중둔근 (Gluteus medius)

중둔근은 한쪽 발로 체중을 지지할 때 반대측으로 골반이 기울어지지 않도록 근수축을 유지한다.

이 근육은 보행을 할 때 좌,우 교대로 수축하게 되는데 한쪽의 근육이 마비되면 '중둔근 파행'을 초래한다.

(보행시 입각기에서 마비된 쪽으로 골반이 기울어지게 된다.)

중둔근(Gluteus medius)



- ① 기시- 장골능/장골의 상둔선, 중둔선 사이
(Iliac crest/Ilium between superior and middle gluteal lines)
- ② 정지- 대퇴골의 대전자
(Greater trochanter of femur)
- ③ 작용 - 고관절 외전과 내회전
(Hip abduction / Medial rotation of hip)

“한쪽 근육이 마비되면 Gluteal medius limp 초래”

소둔근(Gluteus minimus)

소둔근은 중둔근과 같은 작용을 합니다. 기본적인 기능적 동작은 낮은 울타리를 넘을 때처럼 옆으로 걸을 때 이 근육이 만성적으로 긴장되고 짧아졌을 때 발생할 수 있는 문제점은 골반의 불균형, 고관절, 허리, 무릎에 통증을 유발합니다.

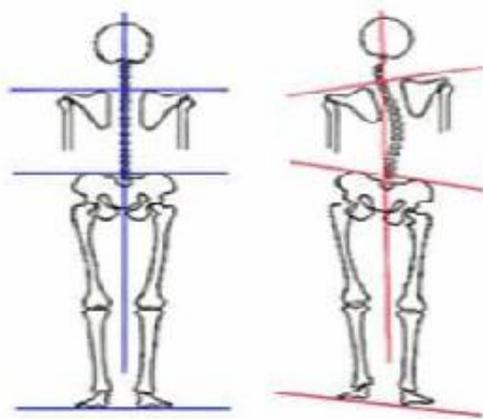
소둔근(Gluteus minimus)



- ① 기시- 장골후부- 중둔선과 하둔선 사이
(Posterior ilium- between middle and inferior gluteal lines)
- ② 정지- 대퇴골의 대전자 전면
(Anterior surface of greater trochanter of femur)
- ③ 작용- 고관절의 외전, 내회전
(Abduction , Medial rotation of hip)

“소둔근은 중둔근과 같은 작용을 합니다. 낮은 울타리를 넘을 때처럼 옆으로 걸을 때”

둔근이 만성적으로 긴장되면?



골반의 불균형



고관절, 허리 통증



무릎 통증

트렌델렌버그 징후 (Trendelenburg's sign)

- Monroe Walk?