

# Přehled svalů zúčastněných na základních pohybech

Část těla: kloub:	Pohyb:	Svaly hlavní:	Svaly pomocné:	Svaly fixační (stabilizační):	Svaly neutralizační:
<b>Mandibula</b>	elevace	m. temporalis, m. pterygoideus medialis, m. masseter			
	deprese	m. mylohyoideus, m. geniohyoideus, m. digastricus	infrahyoidní svaly		
	protrakce	m. pterygoideus lateralis, m. masseter (povrchová část)	m. pterygoideus medialis		
	retrakce	m. temporalis (hlavně zadní dvě třetiny), m. digastricus, m. masseter (hluboká vrstva – u novorozence)			
<b>Hlava a krk</b>	předklon hlavy a celé krční páteře	m. longus capitis, m. longus colli, m. rectus capitis anterior, mm. scaleni	m. sternoclei- domastoideus	m. pectoralis major, extensory dolní krční a horní hrudní páteře	svaly obou stran vzájemně neutralizují složky torse
	sunutí hlavy hori- zontálně dopředu	m. sternoclei- domastoideus obou stran	m. longus capitis, m. longus colli, m. rectus capitis anterior, mm. scaleni	m. pectoralis major, extensory dolní krční a horní hrudní páteře	svaly obou stran vzájemně neutralizují složky torse
	dorsální flexe hlavy a krční páteře	m. trapezius, všechny systémy hlubokého svalstva zádového	hluboké svaly šijové (subokcipitální), m. sternocleido- mastoideus	m. trapezius (dolní část), mm. rhomboidei, extensory hrudní a bederní páteře	svaly obou stran vzájemně neutralizují složky úklonu a torse
	lateroflexe	jednostranně svaly zúčastněné při ventrální a dorsální flexi		mm. rhomboidei, zádové svalstvo na přechodu krční a hrudní páteře	zúčastněné svaly na přední a zadní straně páteře a analogní druhostranně svaly vzájemně ruší flekční a extenční tahy
	rotace	m. sternocleido- mastoideus druhé strany, spino-transversální systém těže strany, transversospinální systém druhé strany	mm. scaleni těže strany, m. trapezius těže strany	dtto	dtto

Část těla: kloub:	Pohyb:	Svaly hlavní:	Svaly pomocné:	Svaly fixační (stabilizační):	Svaly neutralizační:
<b>Trup jako celek</b>	ventrální flexe	m. rectus abdominis (oboustranně)	m. obliquus externus abdominis, m. psoas major (oba oboustranně)	flexory kloubu kyčelního	svaly obou stran vzájemně neutralizují složky laterální flexe a rotace
	dorsální flexe (extense)	hluboké svaly zádové (všechny systémy) oboustranně	m. quadratus lumborum	extensory kloubu kyčelního	svaly obou stran vzájemně neutralizují snahu o pohyb do strany a o rotaci
	latero- flexe	m. quadratus lumborum, hluboké svaly zádové na straně úklonu, šikmé svaly břišní na straně úklonu	m. psoas na straně úklonu	hluboké svaly zádové ostatních úseků, mm. intercostales interni	zúčastněné a druho- stranně svaly vzájemně neutralizují rotační tendence
	rotace	m. obliquus inter- nus abdominis (té- že strany), m. obliquus exter- nus abdominis (protilehlý)	hluboké svaly zádové: spino- transversální systém těže strany, transversospinální systém proti- lehlé strany, m. latissimus dorsi protilehlé strany	m. obliquus externus abdominis na straně rotace, m. obliquus internus abdominis opačné strany, hluboké svaly zádové udržující vzpřímený trup	přední svaly trupu a svaly zádové vzá- jemně neutralizují snahu po předklonu a záklonu trupu
	<b>Dýchání</b>	vdech	bránice, mm. scaleni, mm. intercostales externi	m. serratus anterior, m. pectoralis major, m. pectoralis minor, m. subclavius, m. serratus posterior superior, m. latissimus dorsi	fixaci m. serratus anterior zajišťují mm. rhomboidei
	výdech	mm. intercostales interni, všechny svaly stěny břišní	m. transversus thoracis, m. serratus posterior inferior, m. quadratus lumborum, m. iliocostalis		
<b>Horní končetina</b>					
<b>Lopatka</b>	retrakce (addukce k páteři)	m. trapezius (příčné snopce), mm. rhomboidei	m. trapezius (snopce sestupné a vzestupné části)	svaly břišní, m. erector spinae	mm. rhomboidei a dolní (vzestupné) snopce m. trapezius vzájemně ruší vertikální posuny a rotace
	elevace	m. trapezius (horní – sestupné snopce), m. levator scapulae	mm. rhomboidei, m. sternocleido- mastoideus (úpon na klavikulu)	mm. scaleni (stabilizují při jednostranné akci krční páteře)	m. serratus anterior ruší složku retrakční, mm. rhomboidei a ostatní části m. trapezius ruší rotace

Část těla: kloub:	Pohyb:	Svaly hlavní:	Svaly pomocné:	Svaly fixační (stabilizační):	Svaly neutralizační:
Lopatka (pokračování)	deprese	m. trapezius (dolní – vzestupná část)	m. pectoralis minor	m. erector spinae, svaly břišní (oboje stabilizují páteř), mm. intercostales interni (stabilizují žebra)	m. pectoralis major ruší retrakční (addukční) složku pohybu
	protrakce spojená s rotací dolního úhlu zevně	m. serratus anterior	m. trapezius – společná akce sestupné a vzestupné části svalu	svaly břišní, m. levator scapulae, mm. intercostales interni	m. serratus anterior a m. pectoralis minor vzájemně omezují rotační složku pohybu
Kloub ramenní	ventrální flexe	m. deltoideus (pars clavicularis), m. coracobrachialis	m. pectoralis major (pars clavicularis), m. biceps – caput breve	m. trapezius, m. subclavius	m. infraspinatus a m. teres minor ruší složku vnitřní rotace
	dorsální flexe	m. latissimus dorsi, m. teres major, m. deltoideus (spinální část)	m. triceps – caput longum, m. teres minor, m. subscapularis, m. pectoralis major (sternální část)	m. triceps a m. coracobrachialis zpevňují kloub ramenní, mm. rhomboidei lopatku, břišní svaly a mm. intercostales fixují žebra, m. erector spinae zpevňuje páteř	m. deltoideus, m. infraspinatus a m. teres minor ruší složku vnitřní rotace
	abdukce	m. deltoideus (akromiální část), m. supraspinatus, m. serratus anterior při abdukci nad horizontálu (viz lopatka – protrakce s rotací)	m. deltoideus (ostatní části), m. infraspinatus, m. pectoralis major (pars clavicularis), m. biceps – caput longum	m. trapezius, m. subclavius (fixace pletence)	m. infraspinatus, m. teres minor (ruší složku vnitřní rotace)
	addukce	m. pectoralis major, m. latissimus dorsi, m. teres major	m. teres minor, m. subscapularis, m. triceps – caput longum, m. biceps – caput breve	m. serratus anterior, m. trapezius (fixace lopatky)	zevní a vnitřní rotátory ruší rotační komponenty adduktorů, adduktory ruší svoje rotační tendence navzájem
	zevní rotace	m. infraspinatus, m. teres minor	m. deltoideus (spinální část)	m. trapezius, m. rhomboidei (stabilizace lopatky)	
vnitřní rotace	m. subscapularis, m. latissimus dorsi, m. teres major	m. pectoralis major, m. deltoideus (klavikulární část), m. biceps brachii a m. coracobrachialis	m. pectoralis major, m. serratus anterior (fixace lopatky)	m. deltoideus (klavikulární část), m. coracobrachialis, m. pectoralis major (klavikul. část) ruší extenční složku m. latissimus dorsi a m. teres major	

Část těla: kloub:	Pohyb:	Svaly hlavní:	Svaly pomocné:	Svaly fixační (stabilizační):	Svaly neutralizační:
Kloub loketní	flexe	m. biceps brachii, m. brachialis, m. brachioradialis	svaly začínající z caput commune ulnare, m. extensor carpi radialis longus	m. pectoralis major, m. deltoideus (klavikulární část), m. coracobrachialis (udržují humerus)	m. biceps brachii a m. pronator teres vzájemně ruší rotační účín na předloktí
	extenze	m. triceps brachii, m. anconeus	svaly dorsální skupiny předloktí začínající nad loketním kloubem	m. pectoralis major, m. latissimus dorsi, m. teres major	
Předloktí	supinace	m. biceps brachii, m. supinator	m. brachioradialis (z pronace)	m. triceps brachii, m. anconeus a m. biceps brachii – zpevnění lokte	m. triceps brachii a m. anconeus ruší flekční účín bicepsu
	pronace	m. pronator teres, m. pronator quadratus	m. flexor carpi radialis, m. palmaris longus, m. extensor carpi radialis longus, m. brachioradialis (z krajní supinace)	m. brachialis, m. triceps brachii, m. anconeus a m. pronator teres zpevňují loketní kloub	m. triceps brachii a m. anconeus ruší flekční účín m. pronator teres
Zápěstí	palární flexe	m. flexor carpi radialis, m. flexor carpi ulnaris, m. palmaris longus	m. abductor pollicis longus, flexory prstů	svaly fixující loketní kloub	oba hlavní svaly vzájemně ruší své dukční složky
	dorsální flexe	oba mm. extensores carpi radiales (longus et brevis), m. extensor carpi ulnaris	extensory palce a prstů	svaly fixující loketní kloub	mm. extensores carpi radiales a m. extensor carpi ulnaris vzájemně ruší dukční složky své funkce
	radiální dukce (abdukce)	mm. extensores carpi radiales (longus et brevis), m. flexor carpi radialis	m. flexor pollicis longus, mm. extensores pollicis (longus et brevis)	svaly fixující loketní kloub	hlavní a pomocné svaly vzájemně ruší flekční a extenční složky své funkce
	ulnární dukce (addukce)	m. extensor carpi ulnaris, m. flexor carpi ulnaris		svaly fixující loketní kloub	oba hlavní svaly vzájemně ruší flekční a extenční složky své funkce
<b>Pohyby prstů ruky</b>					
<b>Metakarpofalangové klouby 2.–5. prstu</b>	flexe	mm. lumbricales, mm. interossei palmares, mm. interossei dorsales	m. flexor digitorum superficialis, m. flexor digitorum profundus, m. flexor digiti minimi brevis	svaly fixující zápěstí a interfalangové klouby	mm. lumbricales a mm. interossei vzájemně ruší dukční složky svého tahu

Část těla: kloub:	Pohyb:	Svaly hlavní:	Svaly pomocné:	Svaly fixační (stabilizační):	Svaly neutralizační:
Metakarpofalangové -5. prstu (okračování)	extense	m. extensor digitorum, m. extensor indicis, m. extensor digiti minimi		ditto	
	sevěžení vějíře prstů (addukce)	mm. interossei palmares	mm. lumbricales III et IV, m. extensor indicis	svaly fixující zápěstí a inter- falangové klouby	
	rozevření vějíře prstů (abdukce)	mm. interossei dorsales, m. abductor digiti minimi	mm. lumbricales I et II	ditto	
Interfalangové -5. prstu	flexe proximálních kloubů	m. flexor digito- rum superficialis		ostatní flexory a extensory zpevňující proximálnější a distálnější klouby	
	flexe distálních kloubů	m. flexor digitorum profundus		flexory a exten- sory prstů zpevňu- jící proximálnější klouby	
	extense obou inter- falangových kloubů	m. extensor digitorum, m. extensor indicis, m. extensor digiti minimi	mm. lumbricales mm. interossei	ditto	
Palc - metacarpo- falangový kloub	abdukce	m. abductor pollicis longus, m. abductor pollicis brevis	m. extensor pol- licis brevis	svaly fixující zápěstí	
	addukce	m. adductor pollicis	m. flexor pollicis longus, m. flexor pollicis brevis, m. opponens pollicis, m. extensor pollicis longus, m. interosseus dor- salis I (svým začátkem)		
	oposice	m. opponens pollicis	abduktory, flexory a ad- duktory palce	svaly thenaru	tendence k flexi a radiální dukci zá- pěstí je vyrovnána extensory, stejně i tendence k flexi metakarpu
	reposice	mm. abductores pollicis (lon- gus et brevis)	mm. extensores pollicis (lon- gus et brevis)		

Část těla: kloub:	Pohyb:	Svaly hlavní:	Svaly pomocné:	Svaly fixační (stabilizační):	Svaly neutralizační
Palec - metakarpofalangový kloub	flexe	m. flexor pollicis brevis	m. flexor pollicis longus, m. abductor pollicis brevis, m. adductor pollicis		
	extense	m. extensor pollicis brevis	m. extensor pollicis longus	svaly fixující zápěstí	ulnární flexor a extensor karpu ruší složku radiální dukce
Palec - interfalangový kloub	flexe	m. flexor polli- cis longus		svaly fixující zápěstí	
	extense	m. extensor pollicis longus			ulnární flexor a extensor karpu ruší složku radiální dukce
<b>Dolní končetina</b>					
Kloub kyčelní	flexe	m. iliopsoas, m. pectineus, m. rectus femoris	m. sartorius, m. tensor fasciae latae, mm. glutei, medius et minimus, mm. adductores, longus, brevis et magnus, m. gracilis	m. erector spinae bederní páteře, svaly břišní (fixace pánve)	m. tensor fasciae la- tae a m. pectineus, dále mm. glutei a m. adductores ruší vzá- jemně abdukční a addukční složky pohybu
	extense	m. gluteus maximus, m. biceps femoris (caput longum), m. semitendinosus, m. semimembranosus	m. adductor magnus (část od tuber ischiadicum), zadní části m. glu- teus medius et mi- nimus	břišní svaly, m. erector spinae (stabilizace pánve)	m. gluteus medius a adduktory ruší boční a rotační tendence
	abdukce	m. gluteus medius	m. gluteus minimus, m. tensor fasciae latae, m. piriformis (při současně flexi ještě m. glu- teus maximus a m. obturatorius internus)	m. quadratus lumborum, m. erector spinae, svaly břišní (fixace pánve)	mm. glutei vzájemně ruší rotační složky své akce
	addukce	mm. adductores, magnus, longus, brevis, m. gracilis, m. pectineus	m. gluteus maximus (kaudální snopce), m. obturatorius externus, m. quadratus femoris, m. iliopsoas (při flexi)	svaly fixující pánev	m. gluteus medius a m. gluteus minimus ruší zevně rotační složku funkce adduk

Část těla: kloub:	Pohyb:	Svaly hlavní:	Svaly pomocné:	Svaly fixační (stabilizační):	Svaly neutralizační:
<b>Kloub kyčelní</b> (pokračování)	zevní rotace	m. quadratus femoris, m. piriformis, m. gluteus maximus, oba gemelli, oba mm. obturatorii	mm. adductores, longus, brevis, magnus, m. pectineus, m. gluteus medius (zadní část), m. biceps femoris – caput longum, m. sartorius	m. quadratus lumborum, svaly břišní, m. erector spinae (fixace pánye)	zúčastněné svaly vzájemně ruší jiné složky své funkce
	vnitřní rotace	m. gluteus minimus (přední snopec), m. tensor fasciae latae	m. gluteus medius (přední snopec), m. gracilis, m. semitendinosus, m. semimembranosus	dto	m. adductor magnus ruší abdukční složky pohybu
<b>Kloub kolenní</b>	flexe	m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus,	m. gracilis, m. sartorius, m. gastrocnemius, m. popliteus,	flexory kloubu kyčelního fixují femur proti extenzní složce svalů zadní strany stehna (flexorů kolena)	m. biceps na jedné straně a m. semitendinosus et semimembranosus na straně druhé vzájemně ruší rotační tah za bérce
	extense	m. quadriceps femoris	m. tensor fasciae latae a m. gluteus maximus tahem za tractus iliotibialis	svaly stabilizují kloub kyčelní	extensory kyčelního kloubu neutralizují flekční složku m. rectus femoris
	zevní rotace (jen ve flexi)	m. biceps femoris, m. tensor fasciae latae			
	vnitřní rotace (jen ve flexi)	m. semitendinosus, m. semimembranosus	m. sartorius, m. gracilis, m. popliteus		
<b>Kloub hlezenní</b>	plantární flexe	m. triceps surae	m. tibialis posterior, m. flexor digitorum longus, m. flexor hallucis longus, oba mm. fibulares	svaly fixující kolenní a kyčelní kloub	zúčastněné i ostatní svaly bérce vzájemně ruší addukční, abdukční, supinační a pronační vlivy na dolní kloub zánártní
	dorsální flexe	m. tibialis anterior	m. extensor digitorum longus, m. extensor hallucis longus	dto	dto
<b>Dolní kloub zánártní</b>	inverse nohy (plantární flexe s addukcí a supinací)	m. tibialis posterior, m. flexor digitorum longus, m. flexor hallucis longus	m. triceps surae	dto	
	everse nohy (dorsální flexe s abdukcí a pronací)	m. fibularis longus, m. fibularis brevis	m. extensor digitorum longus	svaly fixující kolenní a kyčelní kloub	

Část těla: kloub:	Pohyb:	Svaly hlavní:	Svaly pomocné:	Svaly fixační (stabilizační):	Svaly neutralizační:
<b>Pohyby prstů nohy</b>					
<b>Metatarsofalangové klouby 2.–5. prstu</b>	flexe	mm. lumbricales, mm. interossei palmares, mm. interossei dorsales		m. flexor digitorum brevis, m. flexor digitorum longus	
	extense		m. extensor digitorum longus, m. extensor digitorum brevis		
	sevēření vějíře prstů (addukce)	mm. interossei plantares		mm. lumbricales II – IV	
	rozevēření vějíře prstů (abdukce)	mm. interossei dorsales, m. abductor digiti minimi		m. lumbricalis I	
<b>Metatarsofalangový kloub palce</b>	flexe		m. flexor hallucis brevis		m. abductor hallucis, m. flexor hallucis longus
	extense		m. extensor hallucis longus, m. extensor hallucis brevis		
	addukce		m. adductor hallucis		
	abdukce		m. abductor hallucis		
<b>Interfalangové klouby 2.–5. prstu</b>	flexe proximálních kloubů		m. flexor digitorum brevis		m. flexor digitorum longus, m. quadratus plantae
	flexe distálních kloubů		m. flexor digitorum longus		m. quadratus plantae, m. flexor hallucis longus (pro spojení se šlachou m. fl. digitorum longus)
	extense obou interfalangových kloubů		m. extensor digitorum longus, m. extensor digitorum brevis		mm. lumbricales, mm. interossei
<b>Interfalangový kloub palce</b>	flexe		m. flexor hallucis longus		
	extense		m. extensor hallucis longus		