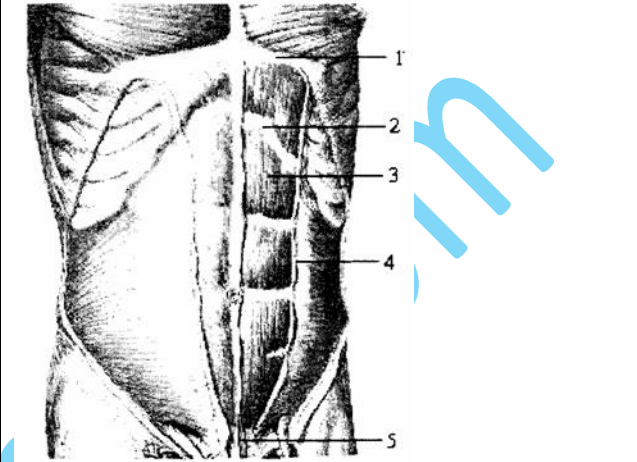


Các cơ thành bụng trước bên

Nhìn chung các cơ thành bụng trước bên gồm có các cơ, gân, mạc ngang bụng tạo thành 1 vành đai quây lay mặt trước bên ổ bụng, mỗi bên có 2 cơ thẳng, 3 cơ rộng.

1. Xương sườn V
 2. Gân ngang
 3. Cơ thẳng bụng
 4. Lá trước bao cơ thẳng bụng
 5. Cơ tháp
- Hình 1.17. Cơ thẳng bụng (mặt trước)



Cơ thẳng bụng (*m. rectus abdominis*)

Cơ thẳng bụng (*m. rectus abdominis*) ở giữa, gồm có 2 cơ:

Cơ thẳng to (*m. rectus abdominis*) và bao cơ thẳng to (*vagina m. recti abdominis*)

Cơ và bao cơ thẳng to bám từ xương ức, 3 sụn sườn (V, VI, VII) rồi đi thẳng xuống dọc hai bên đường trắng giữa tới bám vào xương mu bởi 2 bó: bó trong đan chéo với bó trong cơ bên đối diện; bó ngoài tách ra 1 chế tạo thành dây chằng Halles tới bám vào gai háng.

Ở mặt trước cơ thẳng to, có 3 đến 5 dải ngang, chia cơ thành nhiều múi.

Mỗi cơ thẳng được bọc trong 1 bao, bao này dày mỏng khác nhau. Ở nửa trên và phía trước gồm có cả các gân cơ chéo to, lá trước gân cơ chéo bé; ở phía sau chỉ có lá sau của gân cơ chéo bé và gân cơ ngang bụng. Còn nửa dưới tất cả các gân cơ chéo và gân cơ ngang bụng đều chạy ra mặt trước, nên giới hạn giữa hai vùng đó, tạo nên 1 vòng cung lõm xuống dưới gọi là cung Douglase.

Cơ tháp (m.pyramidalis)

Cơ tháp là 1 cơ nhỏ nằm áp vào mặt trước và phía dưới cơ thẳng to, tăng cường cho cơ này, có khi có khi không.

Các cơ rộng bụng

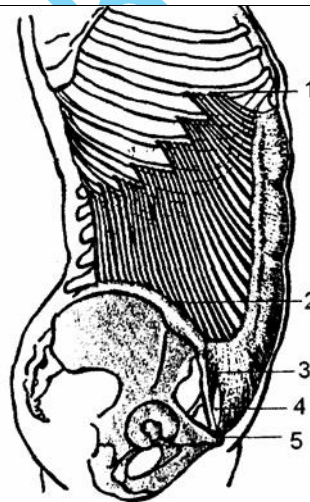
Từ nông vào sâu gồm có 3 cơ:

Cơ chéo to hay cơ chéo bụng ngoài (m. obliquus externus abdominis)

Bám vào mặt ngoài đầu trước 7 xương sườn cuối tạo thành một hình quạt xoè ra từ trên xuống dưới, từ ngoài vào trong, ở phía sau là cơ, phía trước là cân toả ra bám vào đường trắng giữa, vào mào chậu, cung đùi.

1. Xương sườn VI
2. Mào chậu
3. Dây chằng bẹn
4. Vòng bẹn nông
5. Xương mu

Hình 1.18. Cơ chéo bụng ngoài (nhìn phía trên)



Khi tới cung đùi, cân cơ chéo bụng ngoài vòng xuống dưới cung đùi rồi quạt ngược lên tạo thành giải chậu mu để tăng cường cho mạc ngang, còn chỗ bám vào gai mu thì chia thành 3 cột trụ: cột trụ ngoài bám vào gai háng cùng bên, cột trụ trong và sau thì bám vào gai háng bên đối diện; 3 cột trụ này giới hạn nên lỗ bẹn nông của ống bẹn.

Hình 1.19. Bám tận của cơ chéo bụng ngoài

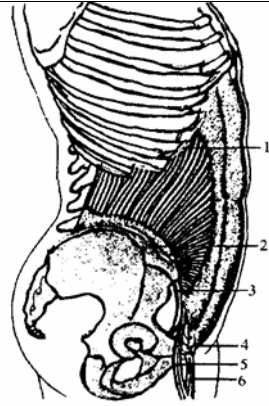
Cơ chéo bé hay cơ chéo bụng trong (m. obliquus internus abdominis)

Nằm trong cơ chéo to, bám từ 1/3 ngoài cung đùi; 3/4 trước mào

chậu và đốt sống L_V, rồi các thớ cơ chạy chéo lên trên ra trước ngược với cơ chéo to rồi bám vào bờ dưới của các xương sườn X, XI, XII và vào đường trắng giữa. Các thớ ở dưới cùng gân cơ ngang bụng tạo thành gân kết hợp.

1. Xương sườn X
2. Mào chậu
3. Dây chằng bẹn
4. Xương mu
5. Cơ bìu (bó ngoài)
6. Cơ bìu (bó trong)

Hình 1.20. Cơ chéo bụng trong (nhìn phía bên)



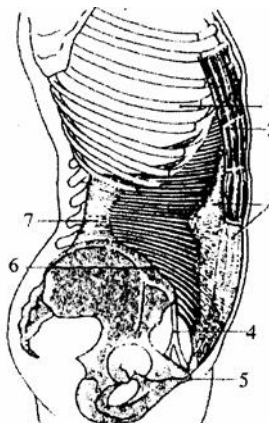
Cơ ngang bụng (m. transversus abdominis)

Ở sâu nhất bám từ cung đùi, mào chậu, mỏm ngang của các đốt sống thắt lưng, 6 xương sườn cuối. Các thớ cơ chạy chéo từ sau ra trước tới bám vào đường trắng giữa. Các thớ từ cung đùi cùng bám vào gân cơ chéo bé tạo thành gân kết hợp bám vào mào lược và xương mu.

Tác dụng chung: khi co làm tăng áp lực ổ bụng, đẩy cơ hoành lên trên, đều là cơ thở ra.

1. Xương sườn VII
2. Cơ thẳng bụng
3. Bao cơ thẳng bụng
4. Dây chằng bẹn
5. Xương mu
6. Mào chậu
7. Mạc ngực thắt lưng

Hình 1.21. Cơ ngang bụng (nhìn phía bên)



Tác dụng của các cơ thành bụng

- Giữ cho các tạng trong ổ bụng. Cơ thẳng to là phương tiện

chính để chống và dựng thành bụng. Các cơ thẳng được coi như các dải dọc, đai ngang là các cơ rộng. Nếu các cơ thành bụng yếu, bụng sẽ phệ.

- Khi các cơ đều co thì đai bụng bị thắt lại làm tăng áp lực ổ bụng, như khi ta rặn trong lúc đi đại, tiểu tiện, khi nôn, ho, hắt hơi hoặc thở mạnh.

- Các cơ thành bụng trước còn đóng vai trò quan trọng trong thai nghén và sinh đẻ. Các cơ khỏe sẽ giúp ích nhiều cho lúc rặn đẻ, nếu cơ yếu ngôi thai có thể xoay thành những ngôi không thuận tiện. Ngoài ra cần phải luyện tập để thành bụng khỏi sệ và tránh để ruột không bị thoát vị ở các điểm yếu của thành bụng.

Vietnam12h.com