

広背筋(こうはいきん)

【広背筋の起始・停止】

(起始)

T5～L5 の棘突起、仙骨、腸骨稜、第9～12肋骨に付着。

(停止)

上腕骨の小結節稜に付着。

【広背筋の主な働き】

上腕を内側に引く。上腕を後方に引く。

【広背筋の神経支配】

胸背神経

【広背筋に関する一口メモ】

最も面積の広い筋肉が、この広背筋です。肩甲上腕関節において、上腕を内旋、内転、伸展する筋肉です。この筋肉は、脇の下に手を入れて探ると、その緊張を触診することができます。また、五十肩のときに、屈曲(バンザイ)が出来なくなる一つの大変な要因が、この筋肉の緊張です。ある一定の範囲までバンザイすると、そこで広背筋が緊張してしまって、肩が挙がりません。この緊張を上手に解きほぐすと、肩は挙がるようになりますが、五十肩が治る訳ではありません。お尻の上で手を組むと、この筋肉は、緊張から開放されます。

【広背筋の絵】

