



We Promote N.H.M. Run By Govt. Of India

सी.एम.एस.ई.डी. ग्रामीण स्वास्थ्य शिक्षण संस्थान लखनऊ (उ.प्र.)

Affiliated by - BSS (National Health Agency of India) Code - UP/8134A

Established in 1952

By Planning Commission, Govt. of India, New Delhi
& Affiliated by I.R.M.C. Delhi (Code-IRMCCMS9941) Web. : www.irmc.in



जोड़ या संधियाँ

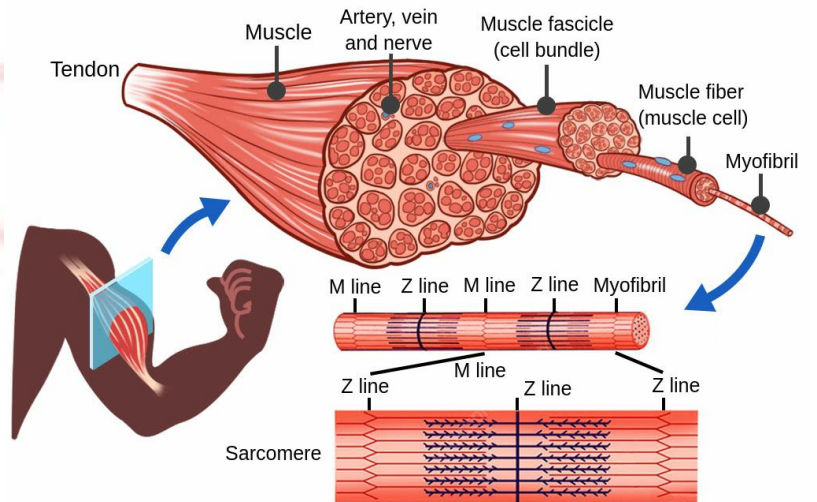
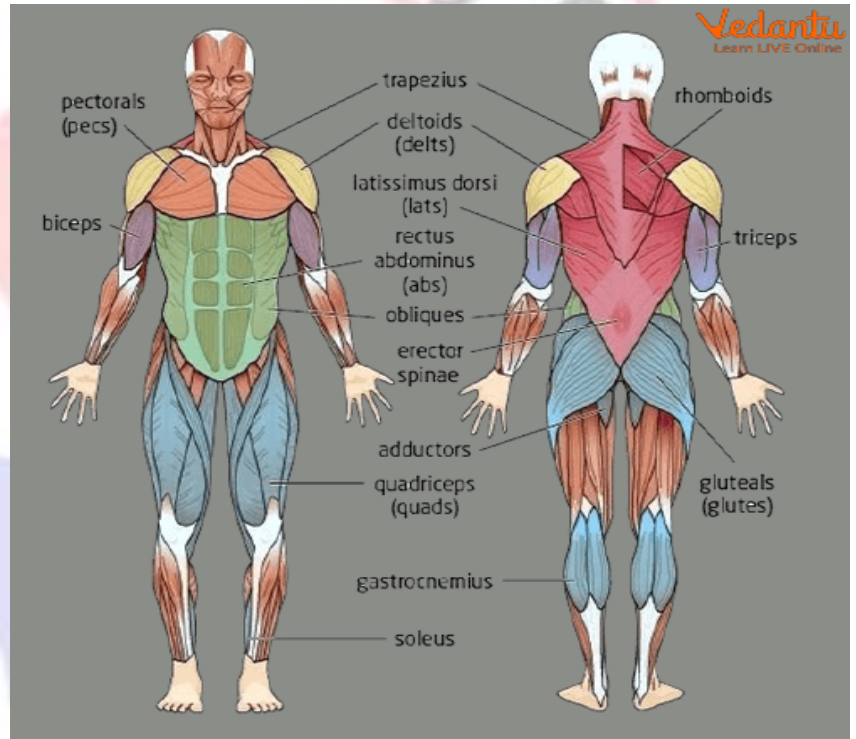
(Joints or Articulations)

पेशीय संस्थान (metsyS ralucsuM)

हमारे शरीर में लगभग कंकालीय पेशियाँ की संख्या 600 होती है। कंकालीय पेशियां युवकों में उनके शरीर के कुल वजन का लगभग 40 से 50 प्रतिशत तथा युवतियों में कुल वजन का 30 से 40 प्रतिशत होता है।

कंकालीय पेशियां अस्थियों, उपस्थियों, लिंगामेंटो त्वचा के साथ अन्य पेशियों से टेन्डन और एपोन्यूरोसिस (Aponeuroses) के द्वारा जुड़ती है। पेशिया सर्कोलीम नाम झिल्ली से ढका होता है।

सर्कोलीमा छोटे-छोटे टुकड़ों में संगठित होकर एक वण्डल बनाते हैं जिसे फेसीक्यूली कहते हैं। कंकालीय पेशियों बीच में मांसल और चौड़ी होती है जिसे पेशी की बैली कहते हैं। ये दोनों सिरों पर पतली होती है जिन्हें टेंडन्स कहते है जो अन्य उक्तकों से जुड़ते हैं।



टेंडन्स (Tendons)

पेशियों का सिरा या किनारा टेंडन (कण्डराए) कहलाता है।

टेंडन सघन कोलेजन तन्तुओं से बनी संयोजी उत्तक की दृढ़ डोरी के समान होती है।

कैल्केनियल टेंडन शरीर में सबसे मोटा टेंडन होता है।

पेशियों की बनावट (Architecture of muscles)

पेशियों की बनावट निम्नलिखित होती है।

- स्टेप पेशी (Strap muscle)- गर्दन की पेशी
- फ्यूजीफार्म पेशी (Fusiform muscle)- बाह की वाइसेप्स पेशी
- पौनेट पेशी (Pennate muscle)- हाथ एवं कंधा
- गोलाकर पेशी (Circular muscle) मुँह

पेशियों के कार्य एवं गतियाँ (Action and Movements of muscler)

पेशियों की क्रियाओं से शारीर को विभिन्न प्रकार की गति मिलती है जिससे मनुष्य तरह-तरह के कार्य कर पता है।

पेशियों में

आकुंचन (Hexion)

प्रसारण (Exension)

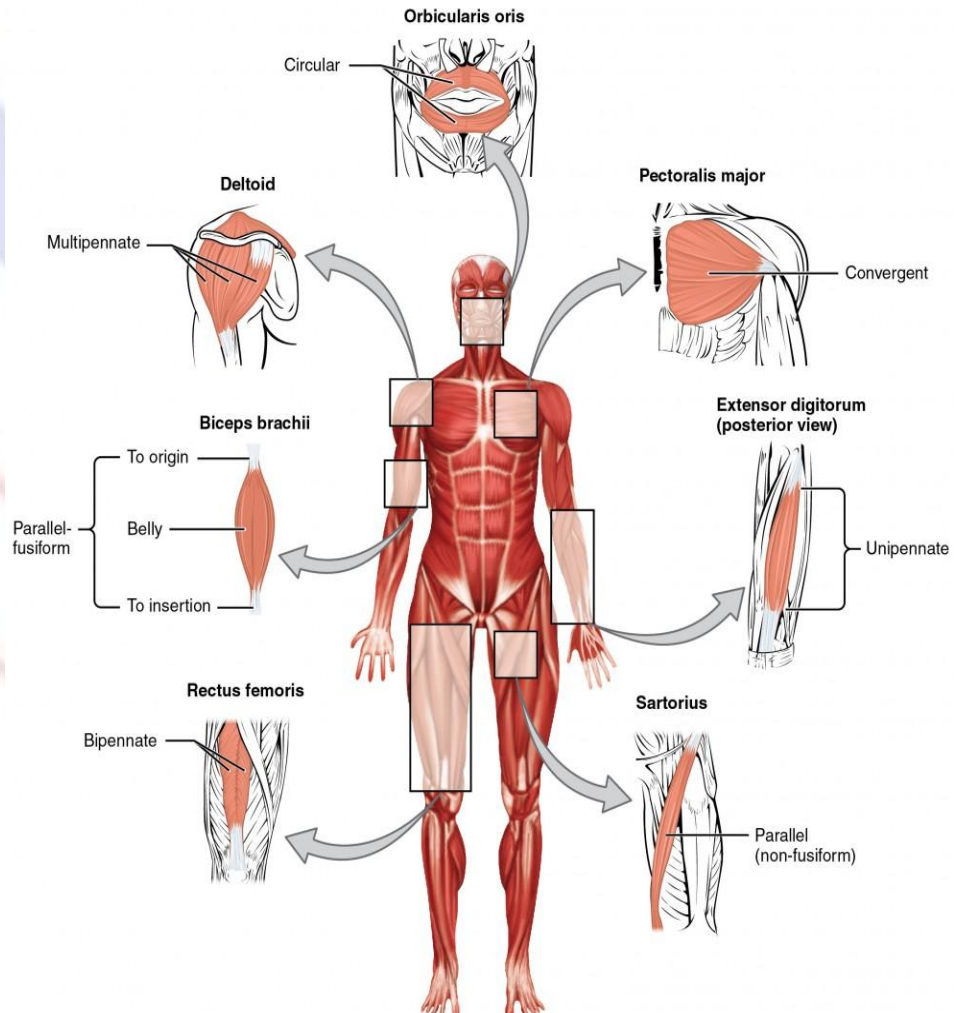
अपवर्तन (Abduction)

अभिवर्तन (Adduction)

धूर्णन (Routation)

पर्यावर्तन (Eiruemduction)

आदि होते हैं।



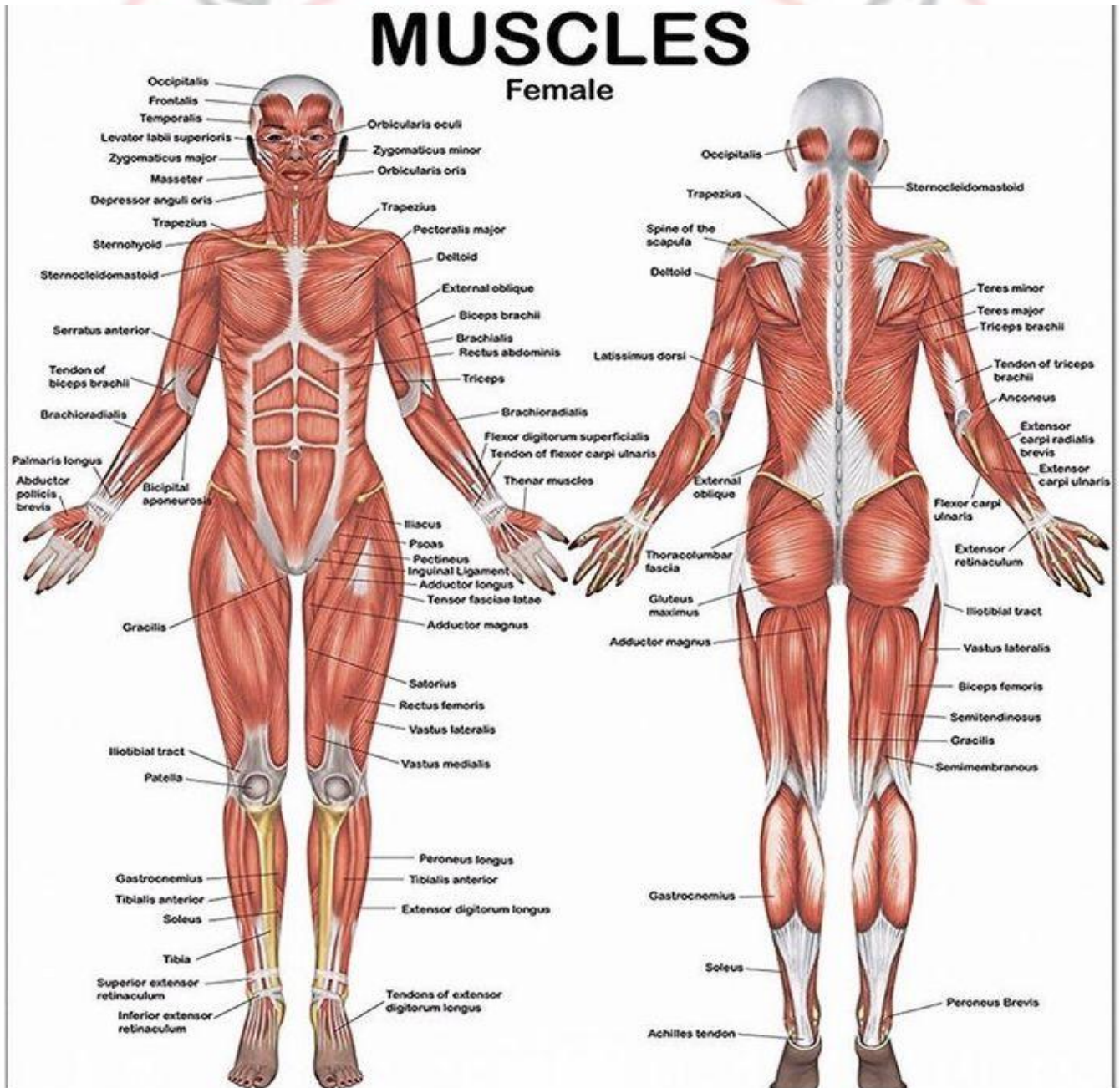
पेशी का संकुचन- (Contraction of Muscle)

प्रत्येक कंकालीय पेशी एवं तंतुओं एवं उत्तकों के अतिरिक्त वाहिकाएं एवं तंत्रिकाएं पेशियाँ एवं केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के बीच सम्बन्ध स्थापित करती हैं।

पेशियों को संकुचित होने के लिए उर्जा की आवश्यकता होती है।

शरीर की मुख्य पेशियाँ (Principal Muscles of the Body)

सिर की पेशियाँ (Muscles of Head)



सिर की सभी पेशियां चेहरे के क्षेत्र में स्थित रहती हैं और अलग-अलग भागों में बंटा होता है।

चेहरे की पेशियाँ (Muscles of Face) चबाने की पेशियाँ

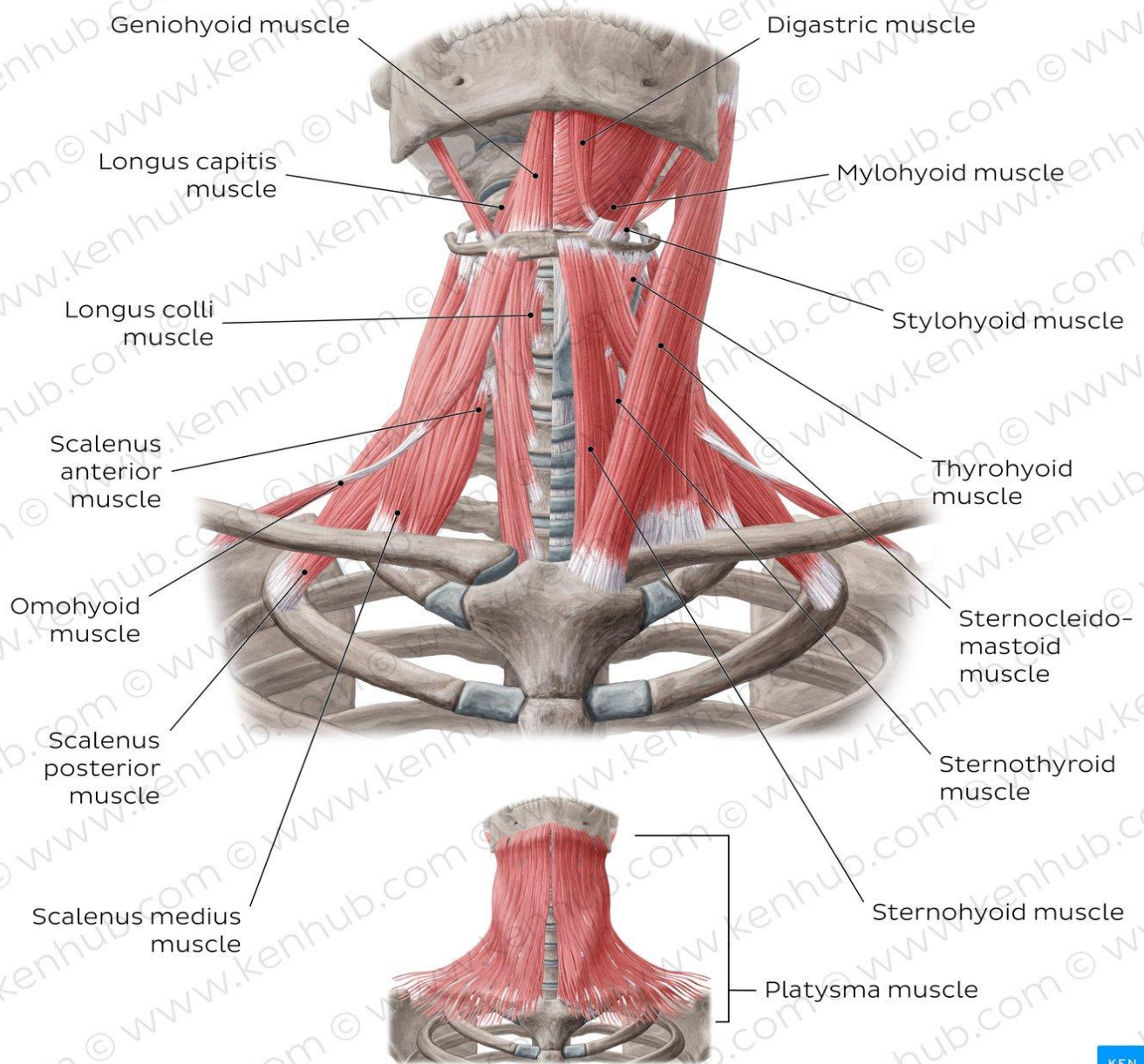
मैसेटर पेशी (Masseter Muscle) जबड़ा

टेम्पोरेलिस पेशी (Temporalis Muscles) जाइगोमेटिक

टेरीगाइड पेशी (Terygoid Muscles) टिटैनस

गर्दन की पेशियाँ (Muscles of Neck)

गर्दन के दोनों ओर सामने पाशर्व तथा पिछले भाग पर अनेक पेशिया पायी जाती है। जो निम्न हैं।



स्ट्रनोक्लीडोमैस्टाइड पेशी- कंधे की पेशियां

प्लैजिमा मायोइड्स (Platysma Myoides) गले की माँशपेशी

ट्रैपिजियस पेशी (Trapizium Muscles) गर्दन और वक्ष को जोड़ती है।

धड़ की पेशियां (Muscles of the Trunk)

धड़ की मुख्य पेशियों को उनके कार्यों के अनुसार अलग-अलग समूहों में बांटा गया है।

कंधे को घुमाने की पेशियाँ-

पेक्टोरेलिस मेजर
(Pectoralis Major)

पेक्टोरेलिस माइनर

लेटिसिमस डार्सी

सीरेटस एन्टीरियर

श्वसन की पेशियाँ (Muscles
of Respiration)

डायाफ्राम (Diaphragm)

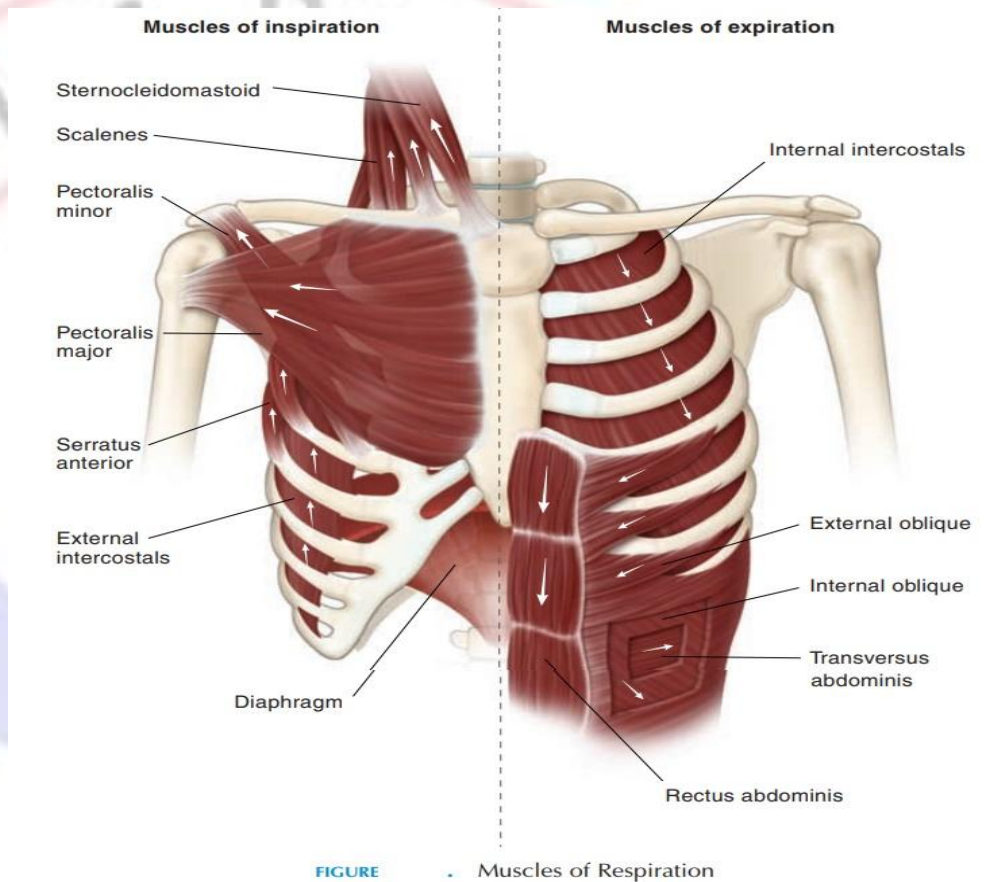


FIGURE Muscles of Respiration

इनकी दो पेशिया मुख्य हैं

Internal Intercostal Muscles

External Intercostal Muscles

पता :- 101/C, (ग्रामीण स्वास्थ्य भवन) संजय गांधी पुरम, नियर लेखराज मैट्रो स्टेशन (फैजाबाद रोड)
लखनऊ (उ०प्र०) - 226016, फोन - 0522-4958027, मो० : 9565600144, 7310000213,
ई-मेल : rhmpup@gmail.com वेबसाइट: www.cmseddelhi.in, www.rhmp.org.in