



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



### उदरीय दीवार की पेशियां (Muscles of the Abdominal Wall)

पेशियों के 6 जोड़े उदरीय दीवार को बनाते हैं

- 1- रेक्टस एब्डोमिनिस (Rectus Abdominis)
- 2- बाहरी आवलीक (External Oblique)
- 3- आन्तरिक आवलीक (Internal Oblique)
- 4- ट्रान्सवर्सस एब्डोमिनिस (Transversus Abdominis)
- 5- क्वाड्रेटस लम्बोरम (Quadratus Lumborum)
- 6- सोआस (Soaas)

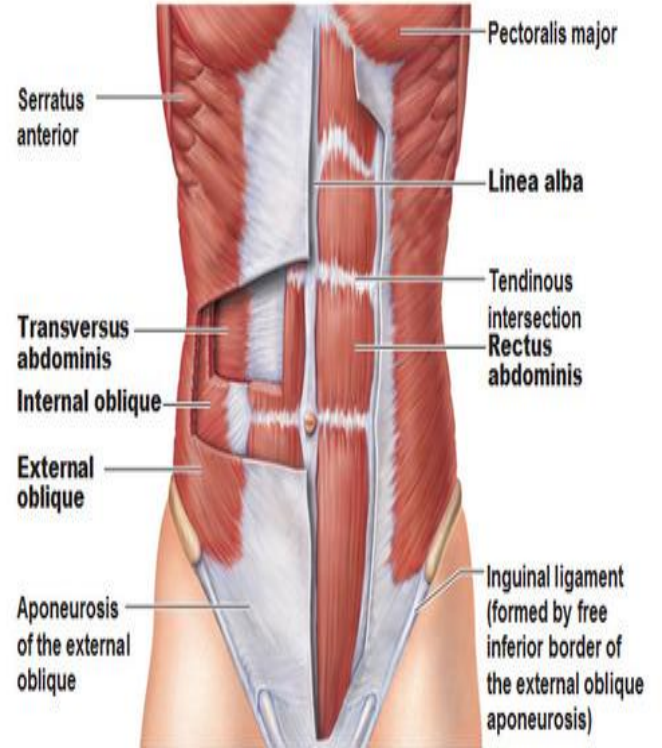
A- रेक्टस एब्डोमिनिस (Rectus Abdominis)-ये प्यूविक क्रेस्ट और सिम्फाइजिस प्यूबिस से पांचवीं से सातवीं पसली के कार्टिलेज और जीफायड प्रोसेस (Xiphoid Process) तक फैली होती है।

रीढ़ की हड्डी को भी जोड़ती है।

B- बाहरी आवलीक (External Oblique) ये नीचे आठवीं पसलियों से इलियक क्रेस्ट और लीनियर एल्बा (Linea Alba) तक फैला होता है। ये पेट को अंदर की ओर दबाने तथा रीढ़ की हड्डी को झुकाने में सहायता करता है।

C- आन्तरिक आवलीक (Internal Oblique)

- इलियक क्रेस्ट
- इन्गुवाइनल लिंगामेंट
- थोरेको लम्बर कोशिका से अन्तिम 3 तथा 4 पसलियों के कार्टिलेज तक फैला होता है।
- ये रीढ़ की हड्डी को झुकाने में सहायता करता है।
- ये छाती से नाड़ियों (T8-T12) से जोड़ती हैं।



## ट्रांसवर्सस एब्डोमिनिस (TransversusAbdominis)

- इलियक क्रेस्ट
- इंगुइनल लिंगामेंट
- लम्बर फेशिया से लेकर Xiphoid प्रोसेस तक फैली होती है।
- ये पेट को संकुचित करती है।

## इन्गुवीइनल ट्यूब (Inguinal Canal)

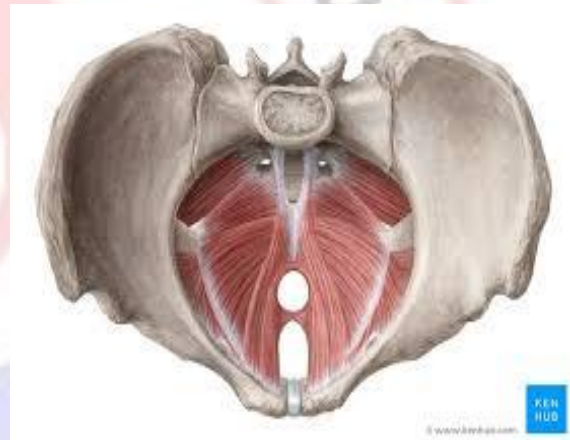
यह ट्यूब 2.5 से 4 से.मी. तक लंबी होती है ये उदरीय दीवार में से तिरछी गुजरती है। यह ट्रांसवर्सलिस फेशिया तथा इन्गुवीइनल लिंगामेंट के सामने स्थिरता होती है।

**नोट-** पुरुषों में स्परमैरिक कार्ड और स्त्रियों में गोल स्नायु होता है।

## पैल्विक फ्लोर की पेशियाँ (Muscles of the Pelvic Floor)

इन पेशियों को चार समूहों में बाँटा गया है।

- i. लीवेटर एनी (Levator Ani)- योनिमार्ग में सहायता
- ii. कोकसीजियस (coccyques)- गुदाद्वार की सहायता
- iii. इलियोकोकसीजियस (Iliococcygeus)
- iv. प्यूबोकोकसीजियस (Pubococcygeus)



## कंधे एवं भुजाओं की पेशियाँ- (Muscles of the Shoulder And Upper Limb)

यह पेशियाँ पैक्टोरल गर्डल (Pectoral Girdle) पर एपैडिक्यूला और एक्सियल (Appendicular And Axial) पिंजर के मध्य संघटन को स्थायित्व प्रदान करती हैं। इन पेशियों के कारण कंधे और भुजाओं में गति कर पाती हैं।

### डैल्तायड (Deltoid)-

इन पेशियों का उदभव एक्रोमिऑन प्रोसेस, स्कैपुला के स्पाईन और क्लेविकल से होता है। और ह्यूमेरस की डैल्तायड ट्यूबरोसिटी से संनिहित होती है। जिसके कारण भुजा दूर तक जाती है।

### पैक्टोरेलिस मेजर (Pectoralis Major)-

- क्लेविकल (Clavicle)
- स्टरनम (Sternum)
- कोस्टल (Costal)

- उपास्थियों (Cartilage)

इंटरट्यूबरक्यूलर ग्रूव (Intertuber Cular Grooves) से मिलकर बनती हैं। इन्हीं के कारण भुजाएं मुड़पाती है।

### कोरैकोब्रेकिएलिस (Coracobrachialis)-

इनका उदभवन स्कैपुला (Scapula) की कोरैकायड प्रक्रिया (Coracoid Process) से होता है और यह ह्यूमेरस की शाफ्ट (Shaft) से संयुगमित होती है।

### बाइसैप्स ब्रेकाई-

स्कैपुला की ग्लैनाइड कैविटी से ऊपर कोरैकायड प्रक्रिया तथा ट्यूबर्कल से होता है। इससे इसमें रेडियस की रेडियल ट्यूबरोसिटी से निर्मित होती है।

### ब्रेकिएलिस (Brachialis)-

ह्यूमेरस की अगली शाफ्ट से होता है तथा अलना (Ulna) की कोरानायड प्रक्रिया (Coronoid Process) में निहित होता है।

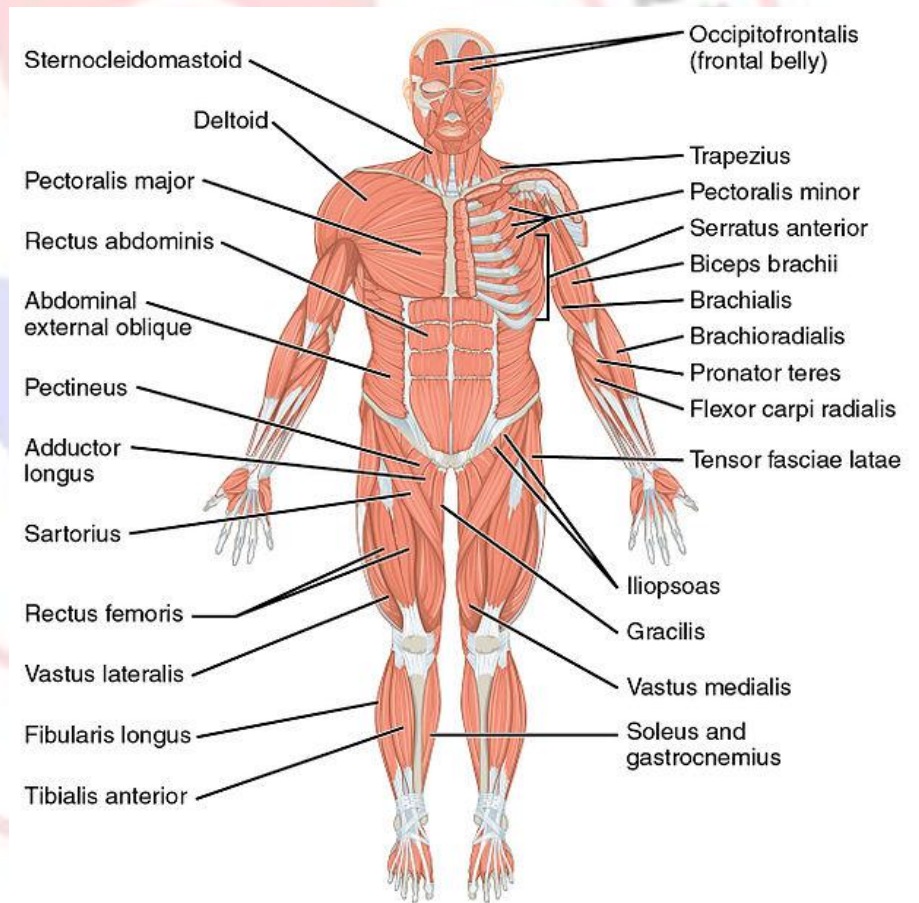
यह कोहनी के जोड़ (Elbow Joint) की प्रमुख फ्लैक्सर (Flexor) है।

### ब्रेकियोरेडिएलिस (Brachioradialis)-

ये ह्यूमेरस के दूरस्थ पाश्वर सिरे से होता है और यह स्टाइलायड प्रक्रिया (Styloid Process) से ऊपर रेडियस के पाश्वर तल से संनिहित होती है।

यह कोहनी के जोड़ पर भुजा के कुचन में सहायता करती है।

### ट्राइसैप्स ब्रेकाई- (Triceps Brachii)-



Major muscles of the body.  
Right side: superficial; left side:  
deep (anterior view)



ये कोहनी के जोड़ पर भुजा के प्रसार में सहायता करती है।

**सुपाइनेटर (Supinator)**-ये भुजा को पाशर्व से घुमाती है अर्थात सुपाइनेशन (Supination) करती है।

**निम्न अंगों नितंब, पेल्विस, जांघ एवं टांग की पेशियाँ Muscles of Lower Limb (Hip, Pelvic, Thigh and Leg)**

शरीर के निम्न अंगों का ढाँचा होता है। जो चलने दौड़ने इत्यादि के समय शरीर के भार के बल का संप्रेषण कर सकने में मदद करता है।

**जैसे- सोआस मेजर (Psoas Major)-**

जांघ को संकुचित करता है।

**सोआस माइनर (Psoas Major)-**

यह धड़ को कुंचन में सहायता करता है।

**इलियकस (Iliacus)-** घूमने में मदद करता है।

**ग्लूटियलज (Gluteals)-**

ये सभी अभिवर्तन प्रसार और घूमने में सहायता करता है।

**एडडक्टर ग्रुप- (Adductor Group)-**

ये अभिवर्तन कुंचन प्रसार तथा घूमने में सहायता करता है।

**कवाड्रीसैप्स फेमोसिस (Quadriceps Femoris)-**

ये पैर की सभी क्रियाओं का संयुगमन करता है।

**पेशी तन्तु रेशी को आरोग्य करना (Healing of Muscle Fibres)-**

पेशी तंतु निम्नलिखित कारणों से फैलते हैं।

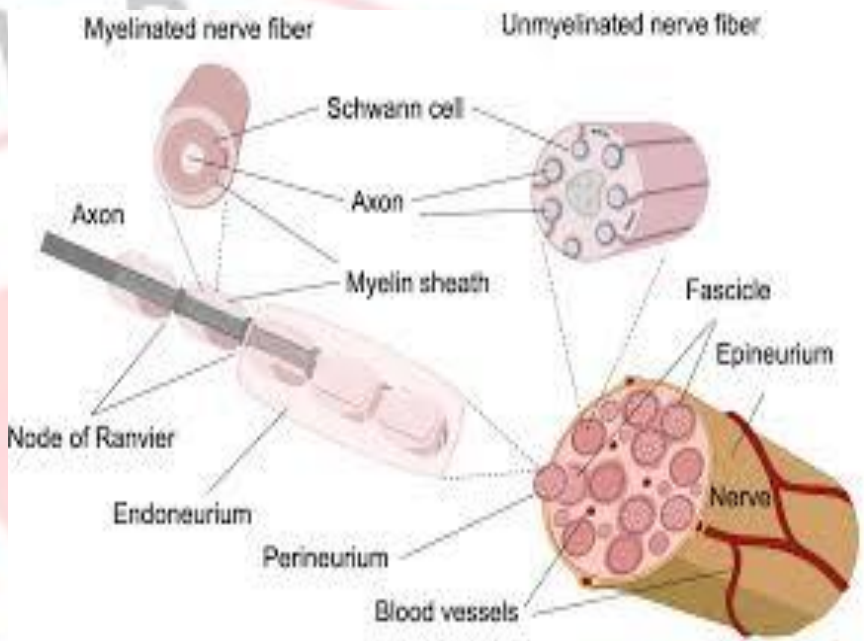
1- पेशियों के घायल होने से



2- ऑपरेशन के दौरान पेशियों के कट जाने से।

फेगोसाइटोसिस की प्रक्रिया द्वारा क्षतिग्रस्त सैल दूर हो जाती हैं। जिसके बाद नया उत्तक बन जाता है।

नर्व सप्लाई की मरम्मत (Repair of Nerve Supply)-जब पेशिय तन्तुओं की नर्व सप्लाई कट जाती है तो उनकी काम करने की क्षमता कम हो जाती है।



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