

# 僧帽筋(そうぼうきん)

## 【僧帽筋の起始・停止】

### (起始)

上部は、後頭骨上項線、項靭帯に付着。

中部は、T1～T6の椎体の棘突起、棘上靭帯に付着。

下部は、T7～T12の椎体の棘突起、棘上靭帯に付着。

### (停止)

上部は、鎖骨の外方1/3に付着。

中部は、肩甲骨の肩峰、肩甲棘に付着。

下部は、肩甲棘に付着。

## 【僧帽筋の主な働き】

上部は、肩甲骨を後退、挙上、上方回旋する。

中部は、肩甲骨を後退する。

下部は、肩甲骨を後退、下制、下方回旋する。

## 【僧帽筋の神経支配】

頸神経、副神経

## 【僧帽筋に関する一口メモ】

僧帽筋は、肩こりの自覚症状を起こす主要な原因筋として、広く知られています。この筋肉は、上部、中部、下部の繊維に分類され、それぞれの働きは違っています。後退とは、肩甲骨が脊椎の方向に移動すること指します。また、上方回旋は、後方から見て、右肩甲骨ならば、反時計回りで、下方回旋が時計回りとなります。左の肩甲骨は、この逆となります。僧帽筋が、全体的に緊張すると、肩甲骨を肋骨に安定し、重いものを持ちたりすることが出来るように働きます。

## 【僧帽筋の絵】

