

4.2.4 Bauchmuskulatur

Die Bauchmuskeln „verspannen“ den Bauch in drei Richtungen: von oben nach unten, schräg und zu den Seiten. Die schräge Verspannung wird aus dem **M. obliquus internus** und dem **M. obliquus externus** der kontralateralen Seite gebildet. Der **M. rectus abdominis** (= Waschbrett/Six-Pack am Bauch) verspannt von oben nach unten. Er hat eine **Rectusscheide** auf seiner ventralen Seite, die auf der Rückseite nur die obere Hälfte des Muskels bedeckt und sich von da wieder nach oben um den **M. transversus abdominis** schlägt. Dieser Unterrand heißt **Linea arcuata** und wird beim Thema Leistenbrüche (s. Abb. 51, S. 60) interessant. Der **M. transversus abdominis** übernimmt die transversale Verspannung.

Die Funktionen und der Verlauf der schrägen Bauchmuskeln lassen sich an einem Beispiel leichter verstehen:

Der rechte **M. obliquus ext. abdominis** verläuft wie die rechte vordere Hosentasche. Seine Funktion ist es, die rechte Schulter zum linken Fuß zu ziehen.

Genau den gleichen Verlauf und die gleiche Funktion hat der gegenüberliegende (also linke) **M. obliquus int. abdominis**.

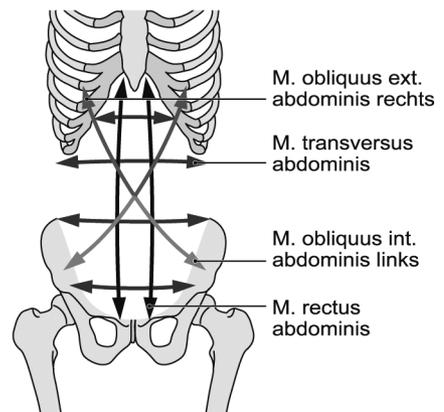


Abb. 47: Bauchmuskeln

Muskel:	Ursprung:	Ansatz:	Innervation:	Funktion:
M. rectus abdominis	Rippenknorpel 5-7. Proc. xiphoideus	Symphysis pubica	Spinalnerven Th 5 - Th 12	<ul style="list-style-type: none"> • Rumpfbeugung • Expiration • Bauchpresse
M. obliquus ext. abdominis	Außenfläche 5. bis 12. Rippe	Vorderes Blatt Rectusscheide Linea alba	Spinalnerven Th 5 - Th 12	<ul style="list-style-type: none"> • Flexion • Rotation zur kontralateralen Seite
M. obliquus int. abdominis	Crista iliaca Fascia thoracolumbalis	9. bis 12. Rippe Linea alba	Spinalnerven Th 10 - Th 12	<ul style="list-style-type: none"> • Flexion • Rotation zur gleichen Seite
M. transversus abdominis	Innenfläche der 6 kaudalen Rippen	Hinteres Blatt der Rectusscheide	Spinalnerven Th 12 - L 1	Bauchpresse

Tabelle 43: Überblick über die Bauchmuskulatur