

| Muskel               | Ursprung                                                                                     | Ansatz            | Innervation        | Funktion                                                                                                                                    |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M. coraco-brachialis | Processus coracoideus                                                                        | Ventraler Humerus | N. musculocutaneus | • Adduktion<br>• Innenrotation                                                                                                              |
| M. brachialis        | Ventraler Humerus                                                                            | Ventrale Ulna     |                    | • Flexion                                                                                                                                   |
| M. biceps brachii    | Caput longum:<br>• Tuberculum supraglenoidale<br><br>Caput breve:<br>• Processus coracoideus | Tuberositas radii |                    | Im Ellbogen:<br>• stärkster Supinator bei gebeugtem Arm<br>• Flexion<br>In der Schulter:<br>• Adduktion<br>• Anteversion<br>• Innenrotation |

Tabelle 13a: Überblick Flexoren

| Muskel             | Ursprung                                                                                                                        | Ansatz    | Innervation | Funktion                                                                                                  |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M. triceps brachii | Caput longum:<br>• Processus infraglenoidale<br>Caput mediale:<br>• medialer Humerus<br>Capute laterale:<br>• lateraler Humerus | Olecranon | N. radialis | Im Ellbogen:<br>• Extension<br><br>Im Schultergelenk:<br>• Adduktion<br>• Retroversion<br>• Innenrotation |

Tabelle 13b: Überblick Extensoren

2.2.3 Unterarmmuskulatur

Wie der Oberarm, so hat auch der Unterarm zwei Muskellogen: ventrale Flexoren und dorsale Extensoren.

Die Unterarmmuskeln sind kompliziert und schwer zu lernen, aber mit den hier aufgeführten Tipps kann man sich die Sache sehr erleichtern:

|             |                                                                               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Flexoren    | Ursprung:<br>am Epicondylus medialis humeri und/oder<br>am ventralen Unterarm |
| Extensoren  | Ursprung:<br>am Epicondylus lateralis Humeri und/oder<br>am dorsalen Unterarm |
| Innervation | Flexoren: N. medianus<br>Extensoren: N. radialis                              |
| Funktion    | Durch den Namen charakterisiert                                               |

Tabelle 14: Übersicht Unterarmmuskeln

Wenn ein Muskel z.B. Flexor carpi heißt, wird er nur die Hand beugen, heißt er Flexor digitorum, läuft er über das Handgelenk und beugt neben den Fingern auch das Handgelenk.

Weil das so gar zu einfach wäre, hier die typischen (gern gefragten) Ausnahmen:

