

## דף מושגים – מבנה השריר ודרך פעולתו

משקל כל שרירי השלד בגוף מהווה כ - 40-50% ממסת הגוף (מעל 600 שרירים שונים בגוף)

**שריר חלק-שריר** שפעולותיו אינן רצוניות ולא ניתן לשלוט בו. דוגמאות: מערכת העיכול, מערכת הנשימה.

**שריר משורטט-שריר** רצוני שניתן לשלוט בו. בחתך של השריר מבפנים רואים כמאין שרטוטים - סיבים.

**שריר הלב-שריר** שמבנהו כמו שריר משורטט ותפקודו כשריר חלק -

פעולה לא רצונית

**מבנה השריר** – השריר בנוי מ-30% חלבון ו-70% מים.

**פעולת שריר שלד** – קרוב נקודת האחוז אל עבר נקודת התחל

**נקודת התחל** – הנקודה שבה השריר מתחיל. (קרוב יותר למרכז הגוף).

ממוקם על גבי עצם.

**נקודת האחוז** – נקודת האחיזה של השריר. אף הוא ממוקם על עצם במערכת השלד.

**פעולת שריראנוניסט-השריר** שמבצע את הפעולה העיקרית.

**פעולת שריר אנטגוניסט** - השריר הנגדי לשריר שמבצע את הפעולה העיקרית.

**פעולת שרירפיקסטור-שריר** מייצב, מכווץ כל הזמן ותומך בגוף. לדוגמה: שרירי

הבטן, גב.

**פעולת שרירסונדיסט-שריר** קטן שמסייע לשריר בפעולה העיקרית.

**מיקרוסקופיה של שריר שלד משורטט רצוני** - בנוי מסיבים ארוכים בעלי גרעינים רבים

