

## 手の筋（手外筋）

### 掌側の筋

筋	起始	停止	支配神経
橈側手根屈筋	上腕骨内側上顆	第2・3中手骨底 (掌側面)	正中神経
尺側手根屈筋	上腕骨内側上顆 肘頭・尺骨後面	豆状骨・有鉤骨鉤 第5中手骨底	尺骨神経
長掌筋	上腕骨内側上顆	屈筋支帯・手掌腱膜	正中神経
浅指屈筋	上腕骨内側上顆 尺骨鉤状突起 橈骨前側面	第2-5指中節骨底 (掌側面)	正中神経
深指屈筋	尺骨鉤状突起 前腕骨間膜	第2-5指末節骨底 (手掌面)	正中神経・尺骨神経
長母指屈筋	橈骨前面 前腕骨間膜	母指末節骨底	正中神経

### 背側の筋

筋	起始	停止	支配神経
長母指伸筋	尺骨 前腕骨間膜	母指末節骨底 (背側面)	橈骨神経（後骨間神経）
短母指伸筋	橈骨後側面 前腕骨間膜	母指基節骨底 (背側面)	橈骨神経（後骨間神経）
長母指外転筋	前腕骨間膜 橈骨・尺骨の後側面	第1中手骨・大菱形骨	橈骨神経（後骨間神経）
示指伸筋	尺骨 前腕骨間膜	第2指の指背腱膜	橈骨神経（後骨間神経）
小指伸筋	上腕骨外側上顆	第5指の指背腱膜	橈骨神経
長橈側手根伸筋	上腕骨外側上顆	第2中手骨底 (背側)	橈骨神経
短橈側手根伸筋	上腕骨外側上顆	第3中手骨底（背側）	橈骨神経
尺側手根伸筋	上腕骨外側上顆 尺骨後側面	第5中手骨底（背側）	橈骨神経
総指伸筋	上腕骨外側上顆	第2-5指の指背腱膜を 通して末節骨底	橈骨神経