

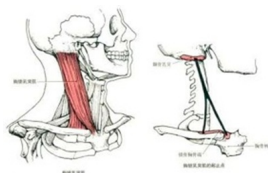
CN Nguyễn Quốc Việt -

I. ĐỐI CƯỢNG

1. Giới thiệu

Cơ cổ đòn chũm gồm 2 bó có nguyên ủy xuất phát từ xương ức (bó ức) và đầu trong xương đòn (bó đòn). Cơ 2 bó đi lên trên và ra sau bám tận vào mâm chũm của xương thái dương.

Với chức năng, bó ức tham gia vào cơ động gập và xoay đầu sang đối bên. Bó đòn gập và nghiêng đầu sang cùng bên. Khi 2 bó cùng hoạt động sẽ tạo ra cơ động gập cổ, nghiêng đầu sang cùng bên và xoay đầu sang đối bên. Khi cơ cổ đòn chũm 2 bên cùng co sẽ tạo ra cơ động gập cổ mạnh mẽ.



[Xem tiếp tại đây](#)