Zwana też jednostką ruchową. Określamy ją jako grupę komórek mięśniowych, tzw. **miocytów**, unerwionych przez odgałęzienia tego samego neuronu ruchowego (motoneuronu). Liczba miocytów może być różna i jednostka motoryczna jest mała w przypadku mięśni precyzyjnych (np. mięśnie oka od 3 do 5) , zaś w przypadku mięśnia czworogłowego uda może sięgać kilkuset.

Typy jednostek motorycznych

Jednostki motoryczne dzieli się na:

- **Wolnokurczliwe**, typu I (włókna czerwone) mają metabolizm **tlenowy**, kurcząc się wolno i słabo, lecz mogą pracować długotrwale, bez zmęczenia.
- **Szybkokurczliwe**, typu II (włókna białe) kurczą się szybko i silnie, mają metabolizm **beztlenowy**, przez co szybko się męczą.

Jednostki motoryczne typu II składają się z włókien fazowych, typu I z tonicznych. Ma to znaczenie zasadnicze w fizjologii skurczu mięśnia, gdyż w warunkach normalnych pobudzeniu podlegają najpierw wolne jednostki typu I, zaś przy pożądanej sile mięśnia w dalszej kolejności włączają się szybkie jednostki typu II.

Cechą charakterystyczną komórek (miocytów) danej jednostki motorycznej jest to, że kurczą się one zawsze **jednocześnie**. Skurcz mięśnia prowadzi zawsze do skurczu miocytów w różnych jednostkach motorycznych w różnym czasie. W efekcie daje to równomierny skurcz całego mięśnia i jego równomierną relaksację, gdyż różne jednostki motoryczne mają różną fazę pobudzenia/relaksacji w danym momencie.

Powiązane artykuły:

1. Fizjologia skurczu mięśnia
2. Rekrutacja przestrzenna
3. Rekrutacja czasowa
4. Chronaksja
5. Reobaza
6. Habituacja
7. Punkt motoryczny
8. Pobudzenie i miary pobudliwości