

- Muscoli -

Masticatori

MUSCOLO	ORIGINE	INSERZIONE	AZIONE
<i>Temporale</i>	Linea temporale	Processo coronoideo della mandibola	Innalza e sposta post. la mandibola
<i>Massetère</i>	Margine inferiore arcata zigomatica	Tuberosità masseterina	Innalza la mandibola
<i>Pterigoideo laterale</i>	Grande ala dello sfenoide; processo pterigoideo laterale	Fossetta pterigoidea del collo della mandibola	Sposta lateralmente la mandibola
<i>Pterigoideo mediale</i>	Fossa pterigoidea; tuberosità mascellare	Tuberosità pterigoidea della mandibola	Innalza la mandibola

Spinocostali

<i>Dentato posteriore superiore</i>	Processi spinosi C6 - T4	Faccia esterna delle coste 2°, 3°, 4° e 5°	Solleva le coste (m. inspiratorio)
<i>Dentato posteriore inferiore</i>	Lamina posteriore della fascia toracolumbare	Faccia esterna delle coste 9°, 10°, 11° e 12°	Abbassa le coste (m. espiratorio)

Spinoappendicolari

<i>Trapezio</i>	Linea nucale e protuberanza occ. esterna; processi spinosi C7 – T3; processi trasversi T3 - T12	Margine posteriore della clavicola; margine mediale dell'acromion; margine mediale della scapola	Punto fisso sulla colonna: innalza sposta medialmente e abbassa la scapola; punto fisso sulla colonna: alza il tronco
<i>Grande dorsale</i>	Fascia toracolumbare, processi spinosi T6 – T12	Tubercolo minore dell'omero	Punto fisso sul tronco: porta indietro l'omero e lo intraruota; punto fisso sull'omero: solleva tronco e coste
<i>Grande romboide</i>	Processi spinosi T1 – T4	Margine mediale della scapola	Sposta medialmente la scapola
<i>Piccolo romboide</i>	Processo spinoso C7	Margine mediale della scapola	Sposta medialmente la scapola
<i>Elevatore della scapola</i>	Processi trasversi C1 - C4	Margine mediale della scapola	Solleva la scapola

Toracoappendicolari

<i>Grande pettorale</i>	Margine anteriore della clavicola; faccia anteriore dello sterno; guaina dei m.retti dell'addome	Tubercolo maggiore dell'omero	Adduce e intraruota l'omero; punto fisso sull'omero: solleva il tronco
<i>Piccolo pettorale</i>	2°, 3° e 4° costa	Processo coracoideo della scapola	Punto fisso sul torace: abbassa la scapola; punto fisso sulla scapola: solleva le coste
<i>Succlavio</i>	Faccia superiore della 1° costa	Faccia inferiore della clavicola	Abbassa la clavicola
<i>Dentato anteriore</i>	Digitazioni sulle facce laterali delle prime 10 coste	Margine mediale della scapola	Sposta la scapola in avanti e in fuori; solleva le coste
<i>Diaframma</i>	Parte lombare: corpi vertebrali L1 – L4, processi costiformi L2 Parte costale: facce interne ultime sei coste Parte sternale: faccia posteriore processo xifoideo	Centro tendineo	Si abbassa e solleva le ultime sei coste, è il più importante muscolo inspiratorio

Addome

<i>Retto anteriore dell'addome</i>	Faccia esterna 5°, 6° e 7° cartilagine costale e processo xifoideo	Ramo superiore del pube, tra tubercolo e sinfisi pubica	Abbassa le coste, flette il torace sulla pelvi e aumenta la pressione addominale
<i>Piramidale</i>	Ramo superiore del pube, tra tubercolo e sinfisi pubica	Linea alba, tra ombelico e sinfisi pubica	Tende la linea alba
<i>Obliquo esterno</i>	Faccia esterna ultime otto coste	Labbro esterno cresta iliaca, ampia aponeurosi in avanti e in basso	Abbassa le coste, inclina la colonna dal proprio lato e ruota il torace dal lato opposto
<i>Obliquo interno</i>	Legamento inguinale, spina iliaca anteriore superiore, fascia toracolombare	Faccia inferiore ultime tre cartilagini costali, ampia aponeurosi (guaina del retto dell'addome)	Inclina la colonna e il torace dal proprio lato, abbassa le coste
<i>Trasverso dell'addome</i>	Faccia interna ultime sei cartilagini costali, fascia toracolombare, cresta iliaca	Ampia aponeurosi (guaina del retto dell'addome)	Abbassa le coste, aumenta la pressione addominale

<i>Quadrato dei lombi</i>	Fascio posteriore: labbro interno cresta iliaca Fascio anteriore: processi costiformi L2 - L4	Processi costiformi L1- L4 12° costa	Abbassa la 12° costa, inclina lateralmente la colonna lombare e la pelvi
---------------------------	--	---	--

Spalla

<i>Deltoide</i>	Margine anteriore della clavicola; apice e margine laterale dell'acromion; spina della scapola	Tuberosità deltoidea dell'omero	Abduce il braccio di 90°, se prende punto fisso sull'omero solleva il tronco
<i>Sovraspinato</i>	Fossa sovraspinata e fascia omonima	Faccetta superiore della grande tuberosità dell'omero	Abduce e ruota all'esterno il braccio
<i>Infraspinato</i>	Fossa infraspinata, fascia infraspinata	Faccetta media della grande tuberosità dell'omero	Ruota all'esterno il braccio
<i>Piccolo rotondo</i>	Fossa infraspinata	Faccia inferiore della grande tuberosità dell'omero	Ruota all'esterno il braccio
<i>Grande rotondo</i>	Faccia dorsale dell'angolo inferiore della scapola	Solco bicipitale dell'omero	Adduce il braccio
<i>Sottoscapolare</i>	Fondo della fossa sottoscapolare	Piccola tuberosità dell'omero	Adduce e ruota interna del braccio

Braccio

<i>Bicipite brachiale</i>	Capo lungo: tuberosità sovraglenoidea della scapola e dal labbro glenoideo Capo breve: apice del processo coracoideo	Tuberosità bicipitale del radio	Supina e flette l'avambraccio sul braccio e questo sulla spalla
<i>Coracobrachiale</i>	Apice del processo coracoideo della scapola	Faccia anteromediale dell'omero	Flette e adduce il braccio
<i>Brachiale</i>	Faccia anteromediale e anterolaterale dell'omero	Tuberosità dell'ulna	Flette l'avambraccio
<i>Tricipite brachiale</i>	Capo lungo: tuberosità sottoglenoidea della scapola Capo mediale: faccia posteriore dell'omero Capo laterale: faccia posteriore dell'omero	Facce superiore e posteriore dell'olecrano	Estende l'avambraccio e adduce il braccio

Avambraccio

<i>Pronatore rotondo</i>	Capo omerale: margine mediale dell'omero, fascia brachiale Capo ulnare: faccia mediale del processo coronoideo dell'ulna	Parte mediale della faccia laterale del radio	Ruota il radio all'interno (pronazione) e flette l'avambraccio
<i>Flessore radiale del carpo</i>	Epicondilo mediale dell'omero, fascia antibrachiale	2° osso metacarpale	Flette la mano e l'avambraccio, ruotandoli all'interno (pronazione)
<i>Palmare lungo</i>	Epicondilo mediale, fascia antibrachiale	Aponeurosi palmare	Flette la mano
<i>Flessore ulnare del carpo</i>	Capo omerale: epicondilo mediale dell'omero Capo ulnare: margine mediale dell'olecrano	Osso pisiforme	Flette e adduce la mano
<i>Flessore superficiale delle dita</i>	Capo omerale: epicondilo mediale dell'omero e processo coronoideo dell'ulna Capo radiale: faccia anteriore del radio	4 tendini che si inseriscono sulle falangi medie (2°-5°)	Flette le falangi medie (2°-5°), flette la mano
<i>Flessore profondo delle dita</i>	Facce anteriore e mediale dell'ulna, membrana interossea	4 tendini che si inseriscono sulle falangi distali(2°-5°)	Flette le falangi distali (2°-5°), coopera a flettere la mano
<i>Flessore lungo del pollice</i>	Faccia anteriore del radio, membrana interossea, processo coracoideo dell'ulna	Base della falange distale del pollice	Flette la falange distale del pollice
<i>Pronatore quadrato</i>	Faccia anteriore e margine anteriore dell'ulna	Faccia anteriore e margine anteriore del radio	Ruota medialmente l'avambraccio (pronazione)

Anca

<i>Ileopsoas</i>	Grande psoas: facce laterali e dischi interposti T12 - L4 Iliaco: fossa iliaca e ala del sacro.	Piccolo trocantere I fasci convergono insieme inserendosi con quelli del muscolo grande psoas	Flette la coscia sul bacino, adducendola e ruotandola esternamente. Se prende punto fisso sul femore, flette il tronco e lo inclina dal proprio lato.
------------------	--	---	--

<i>Piccolo psoas</i>	Facce laterali T12 e L1	Eminenza ileopubica e fascia iliaca	Tende la fascia iliaca
<i>Grande gluteo</i>	Cresta iliaca, linea glutea posteriore e fascia toracolombare, superfici laterali del sacro e del coccige	Tuberosità glutea del femore	Estende e ruota lateralmente la coscia. Prendendo punto fisso sul femore, estende il bacino, contribuendo al mantenimento della stazione eretta.
<i>Medio gluteo</i>	Faccia esterna dell'osso dell'anca posta tra le linee glutee anteriore e posteriore e dalla cresta iliaca	Faccia esterna del grande trocantere	Abduce il femore e ruota il bacino (movimento della marcia)
<i>Piccolo gluteo</i>	Osso dell'anca, tra linea glutea anteriore e linea glutea inferiore, cresta iliaca	Grande trocantere	Abduce e ruota medialmente il femore
<i>Piriforme</i>	Faccia pelvica dell'osso sacro	Esce dal bacino attraverso il grande forame ischiatico si inserisce sul grande trocantere	Ruota esternamente il femore e stabilizza l'articolazione. L'ipertrofia può causare una lombalgia
<i>Gemelli</i>	Gemello superiore: faccia esterna della spina ischiatica. Gemello inferiore: tuberosità ischiatica	Fossa trocanterica del femore	Ruotano esternamente il femore
<i>Otturatorio interno</i>	Margine interno foro e membrana otturatori	Attraverso il piccolo forame ischiatico ripiegano ad angolo retto per inserirsi nella fossa trocanterica del femore	Ruota lateralmente il femore
<i>Otturatorio esterno</i>	Superficie esterna foro e membrana otturatori	Fossa trocanterica del femore	Ruota esternamente il femore
<i>Quadrato del femore</i>	Superficie esterna della tuberosità ischiatica	A lato della cresta intertrocanterica del femore	Ruota lateralmente il femore

Anteriori della coscia

<i>Tensore della fascia lata</i>	Cresta iliaca e spina iliaca	Condilo laterale della tibia	Tende la fascia lata e abduce la coscia
<i>Sartorio</i>	Spina iliaca anteriore superiore	Estremità superiore della faccia mediale della tibia (zampa d'oca)	Flette gamba e coscia, abduce e ruota all'esterno la coscia (accavallamento degli arti)
<i>Quadricipite femorale</i>	<p>Retto del femore: spina iliaca anteriore inferiore (tendine diretto); contorno dell'acetabolo (tendine riflesso)</p> <p>Vasto mediale: collo anatomico del femore</p> <p>Vasto laterale: Faccia laterale del grande trocantere, tuberosità glutea</p> <p>Vasto intermedio: facce anteriore e laterale del femore</p>	I fasci si uniscono in un grosso tendine che si inserisce sulla patella. Alcuni fasci continuano inferiormente costituendo il legamento patellare	Muscolo più importante per il mantenimento della stazione eretta e per la deambulazione. Estende la gamba e partecipa alla flessione della coscia sul bacino

Mediali della coscia

<i>Gracile</i>	Faccia anteriore del ramo ischiopubico	Parte superiore faccia mediale della tibia (zampa d'oca)	Adduce la coscia, flette e ruota internamente la gamba
<i>Pettineo</i>	Cresta pettinea, eminenza ileopubica	Linea pettinea del femore	Adduce, flette e ruota esternamente la coscia
<i>Adduttore lungo</i>	Ramo superiore del pube, fra tubercolo e sinfisi pubica	Labbro mediale della linea aspra del femore	Adduce, flette e ruota esternamente la coscia
<i>Adduttore breve</i>	Faccia anteriore del ramo superiore del pube	Labbro mediale della linea aspra del femore	Adduce e ruota esternamente la coscia
<i>Grande adduttore</i>	Faccia anteriore del ramo ischiopubico e tuberosità ischiatica	Labbro mediale della linea aspra fino all'altezza del tubercolo del grande adduttore del femore.	Adduce e ruota esternamente la coscia

Posteriori della coscia

<i>Bicipite femorale</i>	Capo lungo (biarticolare): tuberosità ischiatica. Capo breve (monoarticolare): terzo medio laterale della linea aspra del femore	Testa della fibula, condilo laterale della tibia	Flette la gamba ed estende la coscia
<i>Semitendinoso</i>	Tuberosità ischiatica	Faccia mediale della tibia (zampa d'oca)	Flette e ruota all'interno la gamba ed estende la coscia
<i>Semimembranoso</i>	Tuberosità ischiatica	Fascio discendente: condilo mediale della tibia. Fascio ricorrente: forma il legamento popliteo obliquo. Fascio anteriore: condilo mediale della tibia	Flette e ruota all'interno la gamba ed estende la coscia

Anteriori della gamba

<i>Tibiale anteriore</i>	Faccia laterale della tibia, membrana interossea	Osso cuneiforme mediale	Flette dorsalmente il piede e ne solleva il margine mediale (supinazione)
<i>Estensore lungo dell'alluce</i>	Faccia mediale della fibula, membrana interossea	Superficie dorsale falange distale dell'alluce	Flette dorsalmente l'alluce e ne solleva il margine mediale (supinazione)
<i>Estensore lungo delle dita</i>	Condilo laterale della tibia, margine anteriore della fibula	Si divide in quattro tendini che si inseriscono alle basi delle falangi medie e distali	Flette dorsalmente le ultime quattro dita del piede di cui solleva il margine laterale (pronazione)
<i>Peroniero anteriore</i>	Faccia mediale della fibula	Faccia dorsale del 5° metatarsale	Flette dorsalmente il piede e ne solleva il margine laterale (pronazione)

Laterali della gamba

<i>Peroniero lungo</i>	Faccia laterale della fibula	Cuneiforme mediale	Abbassa il margine mediale del piede e lo flette ventralmente
<i>Peroniero breve</i>	Faccia laterale della fibula	Tuberosità del 5° metatarsale	Solleva il margine laterale del piede (pronazione)

Posteriori della gamba

<i>Tricipite della sura</i>	<p>Gastrocnemio mediale: epicondilo e superficie posteriore del condilo mediale del femore</p> <p>Gastrocnemio laterale: epicondilo e superficie posteriore del condilo laterale del femore</p> <p>Soleo: testa e faccia posteriore della fibula, linea del muscolo soleo della tibia</p>	I tendini si fondono formando un'ampia aponeurosi (tendine calcaneale) che si inserisce alla tuberosità del calcagno	Flette la pianta del piede e lo supina, flette la gamba sulla coscia, determinante nel mantenimento della postura eretta
<i>Plantare</i>	Condilo laterale del femore	Si unisce medialmente al tendine calcaneale	Coopera con le funzioni del tricipite della sura
<i>Popliteo</i>	Epicondilo laterale del femore	Faccia posteriore della tibia	Flette la gamba sulla coscia e la intraruota
<i>Flessore lungo dell'alluce</i>	Faccia posteriore della fibula	Superficie plantare della base della falange distale dell'alluce	Flette l'alluce
<i>Tibiale posteriore</i>	Faccia posteriore della tibia, membrana interossea e faccia posteriore della fibula	Tuberosità navicolare e superficie plantare delle ossa cuneiformi	Flette plantarmente il piede e lo supina
<i>Flessore lungo delle dita</i>	Faccia posteriore della tibia	Si divide in quattro tendini che si inseriscono alla superficie plantare delle falangi distali delle ultime 4 dita	Flette le ultime quattro dita e flette plantarmente il piede