**M. abductor pollicis longus:** O: -zadajšnja stran koželjnice, medkostna opna, lateralni del zadajšnje strani podlahtnice

 I: -lateralna stran baze 1. Dlančnice

**M. rectus abdominis:**
 O: -5-7 rebrni hrustanec in ksifoida prsnice

 I: -sramnica(med simfizo in pubičnim tuberklom)

 N: -nn. intercostales 7-12 in n. iliohypogastricus

**M. sternocleidomasteoideus:**

 O: -ročaj prsnice (pars sternalis), medialni del ključnice (pars clavicularis)

 I: -mastoidni odrastek

 N: -n. accessorius (n. XI), veje 2-4 živca vratnega pleteža (C2-C4)

 F: -enostranska kontrakcija mišice nagiba glavo v isto stran in rotira v nasprotno

 -obojestranska kontrakcija mišice flektira glavo in vratno hrbtenico

**M. rhomboideus major:**
 O: -major - trnasti odrastki Th1-4

 I: -medialni rob lopatice

 N: -n. dorsalis scapulae (C4-5)

 **F**: addukcija in notranja rotacija lopatice (retrakcija ramenskega obroča).

**M. ekstenzor carpi radialis longus:**
 O: -lateralni rob radialnega epikondila nadlahtnice, lateralna medmišična pregrada

 I: -dorzalna stran baze 2. dlančnice

 N: -n. radialis (C6-7)
**M. ekstenzor carpi radialis brevis:**

 O: -radialni epikondil nadlahtnice, sosednje medmišične pregrade, radialna obstranska in obročasta vez

 I: -dorzalna stran baze 3. dlančnice

 N: -n. radialis (C7)

**M. transversus abdominis:**
 O: -spodnjih 6 rebrnih hrustancev, torakolumbalna fascija, črevnični greben in

 dimeljska vez

 I: -kot aponevroza v ovijalko preme trebušne mišice

 N: -nn. intercostales 7-12

**M. obliquus externus abdominis:**
 O: -z osmimi jeziki s spodnjih osmih reber

 I: -sprednja polovica črevničnega grebena

 N: -nn. intercostales 5-12, n. lumbalis 1

**M. obliquus internus abdominis:**
 O: -torakolumbalna fascija, dimeljska vez, spodnji 2/3 črevničnega grebena
 I: -spodnja 3 rebra

 N: -nn intercostales 7-12\*

**M. latissimus dorsi:**
 O: -trnasti odrastki Th8 – L5, torakolumbalna fascija, črevnični greben, 12. Rebro

 I: -greben pod malo grčo nadlahtnice(crista tuberculi minoris humeri)

 N: -n. thoracodorsalis (C6-8)\*

**M. tibialis anterior:**
 O: -lateralni kondil golenice, zgornji del medkostne opne

 I: -notranja stran medialnega klina in bazo 1. stopalnice

 N: -n. peroneus profundus (L4-5)

F: -dorzalna fleksija v zgornjem skočnem sklepu

 -everzija in abdukcija v spodnjem skočnem sklepu

**M. teres major:** O: -spodnji del lateralnega roba lopatice, lateralni rob kotanje pod grebenom, spodnji vogal lopatice

 I: -greben male grče nadlahtnice

 N: -n. subscapularis (C5-7)

F: -notranja rotacija, retrofleksija, addukcija v ramenskem sklepu\*

**M. semimembranosus:**

 O: -lateralni del sednične grče

 I: -medialna snop: – medialni kondil golenice

 -lateralni snop: – priključi se lig. popliteum obliquum

 N: -n. tibialis (L5-S2)

 F: -ekstenzija kolčnega sklepa, fleksija kolenskega sklepa
**M. quadratus lumborum:**

 O: -12. rebro, ledvena vretenca

 I: -črevnični greben

 N: -n. subcostalis, plexus lumbalis (L1-L3)

**M. pectoralis minor:**
 O: -sprednja površina in zgornji rob 3.-5. rebra

 I: -medialni rob korakoida lopatice

 N: -nn. pectorales (C6-8)

**M. supraspinatus:**

 O: -kotanja nad grebenom lopatice (fossa supraspinata)

 I: -sprednji zgornji del velike grče nadlahtnice

 N: -n. suprascapularis(C5-6)

 **M. infraspinatus:**

 O: -kotanja pod grebenom lopatice (fossa infraspinata), spodnja stran grebena lopatice

 I: -srednji del velike grče nadlahtnice

 N: -n. suprascapularis(C5-6)

**M. subscapularis:**
 O: -subskapularna kotanja (fossa subsapularis)

 I: -mala grča nadlahtnice, delno greben nadlahtnice

 N: -n. subscapularis (C5-7)

**M. deltoideus:**

 O: -sprednji snopi: - lateralni sprednji rob ključnice

 -sredni snopi: - lateralni rob akromia lopatice

 -zadajšnji snopi: - lateralni del grebena lopatice

 I: -s skupno kito na grčevino nadlahtnice (tuberositas deltoidea)

 N: -n. axillaris (C5-6)

**M. gastrocnemius:**
 O: -MEDIALNA glava: -notranja zadajšnja stran medialnega kondila stegnenice, sklepna ovojnica kolenskega sklepa
 -LATERALNA glava: -zunanja stran lateralnega kondila stegnenice, sklepna ovojnica kolenskega sklepa
 I: -združi se s kito m.soleus in tvorijo skupno tetivo (tendo Achillis), ki se pripenja na spodnjo zadajšnjo stran petnice

bursa tendinis calcanei – ločuje kito od zgornjega zadajšnjega dela petnice

 N: n. tibialis (S1-2)

**M. iliopsoas:**
 -M. PSOAS MAJOR:
 O: -stranski odrastki prsnih in ledvenih vretenc in črevnica

 I: -mala grča stegnenice

 N: -veje plexus lumbalis

 -M. ILIACUS:+
 O: -notranja površina črevnice

 I: -mala grča stegnenice

 N: -n. femoralis (L1-4)

**M. biceps femoris:**
 O: -caput longum – sednična grčavina

 -caput breve – labium laterale lineae asperae na stegnenici

 I: -za lateralnim epikondilom na glavo mečnice

 N: -n. ischiadicus (L5-S2)\*

**M. rectus femoris:**
 O: -sprednji spodnji trn črevnice in zgornji rob acetabula
 I: -na bazo pogačice nato se kot lig. patellae pripne na grčavino golenice
 N: -n. femoralis (L2-4)

 F: -flektira kolčni sklep (zlasti pri flektiranem kolenskem)

**M. trapezius:**
 O: -zatilnica (linea nuchae superior), trnasti odrastki vseh vratnih in prsnih vretenc

 I: -lateralni rob ključnice, medialna in zgornja površina akromija lopatice, zadajšnji rob grebena lopatice

 N: n. accessorius (XI), 1-4 veja vratnega pleteža

**M. flexor hallucis longus:+ namesto toga san mel adduktor se mi zdi…**
 O: -spodnja zadajšnja tretjina in lateralni rob mečnice, medkostna opna

 I: -baza distalnega členka palca

 N: -n. tibialis (S1-3)\*

**M. extenzor hallucis longus:+**
 O: -srednja in spodnja tretjina medialne strani mečnice, medkostna opna

 I: -dorzalna stran baze končnega členka palca

 N: -n. peroneus profundus (L5, S1)\*

**M. supinator:+**
 O: -radialni epikondil nadl., crista supinatoria, radialna obstranska in obročasta vez

 I: -na volarno stran koželjnice, pod tuberositas radii

 N: -n. radialis (C5-6)\*

**M. ADDUCTOR POLLICIS O:** poševna glava s trapezaste in trapezoidne kosti in baze druge in tretje dlančnice, poševna glava s palmarne strani tretje dlančnice.

**I:** ulnarna stran baze proksimalnega členka palca

**N:** n. ulnaris

**F:** addukcija palca,sodeluje pri dokončanju opozicije palca

|  |  |
| --- | --- |
| ***m. adductor hallucis*** | **O:** poševna glava – lateralni klin, baze 2-4 metatarzale, lig. plantare longum prečna glava – 3-5 MTP sklepa, lig. metatarseum transversum profundum**I:** lateralni del baze proksimalnega členka palca**N**: n. plantaris lateralis**F**: addukcija in flekcija v metatarzofalangealnem sklepu palca prečna glava krepi prečni stopalni lok |