

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 rebri hrustanec in ksifoida prsnice

I: -sramnica(med simfizo in pubičnim tuberklom)

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

M. sternocleidomastoideus:

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 subscapularis)
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 stegenice, sklepna ovojnica kolenskega sklepa

-LATERALNA glava: -zunanja stran lateralnega kondila stegenice, sklepna ovojnica kolenskega sklepa

I: -združi se s kito m. soleus in tvorijo skupno tetivo (tendo Achillis), ki se pripenja na spodnjo zadajšnja 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 stegenice

N: -veje plexus lumbalis

M. ILIACUS:+

O: -notranja površina črevnice

I: -mala grča stegenice

N: -n. femoralis (L1-4)

M. biceps femoris:

O: -caput longum – sednična grčavina

-caput breve – labium laterale lineae asperae na stegenici

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: -zatlina (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. extensor 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