Art-Massage
Harmonie Corps Esprit

Théorie

Volume 5
Anatomie
Membre
Inférieur

©Art-Massage 2009-2015

Art-Massage
Harmonie Corps Esprit

Anatomie du Membre Inférieur

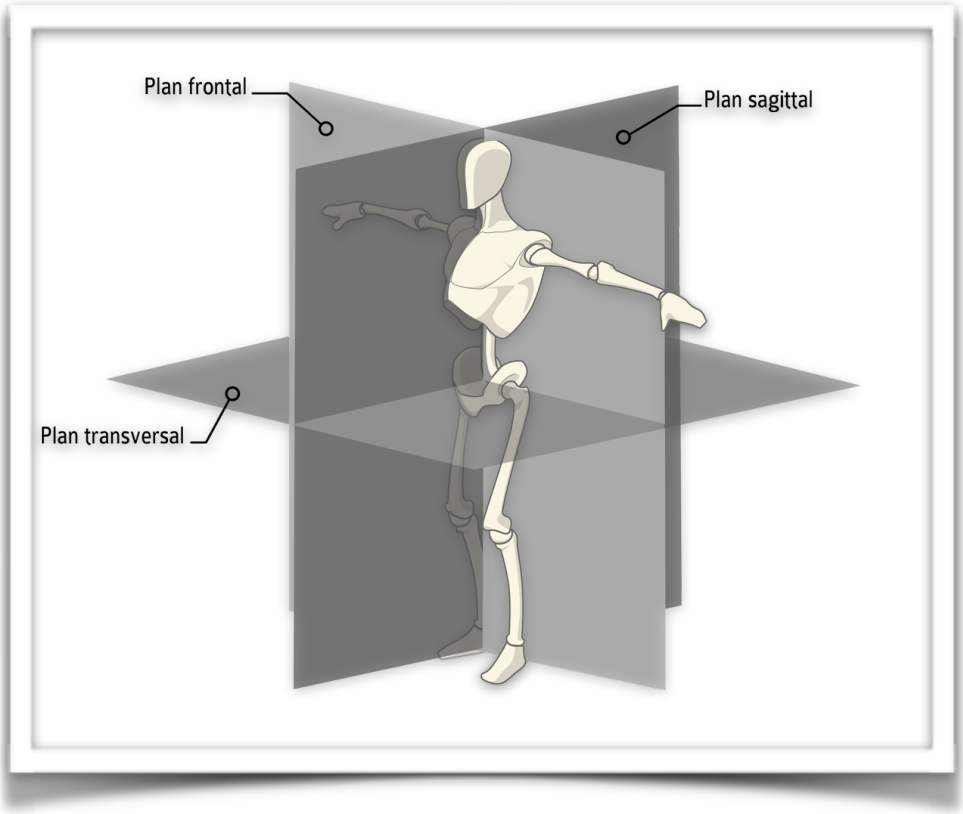
Introduction à l'Anatomie

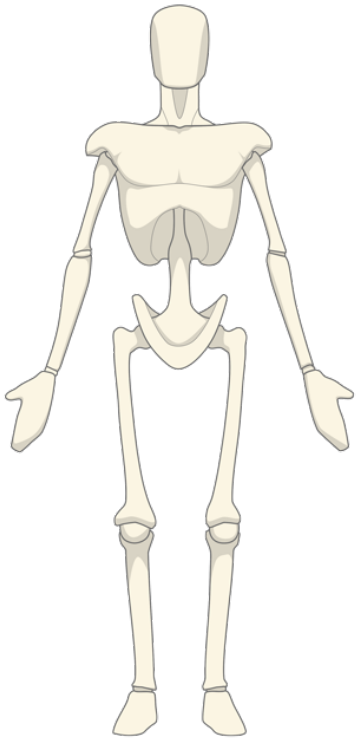
1. Histoires d'Axes et de Plans

Un système de référence en anatomie, désigne la terminologie utilisée pour se repérer de façon précise dans la structure anatomique d'un organisme humain ou non.

Un système de référence anatomique repose sur un ensemble de plans et d'axes définis par rapport à la position standard de l'organisme décrit.

Par exemple, on utilise cette terminologie pour indiquer l'orientation des coupes ou des vues utilisées dans les schémas et images en médecine ou en biologie humaine.





©Art-Massage 2009-2015

Le ***plan Sagittal*** est un plan qui sépare la moitié gauche de la moitié droite du corps.

Le ***plan Médian Sagittal*** sépare exactement au milieu, la partie gauche de la partie droite.

Le ***plan Transverse ou Transversal*** est un plan perpendiculaire au plan sagittal et qui sépare le corps en une partie craniale (du côté de la tête) et une partie caudale (du coté de la queue).

Un plan Coronal (ou Frontal) est un plan perpendiculaire au plan médian et qui sépare le corps en une partie antérieure ou ventrale et une partie postérieure ou dorsale.

2. Position Anatomique Standard

C'est la position à partir de laquelle on décrit toujours le corps humain; à l'âge adulte, en station verticale les critères sont :

1. le sujet en position debout, face à l'observateur ;
2. les jambes tendues, les talons unis et les pieds en légère rotation externe (la pointe des pieds légèrement écartée) ;
3. le regard à l'horizontale (plan de Francfort);
4. les bras pendants le long du corps ;
5. les avant-bras et les mains en supination (les mains ouvertes, la paume vers l'avant, le pouce en direction latérale, les autres doigts pointant vers le bas) ;
6. pour l'homme, le pénis au repos.

3. Dénomination des Mouvements

Les os bougent aux articulations.

Les termes désignant les mouvements s'appliquent donc à celles-ci, non aux os (une flexion de l'humérus se solderait par une fracture).

Le degré de mouvement est limité par l'architecture osseuse de l'articulation, ainsi que par les ligaments et les muscles qui la croisent.

En prenant comme point de référence la position dite anatomique, on peut expliquer clairement la direction des mouvements et en préciser l'amplitude.

L'extension *d'une articulation consiste généralement à la rendre droite*.

Dans la position anatomique, la plupart des articulations sont en extension et au repos (position neutre).

Dans cette position, les mouvements d'extension se font directement dans le plan sagittal.

Une extension extrême, voire anormale, s'appelle *hyperextension*. À la cheville, l'extension est appelée *flexion plantaire*.

La flexion *d'une articulation consiste à la plier ou à réduire l'angle formé par ces os*. Comme l'extension, ses mouvements se font directement dans le plan sagittal A la cheville, la flexion est appelée flexion dorsale.

L'adduction *d'une articulation approche un os de la ligne médiane du corps* (dans le cas des doigts ou des orteils, il s'agit de la ligne médiane de la main ou du pied).

L'abduction *d'une articulation éloigne un os de la ligne médiane du corps* (de la main ou du pied).

La circumduction *est un mouvement circulaire* permis par les articulations sphéroïdes, condylaires et en selle.

Elle est le résultat d'une suite ordonnée de quatre mouvements différents: une flexion, une abduction, une extension et une adduction.

La rotation *d'une articulation fait tourner l'os autour de son axe*. Une rotation vers le corps est une rotation médiale; une rotation vers l'extérieur, une rotation latérale.

La supination *est une rotation latérale de l'articulation huméro-radiale*. Elle ne concerne que le membre supérieur.

La pronation *est une rotation médiale de l'articulation huméro-radiale*.

L'inversion *fait tourner la plante du pied vers l'intérieur*, de sorte que son bord médial est soulevé.

L'éversion *fait tourner la plante du pied vers l'extérieur*, de sorte que son bord latéral est soulevé.

Ostéologie

Le membre inférieur se divise en grandes régions:

1. La Hanche (Ceinture Pelvienne)

La ceinture pelvienne ou ceinture des membres inférieurs est constituée des deux ***os coxaux ou os iliaques***.

Les os iliaques se rejoignent à l'avant au niveau d'une articulation nommée symphyse pubienne.

A l'arrière, ils s'unissent au sacrum pour former les articulations sacro-iliaques. *L'anneau formé par les os iliaques, la symphyse pubienne et le sacrum est une structure profonde appelée* ***bassin ou pelvis***.

Au point de vue fonctionnel, le bassin offre une assise solide et stable à la colonne vertébrale et aux organes abdominaux.

L'os iliaque est composé de trois parties : ***l'ilium, l'ischium et le pubis.***

L'***ilium*** (appelé aussi l'aile iliaque) est la plus grande des trois composantes de l'os iliaque.

Le bord supérieur de l'ilium, appelé *crête iliaque*, se termine à l'avant par une saillie émoussée, l'*épine iliaque antérosupérieure*. À l'arrière, la crête iliaque se termine par une saillie aigue, l'*épine iliaque postérosupérieure*.

Ces épines servent de points d'attache aux tendons des muscles du tronc, de la hanche et des cuisses.

Les autres éléments marqués du relief osseux de l'ilium, situés sur sa face latérale, sont les *lignes: glutéale postérieure, glutéale antérieure et glutéale inférieure* (gluteus : fesse). Les tendons des muscles fessiers se rattachent à l'ilium entre ces trois lignes.

L'***ischium***, la partie postérieure et inférieure de l'os iliaque, est composée d'un corps et d'une branche. La branche fusionne avec le pubis.

Le ***pubis*** est la partie antérieure et inférieure de l'os iliaque. Il comprend une branche supérieure, une branche inférieure et entre les deux, le corps du pubis.

L'*acétabulum* est la fosse profonde qui reçoit la tête arrondie du fémur. L'ensemble acétabulum et tête du fémur forme l'articulation de la hanche.

2. Le Fémur

Le ***Fémur*** (os de la cuisse) est le plus long, le plus lourd et le plus résistant de tous les os du corps.

Son extrémité proximale s'articule avec l'acétabulum (cavité cotiloïde) de l'os coxal et son extrémité distale, avec le tibia et la patella (rotule).

Le corps du fémur est oblique dans le sens de la verticale, il rentre en dedans.

Au niveau proximal, la *tête du fémur* arrondie s'articule par son ligament avec l'acétabulum de l'os coxal pour former l'articulation coxo-fémorale.

Le *col du fémur* est une partie rétrécie situé en dessous de la tête. Une fracture de la hanche touche plus souvent le col du fémur que l'os de la hanche.

Le *grand trochanter* et le *petit trochanter* sont deux saillies de la jonction entre le col et le corps du fémur servant de point d'attache aux tendons de certains muscles de la cuisses et des muscles fessiers. Le grand trochanter est une éminence palpable et visible en avant du creux situé sur le coté de la hanche.

Le petit trochanter est situé en dessous vers l'intérieur par rapport au grand trochanter.

Sur la face postérieure du corps du fémur, se trouve la *tubérosité glutéale*, qui fusionne avec la *ligne âpre*. Ces deux crêtes servent de points d'attache aux tendons de plusieurs muscles de la cuisse.

L'extrémité distale du fémur, plus évasée, porte le *condyle médial* (interne) du fémur et le *condyle latéral* (externe) du fémur. Ces masses osseuses s'articulent avec des surfaces homologues sur le tibia.

Au-dessus des condyles du fémur se trouvent l'*épicondyle médial* du fémur et l'*épicondyle latéral* du fémur, auxquels se fixent les ligaments de l'articulation du genou.

Sur la face antérieure, c'est la surface patellaire qui sépare les deux condyles.

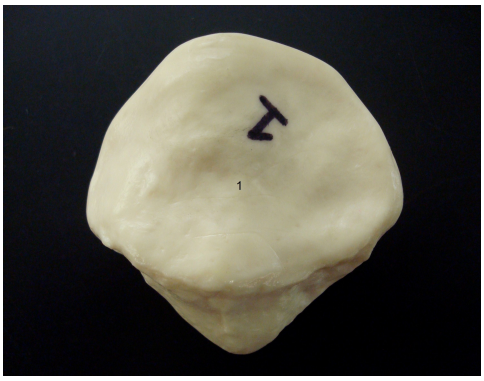
3. La Patella (rotule)

La rotule est un petit os triangulaire situé devant l'articulation du genou.

Il comporte une large extrémité supérieure appelée *base de la patella* et une extrémité inférieure en pointe appelée *apex de la patella*.

La face postérieure de la patella porte deux facettes articulaires, une pour le condyle médial du fémur et une pour le condyle latéral du fémur.

Patella (Face Antérieure)



Patella (Face Postérieure)

4. Le Tibia et la Fibula (Péroné)

Le tibia est l'os le plus large et le plus interne de la jambe qui supporte le poids corporel.

Son extrémité proximale s'articule avec le fémur et le péroné. Son extrémité distale s'articule avec le péroné et l'astragale de la cheville.

Le tibia et le péroné sont unis par une membrane interosseuse.

L'extrémité proximale du tibia est élargie par le *condyle latéral du tibia* et le *condyle médial* du tibia. Ces condyles s'articulent avec ceux du fémur.

La face inférieure du condyle latéral du tibia s'articule avec la tête du péroné.

La *tubérosité tibiale* située sur la face antérieure, sert de point d'attache au ligament patellaire. Elle se prolonge vers le bas pour former une crête pointue que l'on peut palper sous la peau, appelée *bord antérieur du tibia*.

L'extrémité distale du tibia constitue la *malléole interne*, qui s'articule avec l'astragale.

De tous les os longs du corps, le tibia est celui qui est le plus souvent fracturé et qui présente le plus de fractures ouvertes.

©Art-Massage 2009-2015

La Fibula (péroné) est en position latérale par rapport au tibia et lui est parallèle.

Il est beaucoup plus petit que lui.

La tête du péroné s'articule avec la face inférieure du condyle latéral du tibia.

Son extrémité distale en forme de pointe de flèche présente une saillie appelée *malléole externe*.

5. Le Tarse, les Métatarsiens et les Phalanges du Pied

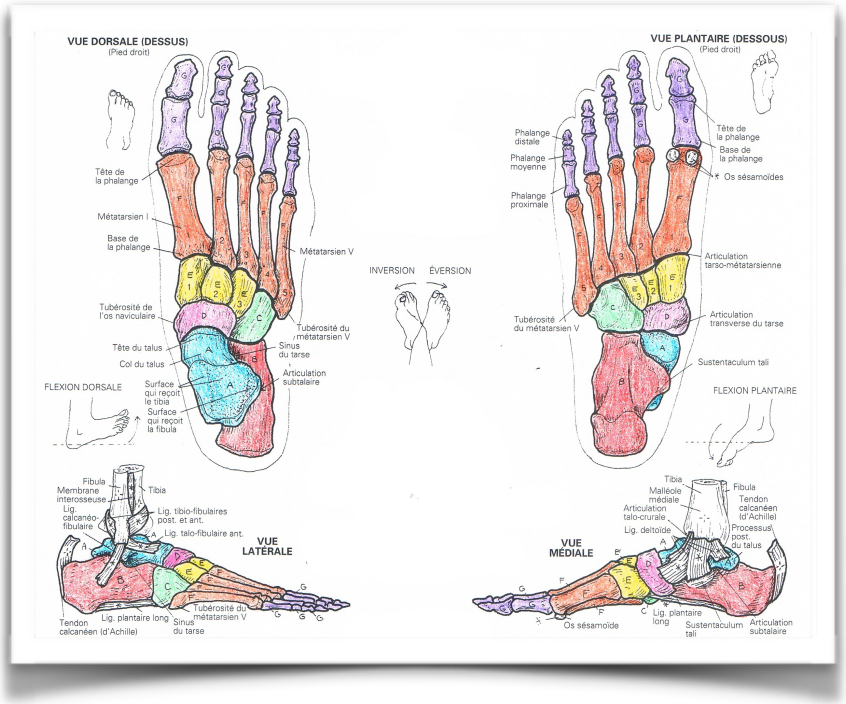
Le tarse (cheville) est la région proximale du pied et comprend les septs os du tarse.

Parmis ces derniers : l'***astragale*** et le ***calcanéum*** en arriére puis devant le ***scaphoide*** et les ***3 cunéiformes*** et le ***cuboide***.

Le métatarse, région intermédiaire du pied, est constitué de ***5 os métatarsiens***. Ces os s'articulent par leur extrémité proximale avec les trois os cunéiformes et l'os cuboide.

Leur extrémité distale s'articule avec la rangée proximale des phalanges.

Chaque orteil comprend ***3 phalanges*** sauf le premier qui en comporte seulement ***2***.



Calcanéum
Thalus (Astragale)
Naviculaire (Scaphoïde)
Cuboïde
3 Cunéiformes
Métatarsiens
Phalanges
Sésamoïdes

Arthrologie

1. Articulation Coxo-Fémorale

C'est une articulation sphéroïde, alliant stabilité et mobilité.

Elle est formée par la tête du fémur et l'acétabulum de l'os coxal.

a)Anatomie

-***La capsule articulaire***: Elle est trés dense et résistante qui s'étend du pourtour de l'acétabulum jusqu'au col du fémur.

Cette structure est l'une des plus robustes du corps humain et comprend des fibres circulaires et longitudinales.

-***Le ligament iliofémoral***: Tendu de l'épine iliaque antéro-inférieure jusqu'à la ligne intertrochantérienne.

-***Le ligament pubofémoral***: C'est une portion épaissie de la capsule articulaire qui s'étend de la partie pubienne du pourtour de l'acétabulum jusqu'au col du fémur.

-***Le ligament ischiofémoral***: Tendu de la paroi ischiatique de l'acétabulum jusqu'au col du fémur.

-***Le ligament de la tête fémorale***: il relie directement la tête du fémur à l'acétabulum.

-***Le bourrelet acétabulaire***: C'est un anneau de cartilage fixé au pourtour de l'acétabulum, dont il augmente la profondeur.

-***Le ligament transverse de l'acétabulum***

b)Cinésiologie

L'articulation coxofémorale permet :

La flexion (***140 °*** genou fléchi , 90° jambe tendu)

L'extension ***15°***

L'abduction ***45°***

L'adduction ***30°***

La rotation interne ***30°***

la rotation externe ***30°***

c)Pathologies de la hanche

- Luxation de hanche où la tête fémorale est sortie de la cavité cotyloïde,

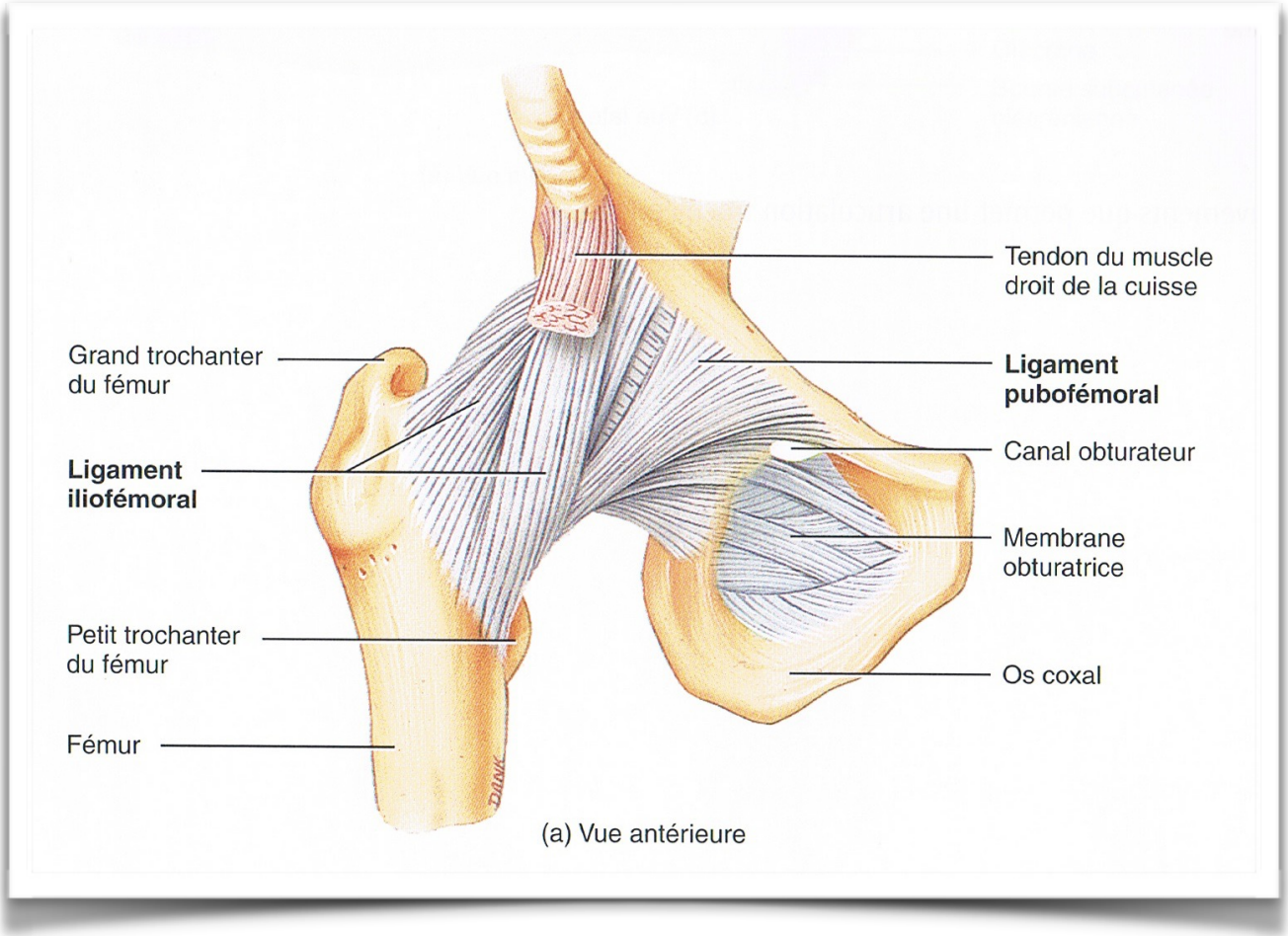
- Luxation congénitale de hanche,

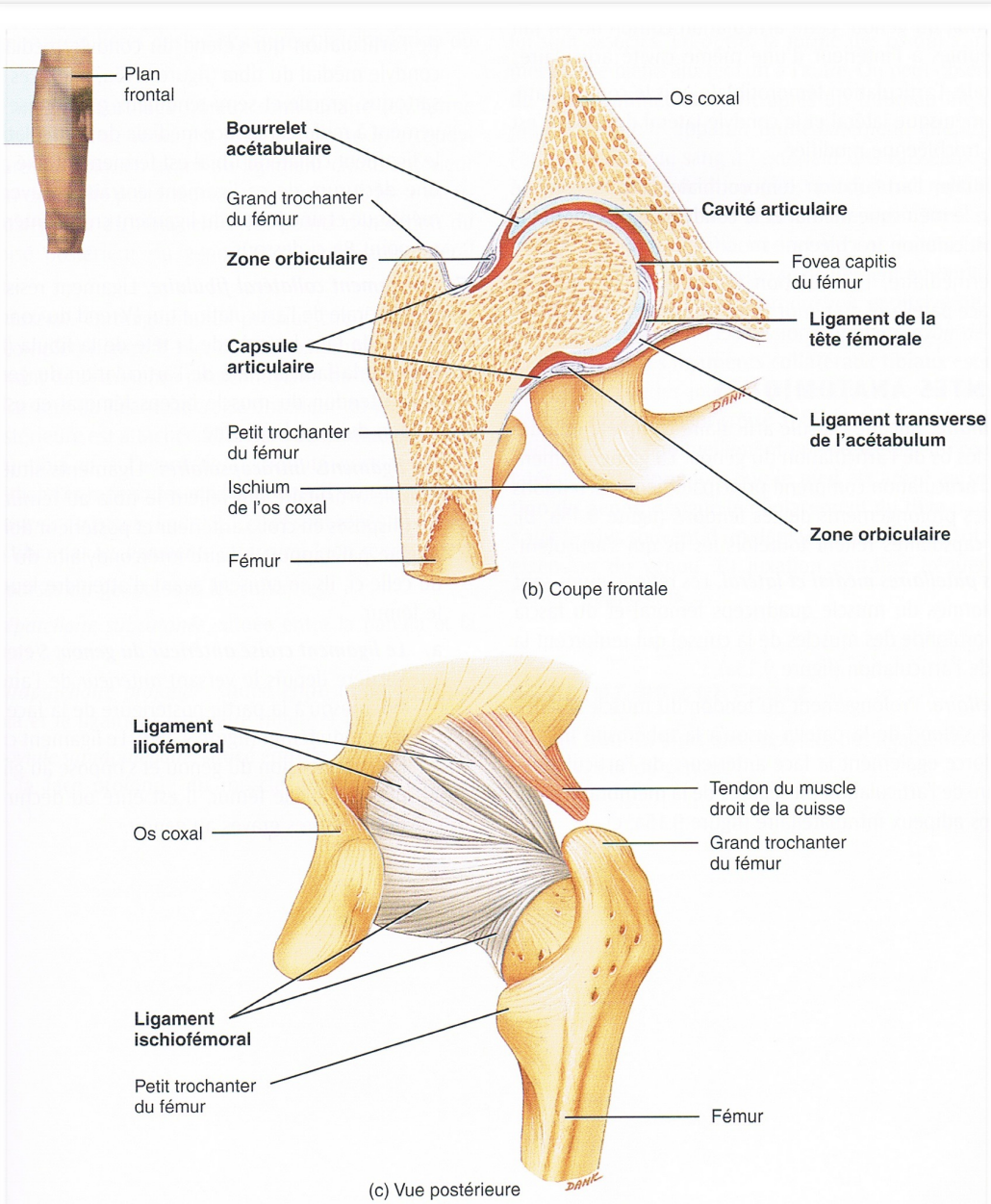
- Fracture du col du fémur,

- Ostéonécrose de la tête fémorale et ostéochondrite primitive de hanche, pathologies dégénératives de l'os de la tête fémorale,

- Coxarthrose ou arthrose de hanche,

- Rhume de hanche ou synovite aiguë transitoire, inflammation virale de l'articulation,




Plan frontal
Os coxal
Bourrelet acétabulaire
Grand trochanter du fémur
Cavité articulaire
Zone orbiculaire
Fovea capitis du fémur
Ligament de la tête fémorale
Capsule articulaire
Ligament transverse de l'acétabulum
Petit trochanter du fémur
Ischium de l'os coxal
Zone orbiculaire
Fémur
(b) Coupe frontale
Ligament iliofémoral
Tendon du muscle droit de la cuisse
Os coxal
Grand trochanter du fémur
Ligament ischiofémoral
Petit trochanter du fémur
Fémur
(c) Vue postérieure

2. Articulation du Genou

C’est la plus grande et la plus complexe des articulations du corps.

Le genou est une articulation qui permet de joindre la jambe à la cuisse.

Elle met en jeu trois os, le fémur le tibia et la patella, par le biais de trois articulations, l'articulation fémoro-patellaire et la double articulation fémoro-tibiale.

Le cartilage assure la fluidité des mouvements du genou. Le tissu élastique fin, le cartilage, protège l'os et fait en sorte que les surfaces de l'articulation glissent facilement les unes contre les autres.

Le genou renferme deux types de cartilages articulaires: le cartilage fibreux (**ménisque**) et le **cartilage hyalin**.

Le cartilage s'use non seulement au fil des ans, mais aussi en fonction de son utilisation.

Le cartilage possède en outre une capacité de régénération limitée. La faible capacité de régénération du cartilage s'explique par l'absence de vaisseaux sanguins qui permettent un métabolisme important. Le tissu cicatriciel se compose essentiellement de cartilage fibreux, de moins bonne qualité que le cartilage hyalin d'origine. Par conséquent, de nouvelles déchirures et fissures apparaissent dans le cartilage après un certain temps.

a) **Anatomie**

-***La capsule articulaire***: Aucune capsule articulaire complète et indépendante n'unit les os de l'articulation du genou. La gaine ligamenteuse qui entoure l'articulation comprend principalement des tendons de muscles. On trouve cependant quelques fibres capsulaires.

-***Les rétinaculums patellaires médial et latéral***: Ce sont des tendons fusionnés du muscle quadriceps fémoral et du fascia lata (membrane profonde des muscles de la cuisse) qui renforcent la face antérieure de l'articulation.

-***Le ligament patellaire***: C'est le prolongement du tendon du muscle quadriceps fémoral qui s'étend de la patella jusqu'à la tubérosité tibiale. Il renforce lui aussi la face antérieure de l'articulation.

-***Le ligament poplité oblique***: C'est un ligament large et plat qui s'étend de la fosse intercondylaire du fémur jusqu'à la tête du tibia.

-***Le ligament poplité arqué***: il est tendu du condyle latéral du fémur jusqu'à la tête de la fibula.

-***Le ligament collatéral tibial***: À partir de la face médiale de l'articulation, il s'étend du condyle médial du fémue jusqu'au condyle médial du tibia.

-***Le ligament collatéral fibulaire***: Résistant et arrondi à la face latérale de l'articulation, il s'étend du condyle latéral du fémur à la face latérale de la tête de la fibula.

-***Les ligaments intracapsulaires:***

. le ligament croisé antérieur du genou

. le ligament croisé postérieur du genou

. les disques (ou ménisques) articulaires:

. le ménisque médial

. le ménisque latéral

b) **Cinésiologie**

Extension de la jambe sur la cuisse : ***0°***(tout de même 5° de recurvatum physiologique)

Flexion de la jambe sur la cuisse : ***160°***

Rotation externe de la jambe sur la cuisse (genou fléchi) : ***45°***

Rotation interne de la jambe sur la cuisse (genou fléchi) : ***50°***

c) **Pathologie du genou**

Le genou peut être en cause dans différentes affections :

- Fracture de rotule et des plateaux tibiaux

- Entorse du genou

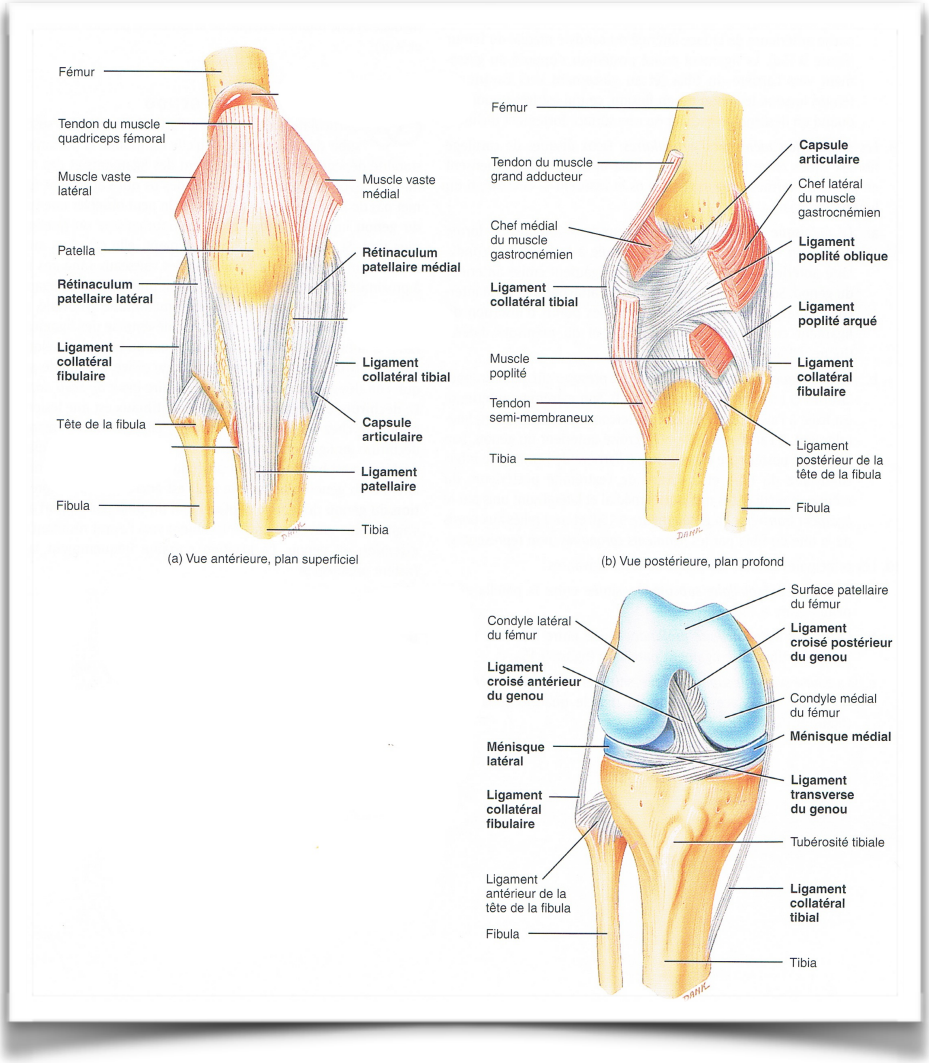
- Genu varum et genu valgum : déviations axiales du genou dans le plan frontal, très fréquentes chez l'enfant et la plupart du temps bénignes.

- Gonarthrose c'est l'arthrose du genou : avec l'âge les genoux deviennent douloureux et leur mobilité diminue. Ce phénomène d'usure du cartilage et d'inflammation est usuel chez les personnes agées, et accéléré en cas de surpoids, ou après un accident ou une opération (enlèvement d'une partie du ménisque par exemple).

- Lésions méniscales du genou

- Monoarthrite inflammatoire ou infectieuse

- Douleurs de croissance



3. Articulation de la Cheville

Le pied est une structure mobile portante.

L'articulation de la cheville entre le tibia, la fibula et l'astragale forme une pince qui ne permet que les mouvements de flexion et d'extension.

Une rotation excessive de cette articulation peut causer une fracture ou un déchirement d'un ligament (le plus souvent latéral).

a) **Anatomie**

Il existe un ligament latéral externe et un ligament latéral interne.

1) *Le ligament latéral externe* comporte en fait 3 ligaments qui partent en éventail de la malléole externe de la cheville (extrémité inférieure du péroné):

- *le faisceau antérieur* se termine en avant sur l'astragale. Il est mis en tension lors de la flexion plantaire (extension de la cheville) . C'est lui qui est sollicité en premier et qui se rompt le plus souvent dans les entorses de la cheville.

- *le faisceau moyen* se termine sur le calcaneum, il stabilise donc deux articulations : l'articulation de la cheville(tibio tarsienne) et l'articulation sous astragalienne (entre astragale et calcaneum).

- *le faisceau postérieur* se termine sur la partie postérieure du calcanéum. Il est mis en tension lors de la flexion dorsale du pied . Il est rarement rompu lors de entorses de cheville.

2) *Le ligament latéral interne* de la cheville va de la malléole interne de la cheville (malléole tibiale) à l'astragale et au calcanéum. En forme d'éventail ses différentes parties sont mal individualisées contrairement au ligament latéral externe. Il est peu sollicité dans la pratique sportive et n'est qu'exceptionnellement lésé.

b) **Cinésiologie**

On parle de Dorsiflexion ou de Flexion Dorsale lorsque le pied remonte en se rapprochant du tibia.

La Flexion Dorsale au niveau de la cheville est de ***20 à 30*** degrés.

Les muscles qui mettent en jeu la dorsiflexion de la cheville sont les muscles antérieurs de la cheville : le Jambier antérieur (Tibial Antérieur), l'Extenseur propre du gros orteil, Extenseur commun des orteils, le Péronier antérieur (3ème fibulaire)

La Flexion Plantaire ou extension correspond au mouvement inverse : le pied va vers le bas presque dans le prolongement de la jambe. La flexion plantaire est de ***30 à 50*** degrés.

Les muscles intervenant dans la flexion plantaire de la cheville sont les muscles postérieurs : Triceps sural, Jambier postérieur (Tibial Postérieur), Long Péronier latéral (Long Fibulaire), Court Péronier latéral (Court Fibulaire), Fléchisseur propre du gros orteil et Fléchisseur commun des orteils.

Art-Massage
Harmonie Corps Esprit

Myologie

1. La Région de la Fesse

Les Fessiers:

Le Grand Fessier

Le muscle grand glutéal (en latin Gluteus Maximus, anciennement muscle grand fessier) est un muscle du membre inférieur.

Il fait partie des trois muscles glutéaux (muscles grand glutéal, moyen glutéal et petit glutéal).

C'est le muscle le plus puissant du corps humain, et il donne le relief de cette région de la fesse.

C'est un épais muscle quadrilatère étendu de l'os coxal et du sacrum au grand trochanter et à l'aponévrose fémorale.

Origines:

- le 1/5 postérieur de la crête iliaque.
- l'épine iliaque postéro-supérieure.
- la crête sacrée postérieure par l'intermédiaire de l'aponévrose lombo-sacrée.
- la fosse iliaque externe, sur la face latérale de l'ilium en arrière de la ligne glutéale dorsale.

Terminaison:

- la tubérosité glutéale du fémur, qui poursuit la lèvre latérale de la ligne âpre du fémur, par ses fibres profondes.
- le bord dorsal du tractus ilio-tibial (renforcement du fascia lata, l'aponévrose de cuisse).

Action:

le muscle **Grand Fessier** est ***extenseur*** *de la cuisse sur le bassin et* ***rotateur latéral*** *de la cuisse*. Il est donc destiné principalement à la station debout, à la marche et à la course.

De plus, il stabilise le bassin en s'opposant à son antéversion et est donc antagoniste du muscle ilio-psoas et des muscles abdominaux.

Le Moyen Fessier

Le muscle moyen glutéal (en latin Musculus Gluteus Medius, anciennement muscle moyen fessier) est un muscle du membre inférieur.

Origines:

- sur les trois quarts antérieurs de la crête iliaque.
- sur l'aile iliaque, sur la face latérale de l'ilium entre les lignes glutéales antérieure et postérieure.

Terminaison:

Sur la partie haute de la face latérale du grand trochanter par des fibres tendineuses courtes et denses.

Action:

- S***tabilisateur latéral*** du bassin lors de l'appui unipodal.
- ***Abducteur*** de la cuisse sur le bassin.
- ***Rotateur médial*** par ses fibres antérieures, et rotateur latéral par ses fibres postérieures

Remarque: Sa paralysie provoque une démarche caractérisée par un déhanchement, démarche "en canard".

Le Petit Fessier

Le muscle petit glutéal (en latin Musculus Gluteus Minimus, anciennement muscle petit fessier) est un muscle du membre inférieur.

Origine:

Il s'insère sur l'aile iliaque, sur la face externe de l'ilium.

Terminaison:

Il se termine sur le bord antérieur du grand trochanter du fémur.

Action:

Il est:

- ***Abducteur*** de la cuisse sur le bassin.
- ***Rotateur médial.***
- ***Fléchisseur accessoire*** de la hanche.

Le Tractus Ilio-tibial

C'est un renforcement fibreux du Fascia Lata. il va de l'ilium au tibia et assure la stabilité latérale de l'articulation du genou. Le Tenseur du Fascia Lata, fléchisseur et rotateur médial de la hanche assure la tension du Tractus.

Le Grand Fessier

Le Moyen Fessier

Le Petit Fessier

2. La Région de la Cuisse (Face Postérieure)

Les Ischio-Jambiers

Le Semi Membraneux

Le muscle semi-membraneux (Musculus semimembranosus) ou muscle demi-membraneux est un muscle de la loge postérieure de la cuisse.

Origine:

Il s'insère sur la face postérieure de la tubérosité ischiatique du bassin en dehors de l'insertion ischiatique du muscle semi-tendineux.

Terminaison par 3 Tendons:

- un tendon direct qui s'insère sur la face postérieure de la tubérosité interne du tibia.
- un tendon réfléchi qui contourne la tubérosité interne et s'insère à la partie antérieure de la gouttière sous-glénoïdienne
- un tendon récurrent qui s'insère sur la coque condylienne externe et la patella, formant le ligament poplité oblique.

Action:

- ***Fléchisseur*** de la jambe sur la cuisse,
- ***Rotateur interne*** de la jambe lorsque le genou est fléchi.

Le Semi Tendineux

Le muscle semi-tendineux (Musculus Semitendinosus) ou muscle demi-tendineux est un muscle appartenant au groupe musculaire postérieur des muscles de la cuisse.

Origine:

Il s'insère avec le tendon du chef long du muscle biceps fémoral, à la face postérieure de la tubérosité ischiatique.

Terminaison:

Il s'insère sur la face antéro interne de la partie supérieure du tibia, en dessous du muscle droit interne et en arrière du muscle couturier; les tendons de ces trois muscles forment la patte d'oie

Action:

Il est:

- ***Fléchisseur*** de la jambe sur la cuisse.
- ***Rotateur médial***.
- ***Extenseur*** de la hanche.

Le Biceps Fémoral

Le muscle biceps fémoral (Musculus Biceps Femoris, anciennement muscle biceps crural) est un muscle appartenant au groupe postérieur des muscles de la cuisse.

Origine:

Il est composé de deux chefs:

- un chef long, qui prend son origine au niveau de la face postérieure de la tubérosité ischiatique de l'os coxal par un tendon commun avec le muscle semi-tendineux;
- un chef court, qui prend son origine au niveau de la moitié inférieure de la lèvre latérale de la ligne âpre du fémur, en dedans du muscle vaste externe.

Terminaison:

Il se termine par un tendon commun aux deux chefs, qui va s'insérer:

- sur la versant antéro-externe de la tête du péroné
- par une expansion vers l'aponévrose jambière
- sur la tubérosité externe du tibia.

Action:

Sa contraction permet la ***Flexion*** du genou, et l'***Extension*** de la hanche ainsi que la ***Rotation latérale*** du genou.

Le Semi-Membraneux

Le Semi-Tendineux

©Art-Massage 2009-2015

Le Biceps Fémoral

3. La Région de la Cuisse (Face Médiale)

La Face Médiale: ***Les Adducteurs***

Le Grand Adducteur

Le muscle grand adducteur (Musculus Adductor Magnus) est un muscle appartenant à la loge interne ou médiale de la cuisse.

Il est composé de trois chefs (ou faisceaux):

Faisceau supérieur

Origine: Il s'insère sur la partie moyenne de la face externe de la branche ischio-pubienne de l'os coxal.

Terminaison: Il s'insère par une lame tendineuse sur la partie haute du tiers moyen de la lèvre externe de la ligne âpre et sur la partie basse de la lèvre externe de la portion supérieure de la ligne âpre, en dedans de la crête du muscle grand glutéal.

Faisceau moyen

Origine: Il s'insère à la partie postérieure de la face externe de la branche ischio-pubienne et la tubérosité ischiatique de l'os coxal.

Terminaison: Il s'insère par une lame tendineuse sur la partie du tiers moyen de la lèvre externe de la ligne âpre en dessous du faisceau supérieur.

Faisceau inférieur

Origine: Il s'insère sur la face postéro-externe de la tubérosité ischiatique et la partie moyenne de la face externe de la branche ischio-pubienne de l'os coxal.

Terminaison: Il s'insère sur un tubercule situé sur la face supérieure du condyle interne du fémur.

Actions:

Il est:

- ***Adducteur*** de la cuisse.
- ***Rotateur Latéral*** par ses deux premiers faisceaux, rotateur interne par le faisceau inférieur.

Le Long Adducteur

Le muscle long adducteur (Musculus Adductor Longus) ou muscle moyen adducteur est un muscle appartenant au plan superficiel de la loge médiale des muscles de la cuisse.

Origine: Il s'insère sur la face antérieure du corps du pubis, au dessus et en dedans du muscle court adducteur, au-dessous et en dedans du muscle pectiné.

Terminaison: Il se termine sur le bord postérieur du fémur sur la partie moyenne entre le muscle vaste interne en dedans et le muscle grand adducteur en dehors.

Action:

Il est ***Adducteur*** et ***Rotateur latéral*** de la cuisse.

Le Court Adducteur

Le muscle court adducteur (Musculus adductor brevis) ou musle petit adducteur est un muscle appartenant au plan intermédiaire de la loge médiale de la cuisse.

Origine:

Il s'insère sur la face antérieure du pubis et la partie supérieure de la branche ischio-pubienne.

Terminaison:

- le faisceau supérieur s'insère entre les lèvres médiale et latérale de la trifurcation de la ligne âpre (face postérieure du fémur).
- le faisceau inférieur s'insère entre les deux lèvres de la partie moyenne de la ligne âpre.

Action:

Il est ***Adducteur*** et ***Rotateur latérale*** de la cuisse.

Le Pectiné

Le muscle pectiné (Musculus pectineus) est un muscle de la loge médiale de la cuisse.

Origine:

Il s'insère en deux plans affectant la forme d'un J couché

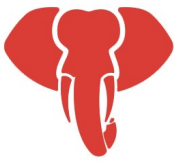
- le plan superficiel s'étend de l'épine du pubis à l'éminence ilio-pectinée le long de la crête pectinéale
- le plan profond s'insère sur la lèvre antérieure de la gouttière sus-pubienne;

Terminaison:

Il s'achève sur la créte de trifurcation moyenne de la ligne âpre du fémur, crête appelée crête du pectiné.

Action:

Il est ***Adducteur***, ***Fléchisseur*** et ***Rotateur latéral*** de hanche.



L'Obturateur Externe

Origine : Sur la face externe de l'os coxal au pourtour du foramen obturé.

Terminaison : Sur la face médiale du grand trochanter du fémur.

Action :

Rotateur latéral et ***Abducteur*** de la cuisse.

Le Gracile

Le muscle gracile (Musculus gracilis) ou muscle droit interne est un muscle appartenant à la loge médiale de la cuisse.

Origine: Il s'insère sur la face antérieure du pubis et sur le tiers interne du bord inférieur de la branche ischio-pubienne.

Terminaison: Il s'insère sur la partie supérieure de la face médiale du tibia, en arrière du muscle sartorius et au-dessus du muscle semi-tendineux. Ces trois muscles forment les muscles de la patte d'oie.

Action:

Adducteur et ***Rotateur médial*** de la cuisse.

Fléchisseur accessoire de la cuisse.

Le Grand Adducteur

Le Court Adducteur

4. La Région de la Cuisse (Face Antérieure)

La Face Antérieure: ***Le Quadriceps Fémoral***

Le Vaste Intermédiaire

Le muscle vaste intermédiaire est un muscle de la loge antérieure de la cuisse.

C'est un des quatre chefs musculaires du muscle quadriceps fémoral.

Origine:

Sur la face ventrale et la face latérale du corps du fémur.

Terminaison:

Sur la face profonde du muscle droit fémoral et sur le tendon quadricipital.

Action:

Voir l'action globale du muscle quadriceps fémoral.

Le Vaste Latéral

Le muscle vaste latéral (Musculus Vastus lateralis) ou muscle vaste externe est un des quatre chefs qui composent le muscle quadriceps fémoral. Il est situé à la partie antéro-externe de la cuisse

Origine:

Sur la face latérale du grand trochanter (tubercule) pour ses fibres les plus hautes, sur la lèvre latérale de la ligne âpre.

Terminaison:

Sur le bord latéral du muscle droit fémoral et du tendon quadricipital qui se termine sur le bord latéral de la patella, par des expansions directes qui rejoignent la face ventrale du condyle tibial latéral et des expansions croisées qui atteignent la face ventrale du condyle tibial médial, participant ainsi à la constitution du rétinaculum patellaire.

Action:

Voir l'action globale du muscle quadriceps fémoral. Accessoirement, en se contractant seul, il déporte la rotule en haut et en dehors.

Le Vaste Médial

Le muscle vaste médial ou vaste interne (en latin : Musculus vastus medialus) est un muscle de la loge antérieure de la cuisse, qui se situe sur la face interne de la cuisse.

Origine:

Sur la ligne spirale du fémur pour ses insertions les plus hautes et sur la ligne âpre du fémur sur la lèvre médiale pour l'essentiel de ses fibres.

Terminaison:

Sur le bord médial du muscle droit fémoral et du tendon quadricipital, et par son intermédiaire sur le bord médial de la patella, sur le condyle tibial médial par des expansions directes et sur le condyle tibial latéral par des expansions croisées, participant ainsi à la constitution du rétinaculum patellaire.

Action:

Voir l'action globale du muscle quadriceps fémoral.

Le Droit de la Cuisse

Le muscle droit fémoral (Musculus rectis femoris) ou muscle droit antérieur est l'un des quatre chefs du muscle quadriceps fémoral.

Origine:

Il prend naissance par trois tendons:

- un tendon direct qui nait au niveau de l'épine iliaque antéro-inférieure
- un tendon réfléchi qui passe dans la gouttière sus cotyloïdienne pour venir s'insérer au dessus du toit du cotyle fémoral
- un tendon récurrent qui vient s'insérer sur le bord antérieur du grand trochanter

Terminaison:

Il s'achève sur la face antérieure de la patella

Action:

Il est ***Extenseur*** *de la jambe* et ***Fléchisseur*** *de la cuisse sur le bassin*.

Action du quadriceps fémoral:

- ***Extenseur*** de la jambe sur la cuisse (articulation du genou) si tronc fixé
- ***Fléchisseur*** de la cuisse sur le bassin (articulation de la hanche) par le droit fémoral
- ***Antéverseur*** du bassin

Le Sartorius

Le muscle sartorius (Musculus sartorius) ou muscle ***Couturier*** est un muscle de la loge antérieure de la cuisse.

Il se situe dans son plan superficiel. Il est en forme de « S » italique allongé.

C'est le muscle le plus long du corps humain.

Origine:

Il s'insère sur l'épine iliaque antéro-supérieure de manière punctiforme.

Terminaison:

Il se termine par un large tendon qui vient se fixer sur la partie antéro-supéro-interne du tibia. L'épanouissement de ces trois tendons sur le sommet du tibia prend le nom de **patte d'oie**.

Ce muscle glisse sur une bourse synoviale au niveau de son tendon inférieur pour minimiser les frottements contre le condyle médial du tibia.

Action:

Il est *bi-articulaire* et intervient dans l'***Abduction***, la ***Flexion*** et la ***Rotation latérale*** de la cuisse sur le tronc.

Il sert également à la ***Flexion*** et à la ***Rotation médiale*** de la jambe sur la cuisse.

Il permet de prendre la position "en tailleur" d'où son nom en ancienne nomenclature.

Le Vaste Intermédiaire

©Art-Massage 2009-2015

Le Vaste Latéral

Le Vaste Médial

Le Droit de la Cuisse

Le Sartorius

5. La Région de la Jambe (Face Antéro-Externe)

Le Troisième Fibulaire

Le muscle troisième fibulaire (Musculus peroneus tertius) ou muscle péronier antérieur est un petit muscle de la partie antéro-inférieure de la jambe.

Il est parfois considéré comme étant une partie du muscle extenseur commun des orteils.

Origine:

Il nait de la face antéro-interne du péroné au niveau de son tiers inférieur et du ligament interosseux adjacent.

Terminaison:

Il s'insère sur la face dorsale de la base du cinquième métatarsien.

Action:

Il est ***Releveur*** du pied (***Flexion Dorsal***) et ***Rotateur médial***.

Le Long Extenseur de l'Hallux

Le muscle long extenseur de l'hallux (Musculum Extensor Hallucis Longus) ou muscle extenseur propre du gros orteil est un muscle de la loge antérieure de la jambe.

Origine: Il s'insère au milieu de la face médiale de la fibula.

Terminaison: Il s'insère à la base de la face dorsale de la deuxième phalange du gros orteil (**Hallux**).

Actions:

Le muscle long extenseur de l'hallux est ***Extenseur*** des deux aticulations du premier orteil et est légérement ***Fléchisseur dorsal*** du pied sur la jambe.

Le Long Extenseur des Orteils

Le muscle long extenseur des orteils ou muscle extenseur commun des orteils est un muscle de la loge antérieure de la jambe.

Origine: Insertion au niveau de la fibula et de la membrane interosseuse.

Terminaison: Il se termine sur chaque orteil au niveau de la 2eme phalange. Existence d'une expansion au niveau de la 3eme phalange.

Actions:

Le muscle long extenseur des orteils est ***Extenseur*** des Orteils et ***Fléchisseur dorsal*** du pied sur la jambe.

Le Court Fibulaire

Le muscle court fibulaire (Musculus peroneus brevis) ou muscle court péronier latéral est un muscle situé dans la loge latérale de la jambe.

Origine:

Il prend naissance sur la face latérale de l'os fibula et le tubercule du cinquième métatarsien. Il est vertical jusqu'à la malléole latérale où il laisse son tendon se réfléchir vers l'avant.

Terminaison:

Sur le tubercule du cinquième métatarsien (Styloïde).

Action:

Sa contraction permet l'***Abduction*** et la ***Rotation latéral*** du pied ainsi que l'***Extension*** du pied (flexion plantaire).

Le Long Fibulaire

Le muscle long fibulaire (en latin Musculum Peroneus Longus, ex - muscle long péronier latéral) est un muscle de la loge latérale de la jambe qui s'étend du haut de la face externe de la jambe au premier métatarsien du pied.

Origine:

Le muscle long fibulaire présente trois chefs qui s'insèrent sur la Fibula

Terminaison:

Sur la base du 1er Métatarsien avec une expansion sur le 1er Cunéiforme

Action:

Il maintient la voute plantaire et est ***Fléchisseur plantaire*** du pied (extenseur du pied sur la jambe), mais il assure surtout l'***Éversion*** du pied.

Le Tibial Antérieur

Le muscle tibial antérieur (Musculum tibialis anterior) ou muscle jambier antérieur est un muscle de la loge antérieure de la jambe qui va du bord externe du tibia au bord interne du pied.

Origine:

il s'insère sur le condyle latéral du tibia et sur les 2/3 supérieurs de la face externe du tibia.

Terminaison:

Il se fixe à la face interne du 1er cunéiforme (cunéiforme médial) et à la base du 1er métatarsien.

Actions:

Le muscle tibial antérieur est ***Fléchisseur*** du pied sur la jambe (flexion dorsale) et participe au mouvement d'***Inversion*** (adduction et rotation interne) du pied.

Le Long Extenseur des Orteils

Le Tibial Antérieur

6. La Région de la Jambe (Face Postérieure)

Le Long Fléchisseur des Orteils

Le muscle fléchisseur commun des orteils ou muscle long fléchisseur des orteils (Musculus Flexor Digitorum Longus) est un muscle du plan profond de la face postérieure de la jambe.

Origine:

Il s'insère sur la face postérieure du tibia jusqu'à 7 à 8 cm au dessus de son extrémité inférieure et en dedans de l'insertion du muscle jambier postérieur.

Terminaison:

Il se termine par quatre tendons qui reçoivent chacun un muscle lombrical sur leur bord externe avant d'aller se fixer sur la base de la face inférieure des quatre derniers orteils

Action:

Il est essentiellement ***Fléchisseur*** des orteils, fléchissant la 3e phalange sur la 2e, la 2e sur la 1e.

Le Tibial Postérieur

Le muscle tibial postérieur (Musculus Tibialis Posterior) ou, anciennement, muscle jambier postérieur est un muscle qui s'étend de la partie postéro-supérieure de la jambe à la plante du pied.

Origine:

Il s'insère sur:

- la face postérieure du tibia.
- la face interne de la fibula (ancien péroné).

Terminaison:

Il se termine sur tous les os du tarse en dehors du talus et les 2e, 3e, 4e métatarsiens et plus précisément:

- sur le tubercule de l'os Naviculaire (scaphoïde)
- sur la petite apophyse du Calcaneum
- sur les faces inférieures des autres os du Tarse
- sur la face inférieure de la base des trois Métatarsiens intermédiaires.

Action:

Il est essentiellement ***Fléchisseur du pied***, accessoirement Rotateur interne et Adducteur.

Le Poplité

Le muscle poplité est un muscle triangulaire de la loge postérieure et profonde de la jambe, en arrière du genou.

Origine et Terminaison: Il est tendu entre la fossette poplité du fémur, au dessus du condyle latéral et la face supéro-postérieure du tibia.

Action:

Sa contraction permet la ***Flexion*** de la jambe sur la cuisse, la rotation interne de la jambe et la stabilité rotatoire du genou.

Le Long Fléchisseur de l'Hallux

Le muscle long fléchisseur de l'hallux (Musculus flexor hallucis longus) ou, anciennement, muscle long fléchisseur propre du gros orteil est un muscle de la loge postérieure de la jambe et de la face plantaire du pied.

Origine: Il s'insère sur les deux-tiers inférieurs de la face postérieure de la fibula et la moitié inférieure de la membrane interosseuse adjacente.

Terminaison: Il s'achève sur la base de la face plantaire de la phalange distale de l'hallux.

Action:

Le muscle long fléchisseur de l'hallux est ***Fléchisseur*** des deux articulations de l'hallux. il est donc Fléchisseur de la phalange distale sur la proximale et Fléchisseur de la proximale sur le premier Métatarsien; mais il est aussi ***Extenseur du pied*** (Fléchisseur plantaire] et il participe à l'adduction et la supination du pied. C'est un ***Inverseur du pied***.

Le Plantaire

Le muscle plantaire (Musculus plantaris, anciennement muscle plantaire grêle) est un muscle accessoire *inconstant* (absent chez 40% des Humains) appartenant a la loge superficielle de la jambe.

Origine:

En dedans de la partie postéro-supérieure du condyle externe du fémur.

Terminaison:

Sur la face postérieur du calcaneum sur le bord interne du tendon calcanéen avec lequel il est parfois fusionné.

Action:

Le muscle plantaire n'a pas de rôle moteur majeur (au vu de la taille du corps réduite et du nombre de fibres musculaires faible), mais on peut penser à une protection dans les démarrages rapides, car les sprinteurs se le claque souvent. *Son très long tendon peut servir à des réparations chirurgicales du tendon calcanéen*.

Le Soléaire

Le muscle soléaire (Musculus soleus) est un muscle puissant situé en arrière de la jambe.

Il forme avec les deux chefs du muscle gastrocnémien :le *triceps sural*.

Origine:

Le chef soléaire s'insère sur le 1/4 supérieur de la face postérieur du corps et de la tête de la fibula et sur le tiers moyen du bord médial du tibia.

Terminaison:

Le muscle soléaire et les deux chefs du gastrocnémien se rejoignent pour former une lame tendineuse au niveau du 1/3 inférieur de la jambe : le *tendon calcanéen*, tendon plat et très épais qui se termine à la partie inférieure de la face postérieure du calcaneum, sur la tubérosité du calcaneum.

Action:

Il est surtout ***Extenseur*** du pied (fléchisseur plantaire), ce qui permet de stabiliser la jambe sur le pied en station debout. Avec l'ensemble du muscle triceps sural, il est un ***Extenseur*** très puissant du pied (fléchisseur plantaire de la cheville). *C'est donc le muscle de la marche et du saut* qui permet de ramener l'arrière du pied vers le haut, donc d'abaisser les orteils ou d'élever le talon quand le pied est au sol.

Le Gastrocnémien

Le muscle gastrocnémien (Musculus gastrocnemius), qui comporte deux chefs : un *chef latéral ou externe*, et un *chef médial ou interne* (anciennement muscles jumeaux du triceps sural) forme, avec le muscle soléaire, le *muscle triceps sural*. Il est en général désigné par « mollet ».

Origine:

Son chef médial s'insère sur le épicondyle médial du fémur, et son chef latéral sur l'épicondyle latéral.

Terminaison:

Les deux chefs du gastrocnémien et le muscle soléaire se rejoignent pour former une lame tendineuse issue de la réunion des lames fibreuses des différents faisceaux au niveau du 1/3 inférieur de la jambe : le *tendon calcanéen*.

Action:

Les deux chefs du gastrocnémien sont *bi-articulaires*, donc quand le pied est en extension (ou flexion plantaire), ce muscle permet la ***Flexion*** de l'articulation du genou, ce qui est responsable de la force propulsive de la locomotion.

C'est de plus, avec l'ensemble du muscle triceps sural un puissant ***Extenseur*** (flexion plantaire) du pied. Il est en outre adducteur et rotateur interne.

Le Long Fléchisseur des Orteils

Le Tibial Postérieur

Le Soléaire

Le Gastrocnémien

7. La Région du Pied (Face Dorsale)

Le Muscle Pédieux est un muscle du dos du pied qui va du calcaneum aux quatre premiers orteils. Il est composé de 2 parties.

Le Court Extenseur des Orteils et Le Court Extenseur de l'Hallux

(Musculus Extensorum digitorum Brevis et Musculus Extensorum Hallux Brevis)

Origine:

Il s'insère sur la grosse tubérosité du calcaneum.

Terminaison :

Il se termine par quatre tendons qui s'insèrent :

- pour le tendon le plus interne, sur la face dorsale de la première phalange du gros orteil,
- pour les autres sur le bord externe du tendon correspondant du muscle long extenseur des orteils au niveau des 2e, 3e et 4e orteils. Ces tendons se fixent sur la base de la face dorsale des deux dernières phalanges.

Action:

Le muscle Pédieux est ***Extenseur*** des orteils et accessoirement ***Rotateur externe*** du pied.

Les Interosseux Dorsaux du Pied

Les quatre muscles interosseux dorsaux du pied (Musculi interossei dorsales pedis) sont situés chacun dans un espace intermétatarsien au niveau de la partie dorsale du pied.

Il faut rappeler que l'axe du pied passe par le deuxième rayon ou orteil.

Origine:

Ils s'insèrent sur les faces latérales des métatarsiens de l'espace interosseux correspondant.

Terminaison:

Ils s'achèvent sur la face latérale de la base de la première phalange de l'orteil la plus proche de l'axe du pied. Les deux premiers interosseux s'insèrent donc tous les deux sur le deuxième orteil.

Action:

Ils sont ***Fléchisseurs*** de la première phalange sur le métatarsien correspondant et ***Écartent*** les troisième et quatrième orteils de l'axe du pied (***Abducteur***).

8. La Région du Pied (Face Plantaire)

Les Interosseux Plantaires du Pied

Les trois muscles interosseux plantaires du pied (Musculi interossei plantares pedis) sont situés chacun dans un des deuxième, troisième et quatrième espace intermétatarsien au niveau de la partie plantaire du pied.

Origine:

Ils s'insèrent sur la partie inférieure de la face interne des troisième, quatrième et cinquième métatarsiens et sur la face inférieure de leur base

Terminaison:

Ils s'achèvent sur la face latérale de la base de la première phalange de l'orteil du même rayon.

Action:

Ils sont ***Fléchisseurs*** de la première phalange sur le métatarsien correspondant et ***Rapprochent*** les trois derniers orteils de l'axe du pied (***Adducteur***).

Court Fléchisseur du V Orteil

Le muscle court fléchisseur du petit orteil (en latin flexor digiti minimi brevis) ou muscle court fléchisseur du cinquième orteil est un muscle de la face plantaire du pied.

Origine: Il s'insère sur la tubérosité de la face inférieure du cuboïde,

Terminaison: Il s'achève sur la base de la face inférieure de la première phalange du petit orteil.

Action:

Il est ***Fléchisseur*** du cinquième orteil.

Adducteur de l'Hallux

Le muscle adducteur de l'hallux (Musculus adductor hallucis) ou muscle adducteur du gros orteil est un muscle de la loge plantaire du pied.

Il présente deux chefs: un chef oblique (caput obliquum) et un chef transverse (caput transversum).

Origine:

- Insertions latérales: Il nait du cuboïde, du troisième cunéiforme et de la base des troisième et quatrième métatarsiens
- le chef transverse: Il nait par trois languettes de la face inférieure de la capsule articulaire des trois dernières articulations métatarsophalangiennes (quelquefois uniquement de la troisième et quatrième)

Terminaison:

Il se termine sur le sésamoïde latéral de la première phalange de l'hallux et sur le bord latéral de la première phalange.

Action:

Il est ***Adducteur*** et ***Fléchisseur*** de l'hallux.

Court Fléchisseur de l'Hallux

Le muscle court fléchisseur de l'hallux (Musculus flexor hallucis brevis) ou muscle court fléchisseur du gros orteil est un muscle de la loge plantaire du pied.

Il présente deux chefs: un chef médial et un chef latéral.

Origine: Il prend naissance sur les faces plantaires du cuboïde et des deuxième et troisième os cunéiformes;

Terminaison:

- le chef médial s'achève sur le *sésamoïde médial* de la première phalange de l'hallux et sur le bord médial de la première phalange.

- le chef latéral se termine sur le *sésamoïde latéral* de la première phalange de l'hallux et sur le bord latéral de la première phalange.

Action:

Il est ***Fléchisseur*** de l'hallux

Les Lombricaux

Les muscles lombricaux du pied (Musculi Lumbricales pedis) forment un ensemble de *quatre petits muscles* situés à la face plantaire du pied.

Ils sont numérotés de 1 à 4 à partir de la partie médiale (interne) du pied.

Ils doivent leur nom au lombric car ils rappellent, par leur forme, un ver de terre!

Origine:

Le premier lombrical s'insère sur le bord médial du premier tendon du muscle long fléchisseur des orteils et les trois suivants s'insèrent sur le bord médial du tendon correspondant du muscle long fléchisseur des orteils

Terminaison:

La base de la première phalange du rayon suivant

Action:

Ils sont ***Fléchisseurs*** de la première phalange et ***Extenseurs*** des deux autres.

Carré Plantaire

Le muscle carré plantaire (Musculus quadratus plantae) ou chair carrée de Sylvius ou muscle fléchisseur accessoire des orteils est un muscle de la face plantaire du pied.

Origine:

il nait de deux faisceaux

L'un venant de la face interne du calcaneum et l'autre venant du bord externe de la face inférieure du calcaneum.

Terminaison:

Il s'insère sur le bord postéro-externe du tendon du muscle long fléchisseur des orteils.

Action:

Il est ***Fléchisseur*** des orteils et, *en tirant sur les tendons du muscle long fléchisseur des orteils, il redresse son action*.

Abducteur du V Orteil

Le muscle abducteur du petit orteil (Musculus abductor digiti minimi) est le muscle le plus latéral de la face plantaire du pied.Sond bord médial longe les vaiseaux et nerf plantaires externes.

*Origine: I*l s'insère sur la tubérosité postéro-externe du calcaneum et sur l'apophyse styloïde du cinquième métatarsien.

Terminaison: Il s'insère sur la face externe de la base de la première phalange du cinquième orteil.

Action:

Il est ***Abducteur*** et accessoirement ***Fléchisseur*** du cinquième orteil.

Court Fléchisseur des Orteils

Le muscle court fléchisseur des orteils (Musculus Flexor digitorum brevis) est un muscle de la face plantaire du pied.

Origine: Il prend son origine sur la face inférieure du calcanéus

Terminaison: Chaque tendon se sépare en deux languettes formant une coulisse entourant le tendon du long fléchisseur des orteils correspondant et s'insère à la face plantaire de la deuxième phalange des 4 derniers rayons.

Action:

Il est ***Fléchisseur*** de la deuxième phalange sur la première et de la première sur le métatarse correspondant.

Abducteur de l’Hallux

Le muscle abducteur de l'hallux (Musculus abductor hallucis) ou muscle abducteur du gros orteil est un muscle de la face plantaire du pied au niveau de son bord médial.

Origine:

Sur la tubérosité postéro-médiale du calcaneus en arrière de l'insertion du chef interne du muscle carré plantaire.

Terminaison:

Il s'achève sur le sésamoïde médial de la première phalange de l'hallux et sur le bord médial de la première phalange.

Action:

Il est ***Abducteur*** et ***Fléchisseur*** du gros orteil (Hallux).

Quelques Muscles du Pied

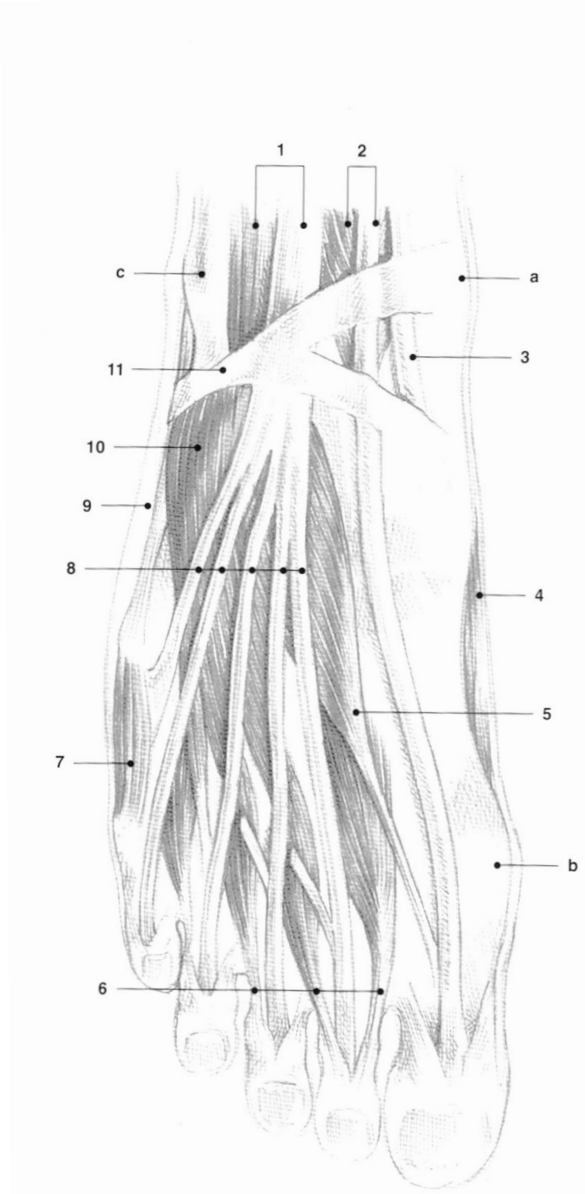


Fig. 99

Muscles du pied, vue dorsale

1 Muscle extenseur commun des orteils *(118)*
2 Muscle extenseur propre du gros orteil *(120)*
3 Tendon du muscle jambier antérieur *(117)*
4 Muscle abducteur du gros orteil *(127)*
5 Muscle extenseur court du gros orteil *(120)*
6 Muscle interosseux dorsaux *(138)*
7 Muscle abducteur du petit orteil *(132)*
8 Tendons du muscle extenseur commun des orteils *(118)*
9 Muscle péronier antérieur *(120)*
10 Muscle court extenseur des orteils *(118/1)*
11 Ligament annulaire antérieur du tarse

a Malléole interne
b Articulation de la 1e phalange du gros orteil
c Malléole externe

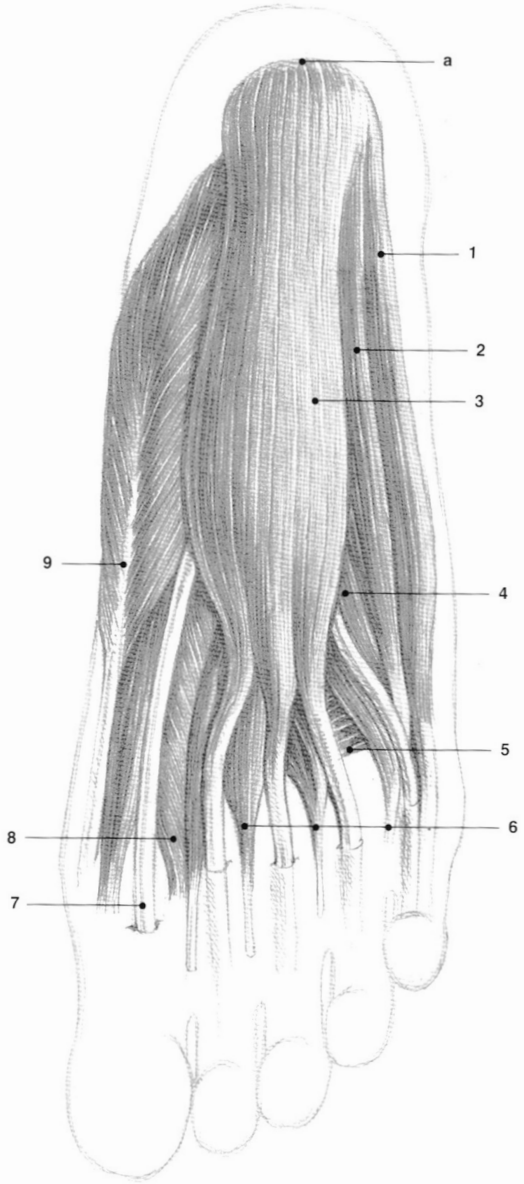


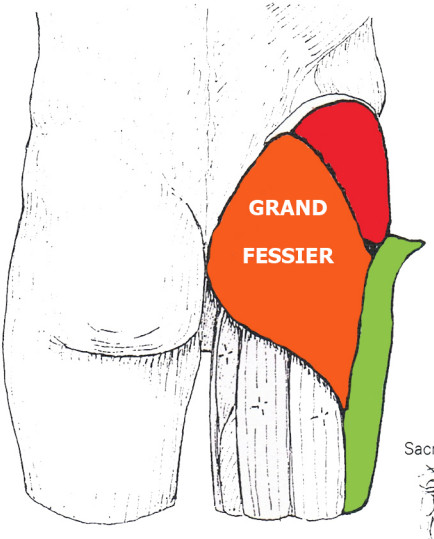
Fig. 100

Muscles de la plante du pied, vue inférieure

1 Muscle abducteur du petit orteil *(131)*
2 Muscle court fléchisseur du petit orteil *(133)*
3 Muscle court fléchisseur plantaire *(134)*
4 Muscles interosseux plantaires *(137)*
5 Muscle abducteur du gros orteil, faisceau transverse *(127)*
6 Muscles lombricaux des 2e–5e orteils *(136)*
7 Tendon du muscle adducteur du gros orteil *(128)*
8 Muscle court fléchisseur du gros orteil *(129)*
9 Muscle abducteur du gros orteil *(127)*

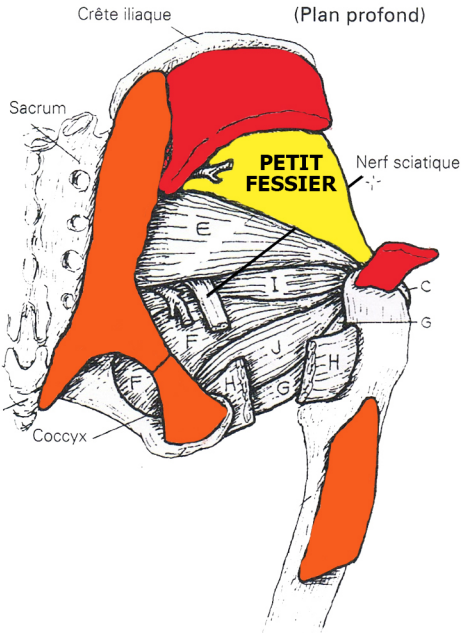
a Calcanéum

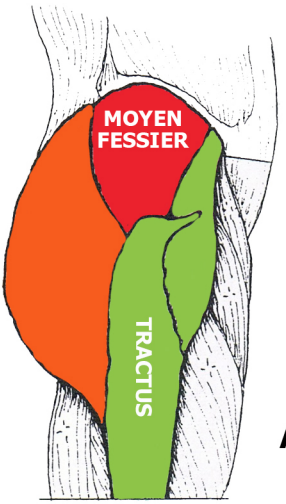
©Art-Massage 2009-2015



VUE
POSTÉRIEURE

(Plan superficiel)





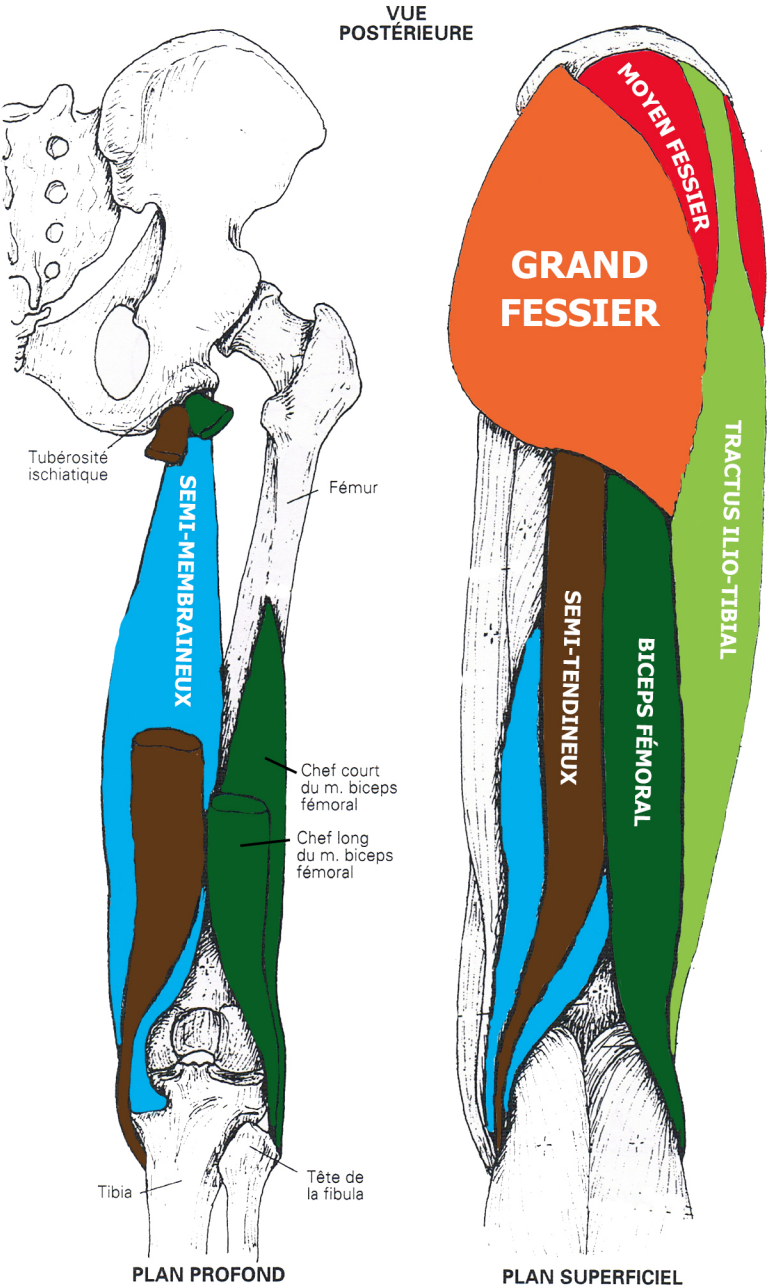
VUE LATÉRALE

(Plan superficiel)

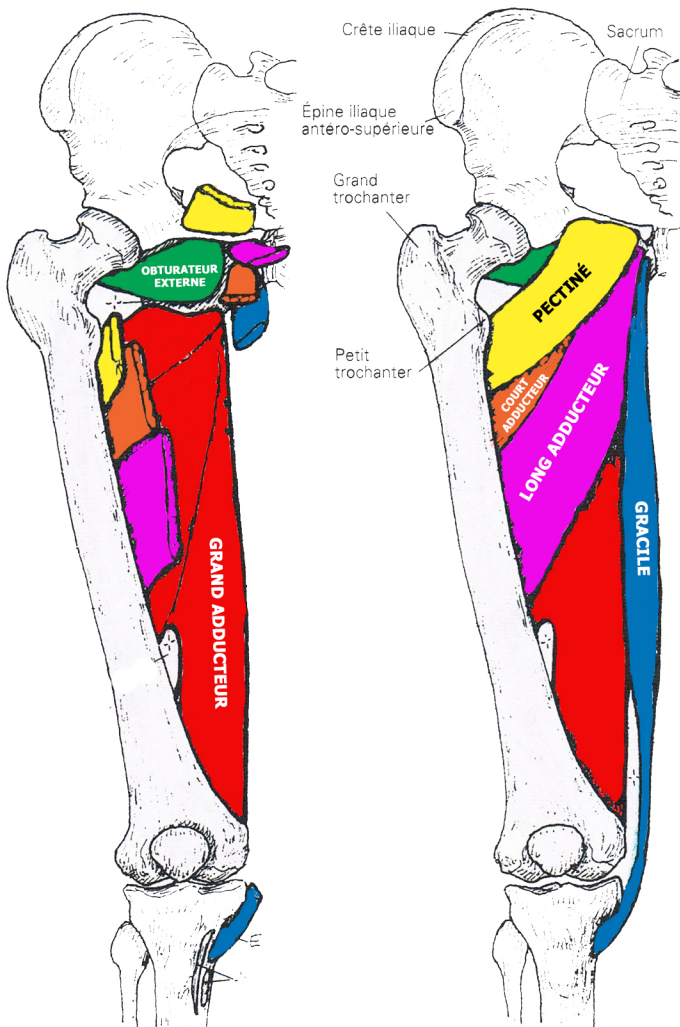
ANATOMIE RÉGION DE LA FESSE

LA CUISSE FACE POSTÉRIEURE

LES ISCHIOJAMBIERS



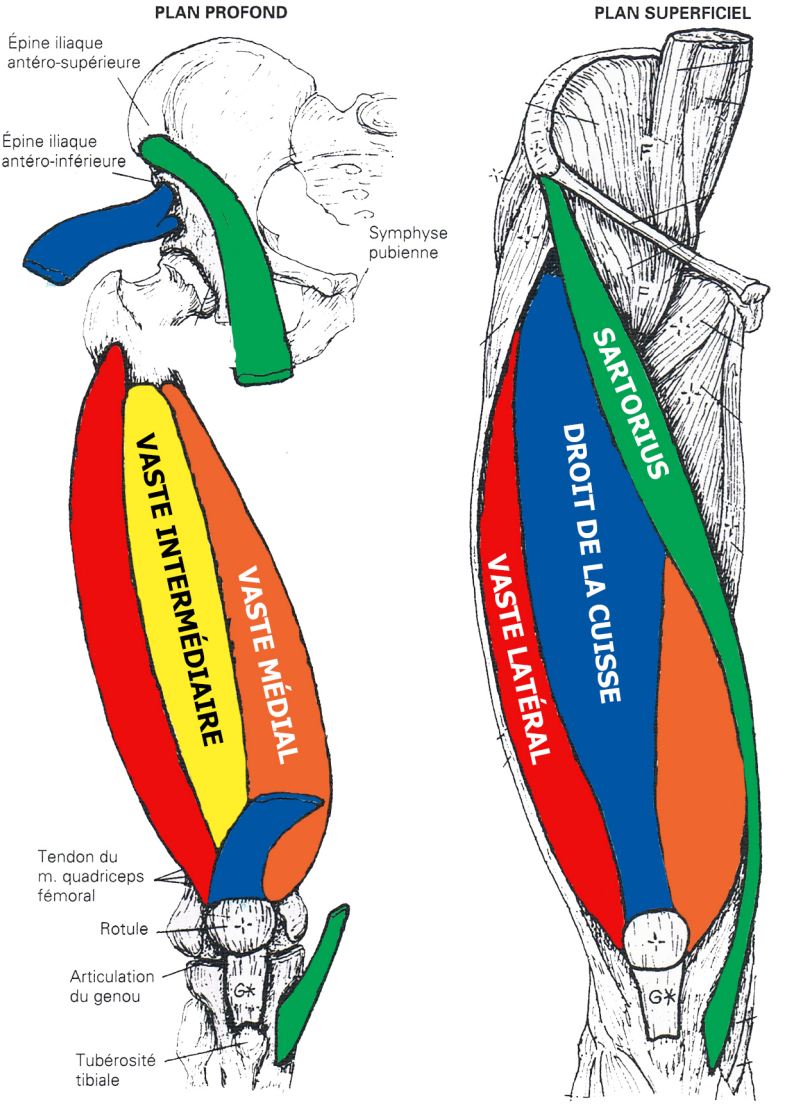
LA CUISSE FACE INTERNE



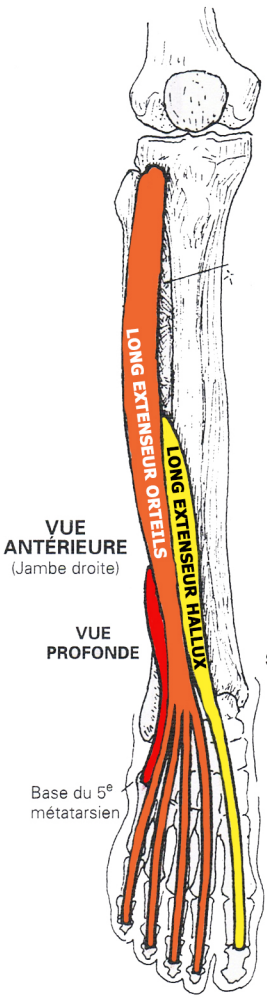
LA CUISSE FACE ANTÉRIEURE

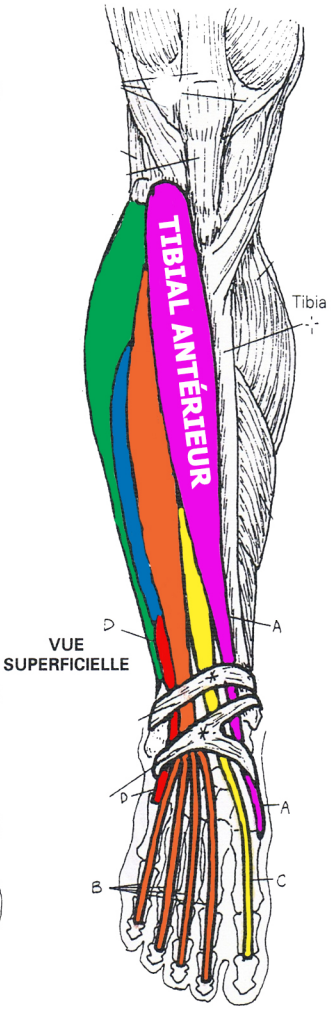
QUADRICEPS + SARTORIUS

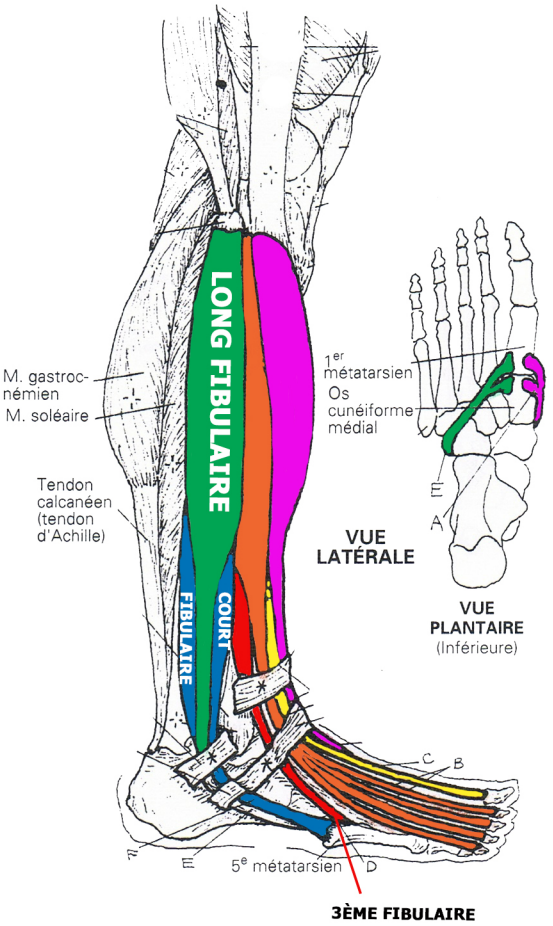
VUE ANTÉRIEURE

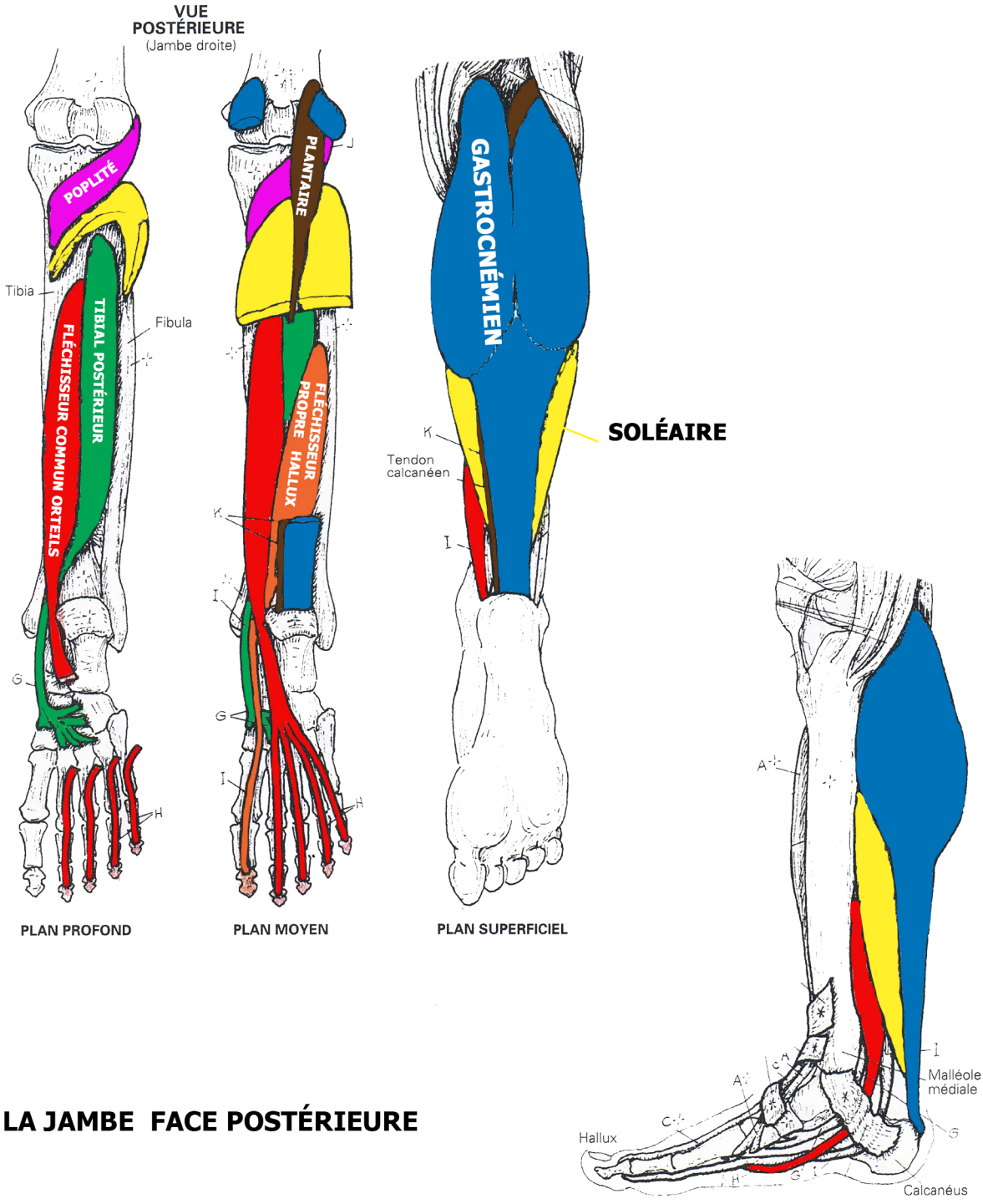


LA JAMBE FACE ANTÉR0-EXTERNE





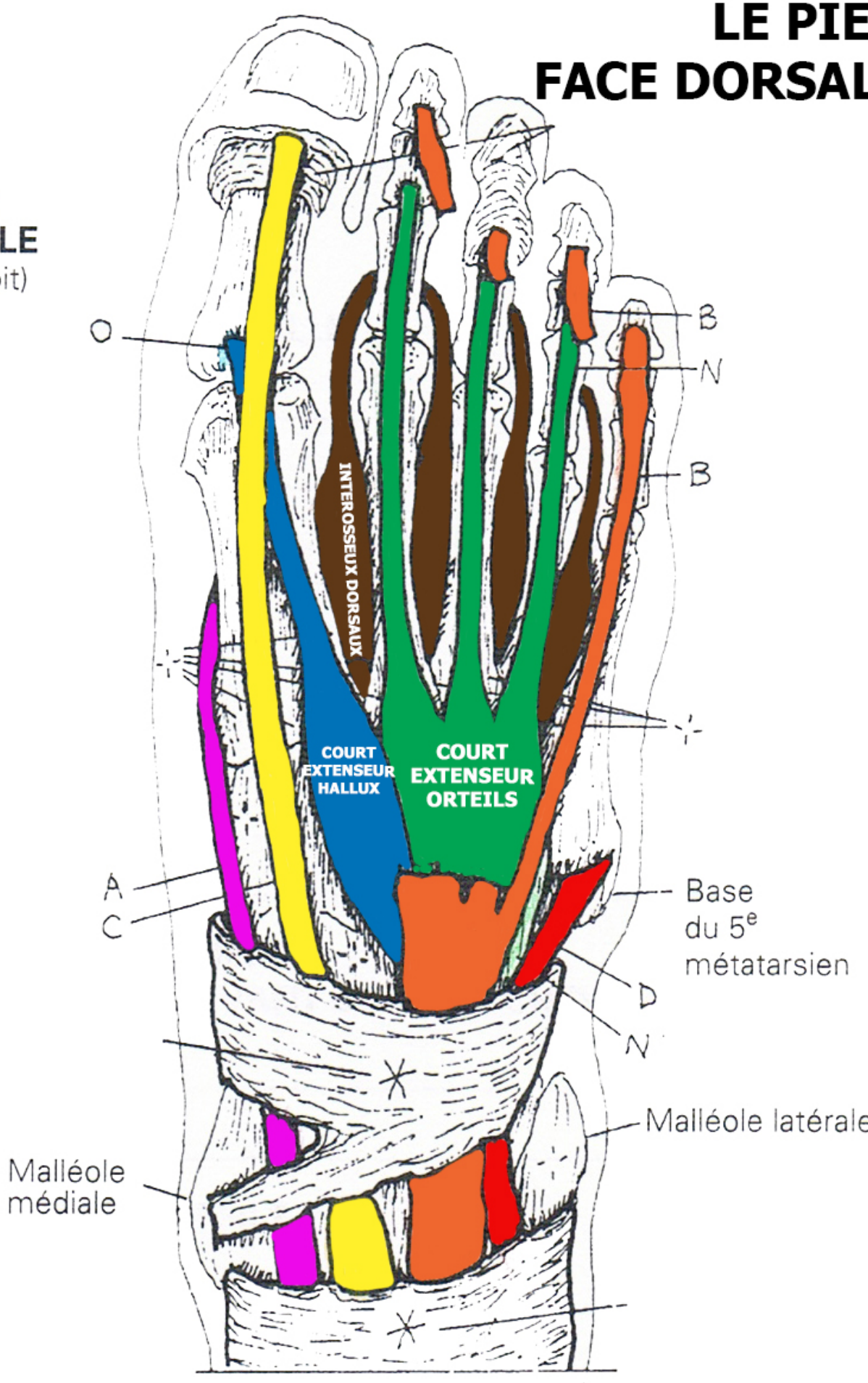
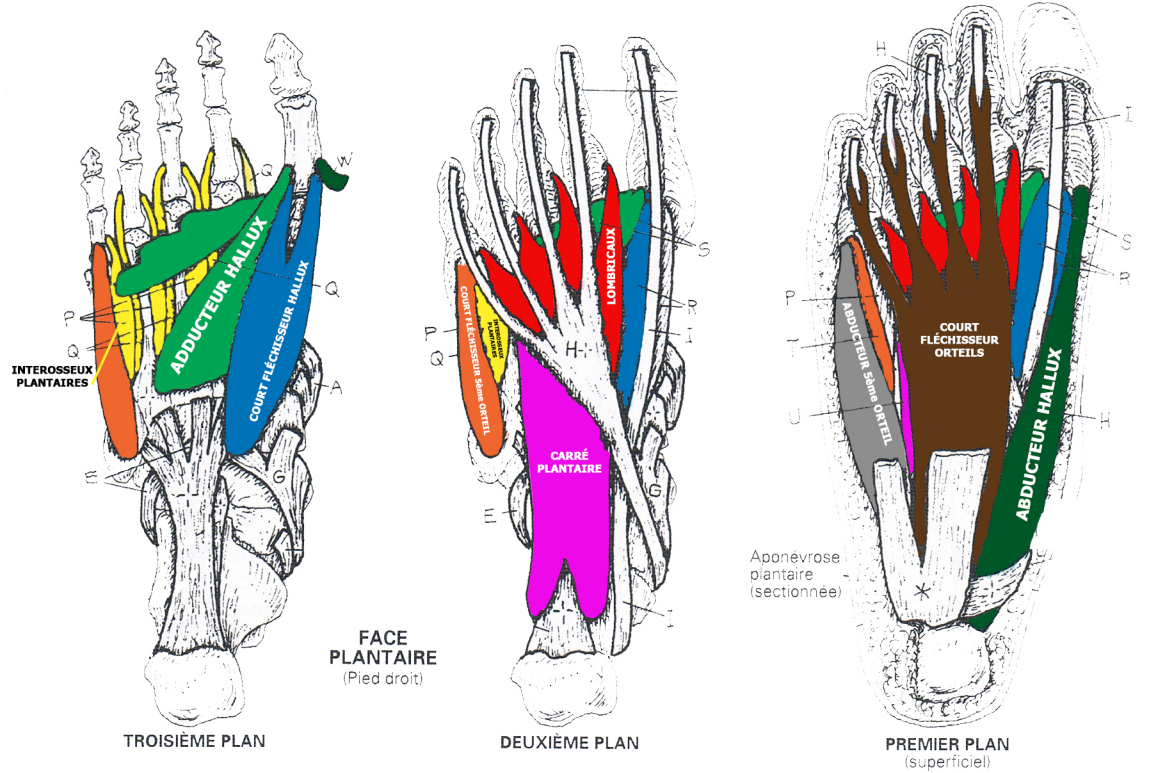




LA JAMBE FACE POSTÉRIEURE

LE PIED
FACE DORSALE

FACE DORSALE
(Pied droit)



LE PIED FACE PLANTAIRE