Universidade Federal de Juiz de Fora

DEPARTAMENTO DE ANATOMIA DO INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

DISCIPLINA: ANATOMIA APLICADA A EDUCAÇÃO FÍSICA

**Profa Dr a Simone Moreira de Macêdo**

**Músculos do Membro Inferior**

Os músculos do membro inferior podem ser divididos em músculos do quadril, músculos da região glútea, músculos da coxa, músculos da perna e músculos do pé.

**Músculos do Quadril**

**Músculo Ilíaco**

É um músculo plano e triangular que está situado na fossa ilíaca e é recoberto parcialmente pelo m. psoas.

Origem: Fossa ilíaca e espinha ilíaca anteroinferior

Inserção: Trocanter menor e linha áspera

Inervação: Ramos musculares do plexo lombar

Ação: Flexão do quadril

**Músculo Psoas**

É um músculo volumoso e fusiforme. Está situado ao lado da coluna lombar, na face posterior da cavidade abdominal. É composto por duas porções que também podem ser consideradas como músculos individuais. À maior porção dá-se o nome de Psoas Maior (em latim psoas magnus) e à menor de psoas menor (em latitm psoas parvus), está porção menor geralmente está ausente.

Origem: Corpos vertebrais de T12 á L4 e processos costais de L1 á L4

Inserção: Trocanter menor

Inervação: Ramos musculares do plexo lombar

Ação: Flexão e extensão da coluna lombar; flexão e rotação do quadril

**Músculos da Coxa**

**Músculo Quadríceps Femoral**

Este músculo envolve quase que por completo o fêmur. É composto por quatro músculos que recebem nomes distintos, pois tem origens diferentes, mas possuem uma única inserção comum. São eles:

M. reto femoral: É o maior em comprimento. Está situado no meio da coxa e é um músculo bipeniforme.

M. vasto medial: É uma lamina muscular plana e grossa que está situada na face medial da coxa, se confunde com o m. vasto intermédio na sua porção anterior.

M. vasto lateral: É o maior músculo do quadríceps. Recobre quase que toda a face antero-lateral da coxa. Está recoberto pelo m. tensor da fáscia lata em sal região proximal.

M. vasto intermédio: Está recoberto pelo m. reto femoral. É um músculo plano que forma a parte mais profunda do m. quadríceps.

Origem: M. reto femoral: Espinha ilíaca anteroinferior; M. vasto medial: linha áspera; M. vasto lateral: áspera e trocanter maior; M. vasto intermédio: face anterior do fêmur

Inserção: Tuberosidade da tíbia

Inervação: Nervo femoral

Ação: Flexão do quadril, extensão do joelho, e tensão da cápsula articular do joelho

**Músculo Sartório**

É o músculo mais longo do corpo humano. É delgado e plano e está situado anteriormente ao m. quadríceps, cruzando a face anterior da coxa. Também é conhecido como músculo do costureiro, pelo movimento típico dos alfaiates que ele proporciona

Origem: Espinha ilíaca anterosuperior

Inserção: Tuberosidade da tíbia, formando a pata de ganso

Inervação: Nervo femoral

Ação: Flexão, rotação lateral e abdução do quadril, flexão e rotação medial do joelho

**Músculo Tensor da Fáscia Lata**

É um músculo largo e plano, carnoso em sua face externa e tendinoso em sua face interna. Está situado na face lateral da coxa e do quadril.

Origem: Espinha ilíaca anterosuperior

Inserção: Extremidade lateral da tíbia, abaixo do côndilo lateral através do trato íliotibial

Inervação: Nervo glúteo superior

Ação: Flexão, abdução e rotação medial do quadril e estabilização do joelho

|  |
| --- |
| A Fáscia Lata e o Trato ÍliotibialA fáscia lata recobre toda a coxa e recebe esse nome pela sua ampla extensão. Proximalmente, na face anterior da coxa, ela é a continuação das fáscias abdominal externa e toracolombar, nessa região ela se insere no osso do quadril e no ligamento inguinal. Na região posterior da parte proximal ela se continua à aponeurose glútea. Distalmente continua-se com a fáscia da perna, tendo limites imprecisos. Medialmente reveste a musculatura adutora e essa é a sua porção mais delgada e não aponeurótica. Na porção lateral ela se insere na crista ilíaca e próximo ao trocanter maior do fêmur adquire um aspecto tendíneo chamado de trato íliotibial, que corre por toda a face lateral da coxa, sobre o m. vasto lateral para se inserir na tíbia. |

**Músculo Grácil**

É o músculo mais superficial da face medial da coxa. É fino e plano, em forma de cinta, considerado um potente músculo adutor.

Origem: Sínfise púbica

Inserção: Extremidade proximal da tíbia, formando a pata de ganso

Inervação: Nervo obturatório

Ação: Adução, flexão e rotação lateral do quadril; flexão e rotação medial do joelho

**Músculo Pectíneo**

É quadrangular, curto e achatado. Está situado entre o m. iliopsoas e m. adutor longo.

Origem: Linha pectinea do púbis

Inserção: Linha pectinea do fêmur

Inervação: Nervo femoral e obturatório

Ação: Flexão, adução e rotação lateral do quadril

**Músculo Adutor Curto**

Tem formato triangular e é bastante grosso. Está situado medialmente ao m. pectíneo e lateralmente ao m. adutor magno.

Origem: Ramo inferior do púbis

Inserção: Lábio medial da linha áspera

Inervação: Nervo obturatório

Ação: Adução, flexão e rotação lateral da coxa

**Músculo Adutor Longo**

É o músculo mais superficial do grupo dos adutores. É triangular, plano e robusto. Fica situado entre o m. pectíneo e o m grácil.

Origem: Púbis

Inserção: Lábio medial da linha áspera

Inervação: Nervo obturatório

Ação: Adução, flexão e rotação lateral da coxa

**Músculo Adutor Magno**

É um amplo músculo triangular que se estende por toda a região medial da coxa. Possui uma grande porção muscular e uma aponeurótica que se insere quase que em toda a extensão do lábio medial da linha áspera do fêmur. Essa porção aponeurótica possui um hiato por onde os vasos femorais (artéria e veia femoral) ganham a fossa poplítea. Esse hiato recebe o nome de hiato dos adutores.

Origem: Ramo inferior do púbis e na tuberosidade isquiática

Inserção: Lábio medial da linha áspera

Inervação: Nervo obturatório

Ação: Adução, flexão e rotação lateral

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Músculo Obturador Externo**

É um músculo triangular que se situa na face anterior do quadril e que cruza anteriormente a articulação coxofemoral.

Origem: Circunferência do forame obturado e membrana obturatória

Inserção: Fossa trocantérica

Inervação: Nervo obturatório

Ação: Borda do forame obturado e membrana obturatória

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Músculo da Região Glútea**

**Músculo Glúteo Máximo**

É um músculo plano, quadrangular e muito robusto. É o mais volumoso e mais potente desta região. É responsável pela manutenção da postura ereta.

Origem: Face glútea da asa do ílio, face posterior do sacro e aponeuroses adjacentes

Inserção: Tuberosidade glútea

Inervação: Nervo glúteo inferior (plexo sacral)

Ação: Extensão, rotação lateral e abdução no quadril e auxiliar na extensão do joelho

**Músculo Glúteo Médio**

É plano e triangular, está situado abaixo do m. glúteo máximo.

Origem: Asa do ílio

Inserção: Trocanter maior

Inervação: Nervo glúteo superior

Ação: Flexão, abdução e rotação medial

**Músculo Glúteo Mínimo**

O menor dos músculos glúteos e também o mais profundo.

Origem: Asa do ílio

Inserção: Trocanter maior

Inervação: Nervo glúteo superior

Ação: Abdução, flexão e rotação medial

**Músculo Piriforme**

É um músculo plano e achatado, possui formato piramidal. Fica situado entre o m. glúteo mínimo e o m. gêmeo superior.

Origem: Entre os forames anteriores dos 3ª e 4ª segmentos sacrais

Inserção: Trocanter maior

Inervação: Nervo isquiático

Ação: Extensão, abdução e rotação lateral

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Músculo Obturador Interno**

É plano e triangular, ele reveste a maior parte do forame obturado. Está situado entre os dois músculos gêmeos.

Origem: Rebordo do forame obturado

Inserção: Fossa trocantérica

Inervação: Nervo próprio (nervo do músculo obturador)

Ação: Rotação lateral, extensão e adução

**Músculo Gêmeo Superior**

É o menor dos gêmeos. Sua visualização durante a dissecção é difícil, pois suas fibras se confundem com as fibras do m. piriforme.

Origem: Espinha isquiática

Inserção: Fossa trocantérica

Inervação: Nervo próprio (nervo do músculo gêmeo superior)

Ação: Extensão, abdução e rotação lateral

**Músculo Gêmeo Inferior**

Ele se funde ao tendão do m. obturador interno, tem formato fusiforme e é um pouco achatado.

Origem: Tuber isquiático

Inserção: Fossa trocantérica

Inervação: Nervo próprio (nervo do músculo gêmeo inferior)

Ação: Extensão, adução e rotação lateral

**Músculo Quadrado Femoral**

É plano, robusto e quadrilátero. Fica situado na zona de transição entre região glútea e coxa.

Origem: Tuber isquiático

Inserção: Crista intertrocantérica do fêmur

Inervação: Nervo próprio (nervo do músculo quadrado femoral)

Ação: Extensão, adução e rotação lateral

**Músculos Dorsais da Coxa**

**Músculo Bíceps Femoral**

É formado por duas porções, a porção longa é medial, maior e tem origem no tuber isquiático. A porção curta é menor e lateral, se origina da linha áspera do fêmur.

Origem: Tuber isquiático e linha áspera do fêmur

Inserção: Cabeça da fíbula

Inervação: Nervo isquiático

Ação: Extensão, adução e rotação lateral da coxa e flexão e rotação lateral da perna

**Músculo Semitendíneo**

É fusiforme e carnoso, recebe esse nome porque possui um tendão bastante longo. Fica situado medialmente ao m. bíceps femoral.

Origem: Tuber isquiático

Inserção: Tuberosidade da tíbia, formando a pata de ganso

Inervação: Nervo isquiático

Ação: Rotação medial, extensão e adução da coxa e flexão e rotação medial da pern

**Músculo Semimembranáceo**

É delgado, plano e possui um tendão membranoso, daí seu nome. Está recoberto pelo m. bíceps femoral e m. semitendíneo.

Origem: Tuber isquiático

Inserção: Face medial da extremidade superior da tíbia, abaixo do côndilo medial

Inervação: Nervo isquiático

Ação: Rotação medial, extensão e adução da coxa e flexão e rotação medial da perna

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Músculos Anteriores da Perna**

**Músculo Tibial Anterior**

É um músculo robusto e triangular situado lateralmente à tíbia.

Origem: Face lateral da tíbia

Inserção: I Metatarso e Cuneiforme Medial

Inervação: Nervo fibular profundo

Ação: Dorsiflexão e supinação do pé

**Músculo Extensor Longo do Hálux**

É plano, oblongo e peniforme. Está situado abaixo do m. tibial anterior e sobre o m. extensor longo dos dedos.

Origem: Fíbula

Inserção: Falanges do hálux

Inervação: Nervo fibular profundo

Ação: extensão, dorsiflexão e supinação do pé

**Músculo Extensor Longo dos Dedos**

Está situado abaixo da pele, na região antero-lateral da perna. É peniforme e seu tendão se divide em quatro e esses caminham em direção aos quatro últimos dedos.

Origem: Extremidade proximal da tíbia

Inserção: Aponeurose do 4°dedo

Inervação: Nervo fibular profundo

Ação: Dorsiflexão e pronação

**Músculo Fibular Terceiro**

É considerado como parte do m. extensor longo dos dedos.

Origem: Aponeurose do músculo externo longo dos dedos e na fíbula

Inserção: 5º metatarsiano

Inervação: Nervo fibular profundo

Ação: Extensão do pé

**Músculos Laterais da Perna**

**Músculo Fibular Longo**

É plano e bipeniforme. Está situado na parte superior e lateral da perna.

Origem: Fíbula

Inserção: 1º metatarsiano

Inervação: Nervo fibular profundo

Ação: Pronação e flexão plantar

**Músculo Fibular Curto**

Também é plano e bipeniforme. Fica recoberto pelo m. fibular longo.

Origem: Fíbula

Inserção: 5º metatarsiano

Inervação: Nervo fibular profundo

Ação; Pronação e flexão plantar

**Músculos Dorsais da Perna**

**Músculo Tríceps Sural**

É composto por três porções: M gastrocnêmio: é dotado de outras duas porções, uma lateral e outra medial. É esse músculo que dá a forma às panturrilhas. M. sóleo: é plano e fusiforme. Está recoberto pelo m. gastrocnêmio. M. plantar: é muito pequeno, fica recoberto pelo m gastrocnêmio. Ausente em algumas pessoas.

Origem:

M. gastrocnêmio: Côndilos do fêmur

M. sóleo: Face posterior da tíbia e da fíbula

M. plantar: face poplítea do fêmur.

Inserção: Tuberosidade do calcâneo

Inervação: Nervo tibial

Ação: Supinação e flexão plantar

**Músculo Poplíteo**

É curto, plano e triangular. Fica situado posteriormente à articulação do joelho.

Origem: Epicôndilo lateral do fêmur

Inserção: Face posterior da tíbia

Inervação: Nervo tibial

Ação: Flexão e rotação medial da perna

**Músculo Tibial Posterior**

É um músculo plano, carnoso em sua porção proximal e tendinoso na porção distal. Está situado no plano profundo da região posterior da perna, entre o m. flexor longo dos dedos e o m. flexor longo do hálux.

Origem: Face posterior da tíbia e da fíbula e membrana interóssea

Inserção: Navicular, I e III cuneiformes e II a IV metatarsianos

Inervação: Nervo tibial

Ação: Supinação e flexão plantar

**Músculo Flexor Longo dos Dedos**

É plano, oblongo e bipeniforme. Fica situado medialmente ao m. tibial posterior.

Origem: Face posterior da tíbia

Inserção: Falanges distais do 2º ao 5º dedo

Inervação: Nervo tibial

Ação: Supinação, flexão plantar e flexão dos dedos

**Músculo Flexor Longo do Hálux**

É plano na sua porção proximal e cilíndrico na porção distal. Situado lateralmente ao m. tibial posterior.

Origem: Face posterior da fíbula e membrana interóssea

Inserção: Falange distal do Hálux

Inervação: Nervo tibial

Ação: Supinação, flexão plantar e flexão do Hálux

**Músculos da Região Dorsal do Pé**

**Músculo Extensor Curto dos Dedos**

Origem: Calcâneo

Inserção: Aponeurose do 2º ao 4º dedo

Inervação: Nervo plantar profundo

Ação: Extensão dos dedos

**Músculo Extensor Curto do Hálux**

Origem: Calcâneo

Inserção: Falange proximal do Hálux

Inervação: Nervo plantar profundo

Ação: Extensão do Hálux

**Músculos Interósseos Dorsais do Pé**

São quatro músculos bipeniformes situados entre os ossos do metatarso, em sua região mais dorsal.

Origem: I ao V metatarsianos

Inserção: I – Falange proximal do 2º dedo e II ao V na falange proximal do 3º ao 4º dedos

Inervação: Nervo plantar lateral

Ação: Extensão dos dedos

**Músculos da Região Plantar do Pé**

**Músculo Abdutor do Hálux**

É um músculo plano, triangular e bipeniforme situado na região medial da face plantar do pé.

Origem: Calcâneo e aponeurose plantar

Inserção: Base da falange proximal do Hálux

Inervação: Nervo plantar medial

Ação: Abdução e flexão do Hálux

**Músculo Flexor Curto do Hálux**

É curto e fusiforme, possui dois ventres bem visíveis na figura que segue abaixo.

Origem: Cuneiformes

Inserção: Base da falange proximal do Hálux

Inervação: Nervo plantar medial

Ação: Flexão do Hálux

**Músculo Adutor do Hálux**

Está localizado no plano profundo, para sua visualização devemos rebater toda a loja muscular superficial. È dotado de duas cabeças, uma oblíqua e outra transversa.

Origem: Cubóide, cuneiformes laterais e nas cápsulas articular do 3º ao 5º dedos

Inserção: Base da falange proximal do Hálux

Inervação: Nervo plantar lateral

Ação: Adução do Hálux

**Músculo Flexor Curto dos Dedos**

É largo, plano e estreito. Divide-se em quatro tendões. Fica situado na parte média da região plantar, é o músculo mais superficial desta região.

Origem: Calcâneo

Inserção: Falange média do 2º ao 4º dedos

Inervação: Nervo plantar medial

Ação: Flexão dos dedos

**Músculo Quadrado Plantar**

É plano e quadrangular. Está recoberto pelo m. flexor curto dos dedos.

Origem: Calcâneo

Inserção: Tendão do Músculo flexor longo dos dedos

Inervação: Nervo plantar lateral

Ação: Flexão auxiliar

**Músculos Lumbricais do Pé**

São quatro ao todo. Tem formato fusiforme e são bastante estreitos, por isso seu nome.

Origem: Tendão do músculo flexor longo dos dedos

Inserção: Falange proximal do 2º ao 5º dedos

Inervação: Nervos plantar medial e lateral

Ação: Flexão dos dedos

**Músculos Interósseos Plantares**

São três músculos pequenos, largos e fusiformes. Como o próprio nome já diz, estão situados entre os ossos do metatarso, em sua face plantar.

Origem: III ao V metatarsianos

Inserção: Falange proximal do 3º ao 5º dedos

Inervação: Nervo plantar lateral

Ação: Flexão e adução dos dedos

**Músculo Abdutor do Dedo Mínimo**

É um músculo cilíndrico, situado na borda externa do pé, está recoberto somente pela aponeurose plantar. Faz contato com o m. flexor curto do dedo mínimo com sua borda medial.

Origem: Tuberosidade do calcâneo

Inserção: Falange proximal do 5º dedo e tuberosidade do V metatarsiano

Inervação: Nervo plantar lateral

Ação: Flexão, abdução e oponência

**Músculo Flexor Curto do Dedo Mínimo**

É um músculo largo que se assemelha à um m. interósseo. Situado na porção mais externa da região plantar.

Origem: Base do metatarsiano

Inserção: Falange proximal do 5º dedo

Inervação: Nervo plantar medial

Ação: Flexão, abdução e oponência

**Músculo Oponente do Dedo Mínimo**

É um músculo muito pequeno situado na borda externa do pé. Está recoberto pelo m. abdutor do dedo mínimo.

Origem: Base do V metatarsiano

Inserção: Lateralmente no V metatarsiano

Inervação: Nervo plantar medial

Ação: Flexão, abdução e oponência.

Material adaptado do site http://anatomiaonline.com/musculos-do-membro-superior/