

| Glutäalmuskulatur | | | | | |
|--|---|--|---|-------------------------------|---|
| Muskel | Ursprung | Ansatz | Funktion | Innervation | Bemerkung |
| M. gluteus maximus | Os ilium (dorsal) Os sacrum (dorsal) Os coccygis (dorsal) Lig. Sacrotuberale | Femur (Tuberositas glutea) Tractus iliotibialis | Retroversion Außenrotation Ab-/Adduktion des Beines Extension des Knies | N.gluteus inferior | Wichtigster Strecker des Hüftgelenkes |
| M. gluteus medius | Os ilium (dorsal) unterhalb der crista iliaca | Trochanter major | Abduktion Innenrotation+Flexion durch ventrale Anteile Außenrotation+Extension durch dorsale Ant. | N.gluteus superior | i.m.-Injektionsfeld nach v.Hochstetter |
| M. gluteus minimus | Os ilium (dorsal) unterhalb M.gluteus med. | Trochanter major | Abduktion Innenrotation des Oberschenkels | N.gluteus superior | |
| M. tensor fasciae latae | Spina iliaca anterior sup. | Tractus iliotibialis | Hüftgelenk: Flexion+Abduktion+Innenrotation Kniegelenk: Streckung | N.gluteus superior | Zuggurtung zusammen mit Tractus iliotibialis |
| kleine Außenrotatoren | | | | | |
| M. piriformis | Os sacrum (ventral; Facies pelvica) | Fossa trochanterica | Außenrotation Abduktion | N.musculi piriformis | zieht durch das For.ischiadicum major |
| M. gemellus sup. | Spina ischiadica | Fossa trochanterica | Außenrotation | N.musculi obturatorii interni | |
| M. obturatorius int. | Membrana obturatoria Os ilium | Fossa trochanterica | Außenrotation Adduktion+Retroversion | N.musculi obturatorii interni | zieht durch das For.ischiadicum minus |
| M. gemellus inf. | Tuber ischiadicum | Fossa trochanterica | Außenrotation | N.musculi obturatorii interni | |
| M. quadratus femoris | Tuber ischiadicum | Crista intertrochanterica | Außenrotation Adduktion | N.musculi quadrati femoris | zweitstärkster Außenrotator nach M.gluteus maximus |
| M. obturatorius ext. | Membrana obturatoria | Fossa trochanterica | Außenrotation | N.obturatorius | gehört nach Innerv. zur Adduktorengruppe |
| M.iliopsoas (Darmbein-Lendenmuskel) | | | | | |
| M. psoas major | Seitenflächen T12-L4 Querfortsätze L1-L5 | Trochanter major | Hüftgelenk: Flexion+Innen-und Außenrotation LWS: Seiteneigung+Inklination | N.femoralis | stärkster Beuger der Hüfte Faszienloge durch Fascia iliaca wenig Sehnen |
| M. iliacus | Fossa iliaca Spina iliaca anterior sup. | Trochanter major | Hüftgelenk: Flexion Spannung der Hüftgelenkkapsel | N.femoralis | |
| M. psoas minor | Seitenflächen T12+L4 | Pecten ossis pubis Fascia iliaca | Stabilisierung von Becken und LWS | Äste Plexus lumbalis | nicht immer vorhanden |
| | | | | | |

| Dorsale Oberschenkelmuskulatur (ischiokrurale Muskulatur) | | | | | |
|---|--|---|--|-------------------------------|--|
| M. biceps femoris - Caput longum - Caput breve | Tuber ischiadicum | Caput fibulae | Streckung Hüftgelenk, und wie caput breve Beugung, Außenrotation Kniegelenk | N.tibialis | wichtigster Außenrotator des Kniegelenkes |
| | Femur (Linea aspera) | Condylus lateralis tibiae | | N.fibularis com. | |
| M. semitendinosus | Tuber ischiadicum | Tibia (Pes anserina) | Extension Hüfte, Flexion+Innenrotation Knie | N.tibialis | |
| M. semimembranosus | Tuber ischiadicum | Condylus medialis tibiae Lig. popliteum obliquum | Extension Hüfte, Flexion+Innenrotation Knie | N.tibialis | Lig. popliteum obliquum verhindert Einklemmung der Kniegelenkkapsel bei Flexion |
| Ventrale Oberschenkelmuskulatur: Adduktoren | | | | | |
| M. pectineus | Pecten ossis pubis | Linea pectinea Linea aspera | Hüftgelenk: Flexion+Adduktion | N.femoralis N.obturatorius | Lateraler Muskel der ventralen Adduktorenschicht |
| M. adductor longus | Corpus ossis pubis | Linea aspera | Hüftgelenk: Adduktion schwächer Flexion+Außenrotation | N.obturatorius | Mittlerer Muskel der ventralen Adduktorenschicht |
| M. gracilis | Ramus inferior ossis pubis | Tibia (Pes anserinus) | Hüftgelenk: Adduktion Kniegelenk: Flexion+Innenrotation | N.obturatorius | Medialer Muskel der ventralen Adduktorenschicht |
| M. adductor brevis | Os pubis (ventral) | Linea aspera | Hüftgelenk: Adduktion schwächer Außenrotation | N.obturatorius | Mittlere Adduktorenschicht |
| M. adductor magnus | Ramus inf. ossis pubis Ramus ossis ischii Tuber ischiadicum | Linea aspera Epicondylus medialis | Hüftgelenk: Adduktion (stärkster Adduktor) Außenrotation | N.obturatorius | Dorsale Adduktorenschicht zw. Ansatzsehne am Epicondylus und Muskel der L.aspera klafft das <i>Hiatus adductorius</i> kranialer Abschnitt wird auch M. adductor minimus genannt |
| Muskeln des Kniegelenkes (Articulatio genus) | | | | | |
| M. quadriceps femoris | | | | | |
| -M. rectus femoris | Spina iliaca anterior inf. | Patella | Hüftgelenk: Flexion Kniegelenk: Extension | N.femoralis | Tritt bei Heben des Beines gg. Widerstand deutlich hervor |
| -M. vastus lateralis | Trochanter major Linea intertrochanterica Tuberositas glutea Linea aspera | Patella Retinaculum patellae lat. | Kniegelenk: Extension | N.femoralis | i.m.-Injektion! |
| -M. vastus intermedius | Corpus femoris | Patella Capsula articularis | Kniegelenk: Extension | N.femoralis | von den 3 anderen Köpfen des M. quadriceps verdeckt |
| -M. vastus med. | Linea aspera | Patella Retinaculum patellae med. | Kniegelenk: Extension | N.femoralis | Muskelabbau am Knie wird hier schnell sichtbar |
| M. sartorius | Spina iliaca anterior sup. | über Pes anserinus | Hüftgelenk: Flexion+Abduktion+Außenrot. Kniegelenk: Flexion+Innenrotation | N.femoralis | eigener Fasziengang (F.lata) begrenzt Trigonum femoris |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------|---|
| M. popliteus | Epicondylus lateralis Kniegelenkkapsel | Tibia | Kniegelenk: Innenrotation | N.tibialis | |
| Unterschenkelmuskeln: Extensoren | | | | | |
| M. tibialis anterior | Condylus lateralis Membrana interossea cr. | Os cuneiforme mediale Os metatarsi | Dorsalextension des Fußes | N.fibularis prof. | wird im Sprunggel. Durch Retinaculum extensorum sup./inf. geführt |
| M. extensor hallucis longus | Membrana interossea cr. | Phalanx distalis I | Dorsalextension und Pronation des Fußes Dorsalextension der großen Zehe | N.fibularis prof. | wird im Sprunggel. Durch Retinaculum extensorum sup./inf. geführt |
| M. extensor digitorum longus | Condylus lateralis Caput fibulae Membrana interossea cr. Septum intermusc.cr.ant. | Dorsalaponeurosen der Zehen 2-5 | Dorsalextension und Pronation des Fußes Dorsalextension der Zehen 2-5 | N.fibularis prof. | wird im Sprunggel. durch Retinaculum extensorum sup./inf. geführt zweigen sich in Teilsehnen auf |
| M. fibularis tertius | Condylus lateralis Caput fibulae Membrana interossea cr. Septum intermusc.cr.ant. | Os metatarsi V | Dorsalextension und Pronation des Fußes | N.fibularis prof. | Abspaltung des M.extensor digitorum longus kann fehlen! |
| Unterschenkelmuskeln: Fibularis-/Peroneusgruppe | | | | | |
| M. fibularis longus | Condylus lateralis Caput fibulae Facies lateralis Septum intermusculare cruris ant.+post. | Os cuneiforme mediale Tuberositas ossis meta. I | Palmarflexion und Pronation des Fußes | N.fibularis superficialis | Sehne wird durch Retinaculum musc.peroneorum superius + inferius geführt |
| M. fibularis brevis | Fibula | Tuberositas ossis meta. V | Palmarflexion und Pronation des Fußes | N.fibularis superficialis | Sehne wird durch Retinaculum musc.peroneorum superius + inferius geführt |
| Unterschenkelmuskeln: oberflächliche Flexoren | | | | | |
| M. triceps surae | | | | | |
| -M. gastrocnemius | Femur Kniegelenkkapsel | Tendo calcaneus (Achillessehne) am Tuber calcanei | Plantarflexion und Supination des Fußes | N.tibialis | größte Kraft im Sprunggelenk Achillessehne=stärkste Sehne |
| -M. soleus | Caput fibulae Tibia | Tendo calcaneus (Achillessehne) am Tuber calcanei | Plantarflexion und Supination des Fußes | N.tibialis | "Haltemuskel" z.B.beim Stehen |
| M. plantaris | Planum popliteum | Tuber calcanei | Plantarflexion und Supination des Fußes | N.tibialis | weniger bedeutend |
| Unterschenkelmuskeln: tiefe Flexoren | | | | | |
| M. tibialis posterior | Membrana interossea cr. Tibia+Fibula teilweise | Tuberositas ossis navicula. Ossa cuneiformia+metatar. | Plantarflexion und Supination des Fußes | N.tibialis | Ansatzsehne geht durch den Tarsaltunnel |

| | | | | | |
|---|--|--|--|------------------------------------|--|
| M. flexor digitorum longus | Facies posterior (fib./tib.) Sehnenbogen über M.tibialis posterior | Phalanges distales II-V | Plantarflexion und Supination des Fußes Plantarflexion der Zehen 2-5 | N.tibialis | Ansatzsehne geht durch den Tarsaltunnel zweigt sich in 4 Teilsehnen auf Chiasma crurale / plantare |
| M. flexor hallucis longus | Facies posterior (fib.) Membrana interossea cr. Septum intermusc. cruris posterior | Phalanx distalis I über Sehnen: Zehen 2-4 | Plantarflexion und Supination des Fußes Plantarflexion des Hallux | N.tibialis | Ansatzsehne geht durch den Tarsaltunnel unter Sustentaculum tali zur Fußsohle Antivalgusmuskel hebt Sustentaculum tali an |
| Muskeln der Fußsohle | | | | | |
| <i>Muskeln der Großzehe (mediales Fach)</i> | | | | | |
| M. abductor hallucis | Tuber calcanei Aponeurosis plantaris | mediales Sesambein Grundphalanx des Hallux | Plantarflexion+Abduktion des Hallux verspannt Längswölbung des Fußes | N.plantaris medialis | stärkster Fußmuskel |
| M. flexor hallucis brev. | Os cuneiforme mediale | med.+lat. Sesambein Grundphalanx des Hallux | Plantarflexion des Hallux verspannt Längswölbung des Fußes | N.plantaris med.+lat. | wichtig für Stand auf Zehenspitzen |
| M. adduktor hallucis | <i>Caput obliquum:</i> Os cuboideum Os cuneiforme laterale Basis os. metatarsi III-V <i>Caput transversum:</i> Bänder Zehengrundgel. 3-5 | laterales Sesambein Grundphalanx des Hallux | Plantarflexion+Adduktion des Hallux verspannt Längswölbung des Fußes | N.plantaris lateralis | zweitstärkster Fußmuskel |
| <i>Muskeln mittleres Fach</i> | | | | | |
| M. flexor digitorum brevis | Tuber calcanei Aponeurosis plantaris | Phalanx media II-V | Plantarflexion der Zehen 2-5 verspannt Längswölbung des Fußes | N.plantaris medialis | |
| M. quadratus plantae | Calcaneus | Sehnen des M. flexor digitorum longus | Plantarflexion der Zehen 2-5 verspannt Längswölbung des Fußes | N.plantaris lateralis | Hilfsmuskel des M.flexor digitorum longus |
| Mm. lumbricales | Sehnen des M. flexor digitorum longus | Phalanx proximalis II-IV | Plantarflexion + Adduktion der Zehen 2-5 | N.plantaris med.:I,II / lat.:II-IV | |
| Mm. interossei dorsal | Ossa metatarsi I-V | Phalanx proximalis II-IV | Plantarflexion + Abduktion der Zehen 2-4 | N.plantaris lat. | |
| Mm. interossei planta. | Ossa metatarsi III-V | Phalanx proximalis III-V | Plantarflexion + Adduktion der Zehen 3-5 | N.plantaris lat. | tiefe Schicht |
| <i>Muskeln der Kleinzehe (laterales Fach)</i> | | | | | |
| M. abductor digiti minimi | Tuber calcanei Tuberositas ossis met. V Aponeurosis plantaris | Phalanx proximalis V | Plantarflexion + Abduktion der Kleinzehe verspannt Längswölbung des Fußes | N.plantaris lateralis | |
| M. flexor digiti minimi brevis | Basis ossis met. V Lig. plantare longum | Phalanx proximalis V | Plantarflexion der Kleinzehe verspannt Längswölbung des Fußes | N.plantaris lateralis | |
| M. opponens digiti minimi | Lig. plantare longum | Os metatarsi V | verspannt Längswölbung des Fußes | N.plantaris lateralis | eher schwach |

| Muskeln des Fußrückens | | | | | |
|------------------------------|-----------|---------------------------|-------------------------------|-------------|--|
| M. extensor hallucis brevis | Calcaneus | Halluxgrundglied dorsal | Dorsalextension der Großzehe | N.fibularis | |
| M. extensor digitorum brevis | Calcaneus | Dorsalseite der Zehen 2-4 | Dorsalextension der Zehen 2-4 | N.fibularis | |

| Muskelgruppen der Sprunggelenksbewegung | | |
|---|---|----------------------|
| Dorsalextension | Extensorengruppe (v.a. M. tibialis anterior) | oberes Sprunggelenk |
| Plantarflexion | Flexorengruppe+Fibularisgruppe (v.a. M.triceps surae) | oberes Sprunggelenk |
| Pronation | Fibularisgruppe+Extensorengruppe | unteres Sprunggelenk |
| Supination | Flexorengruppe | unteres Sprunggelenk |