

Membros Inferiores-Músculos

Músculos da Coxa: anterolaterais, mediais e posteriores.

1. Músculos anterolaterais

- 1.1 Psoas Maior: origina-se dos processos transversos, corpos e discos intervertebrais de T12 a L5 e se insere no trocanter menor. Flete o tronco sobre a coxa; flete a coxa sobre a pelve, além de rotação lateral da coxa.
- 1.2 Ilíaco: origina-se do lábio interno da crista ilíaca, fossa ilíaca, asa do sacro e ligamentos sacrílicos anteriores e se insere no trocanter menor, junto ao psoas maior. Exerce a mesma função do precedente e são considerados como um único músculo (iliopsoas).
- 1.3 Psoas menor: origina-se do corpo de T12-L1 e se insere na eminência iliopúbica. Auxilia o psoas maior.
- 1.4 Tensor da Fáscia Lata: origina-se da espinha ilíaca ântero-superior e lábio externo da crista ilíaca e se insere no côndilo lateral da tibia. Flete abduz e roda medialmente a coxa; auxilia na extensão e rotação lateral do joelho.
- 1.5 Sartório: origina-se da espinha ilíaca ântero-superior e se insere na borda medial da tuberosidade da tibia. Flete abduz e roda lateralmente a coxa; auxilia na flexão e rotação medial do joelho.
- 1.6 Quadríceps femoral: Constituído por 4 ventres que ocupam a região anterior da coxa. São eles: Reto femoral, Vasto Lateral, Vasto Medial e Vasto Intermédio. Originam-se de locais diferentes, sendo que para baixo se reúnem em um tendão único que se insere na tuberosidade da tibia. Estendem o joelho; o reto femoral auxilia na flexão da coxa.
 - Reto femoral: origina-se da espinha ilíaca ântero-inferior.
 - Vasto lateral: origina-se do trocanter maior e lábio lateral da linha áspera do fêmur.
 - Vasto Medial: origina-se da linha espiral e lábio medial da linha áspera do fêmur.
 - Vasto Intermédio: origina-se das faces anterior e lateral do corpo do fêmur.

2. Músculos Mediais

- 2.1 Pectíneo: origina-se da linha pectínea do púbis e se insere na linha pectínea do fêmur. Aduz e flete a coxa.
- 2.2 Adutor Longo: origina-se do corpo do púbis e se insere na linha áspera do fêmur (no lábio medial e terço médio). Aduz a coxa.
- 2.3 Adutor Curto: origina-se do corpo e ramo inferior do púbis e se insere uma parte na linha pectínea e outra na linha áspera. Aduz a coxa e auxilia na flexão.
- 2.4 Adutor Magno: *Porção adutora:* origina-se do ramo inferior do púbis e se insere na tuberosidade glútea, linha áspera e linha supracondilar medial. Aduz e flete a coxa.
Porção extensora: origina-se da tuberosidade isquiática e se insere na linha supracondilar medial e tubérculo adutor. Aduz e estende a coxa.
- 2.5 Grácil: origina-se do corpo e ramo inferior do púbis e se insere na parte superior da face medial da tibia. Aduz a coxa. Flete e roda medialmente a perna.

3. Músculos Posteriores

- 3.1 Semitendinoso: origina-se da tuberosidade isquiática e se insere na face medial da parte superior da tibia.
- 3.2 Semimembranoso: origina-se da tuberosidade isquiática e se insere no côndilo medial da tibia, proximal e posteriormente.
 - ✓ Ambos estendem a coxa; fletam e rodam medialmente a perna.
- 3.3 Bíceps femoral: *Porção Longa:* origina-se da tuberosidade isquiática e se insere na face lateral da cabeça da fibula.

Porção Curta: origina-se do lábio lateral da linha áspera e linha supracondilar lateral e se insere junto ao precedente.

✓ Ambos estendem a coxa; fletem e rodam lateralmente a perna.

4. Músculos glúteos superficiais

4.1 Glúteo Máximo: origina-se da face externa da asa do ílio, face dorsal do sacro e cóccix e ligamento sacrotuberal e se insere na tuberosidade glútea do fêmur e tracto iliotibial. Estende e roda lateralmente a coxa.

4.2 Glúteo Médio: origina-se no ílio, entre as linhas glúteas posterior e anterior e se insere na face lateral do trocanter maior. Abduz e roda medialmente a coxa.

4.3 Glúteo Mínimo: origina-se no ílio, entre as linhas glúteas anterior e inferior e se insere na face anterior do trocanter maior. Realiza a mesma função do glúteo médio.

Músculos da Perna: anteriores, laterais e posteriores

1. Músculos Anteriores

1.1 Tibial Anterior: origina-se do côndilo lateral e face lateral da tíbia (metade superior) e se insere na base do 1º metatársico e face medial do cuneiforme medial. Faz flexão dorsal e inversão do pé.

1.2 Extensor Longo do Hálux: origina-se da face anterior da fíbula (1/3 médio) e membrana intertársica e se insere na base da falange distal do hálux (face dorsal). Estende o Hálux e dorsiflete o pé.

1.3 Extensor Longo dos Dedos: Origina-se do côndilo lateral da tíbia, ¾ proximais da fíbula e membrana intertársica e se insere na falange média e distal dos 4 dedos laterais. Estende os 4 dedos e dorsiflete o pé.

1.4 Fibular Terceiro: origina-se de 1/3 inferior da fíbula (face anterior) e membrana intertársica e se insere na base do 5º metatársico. Dorsiflete o pé e auxilia na sua eversão.

2. Músculos Laterais

2.1 Fibular Curto: origina-se dos 2/3 inferiores da face lateral da fíbula e se insere na base do 5º metatársico.

2.2 Fibular Longo: origina-se da cabeça e 2/3 superiores da face lateral da fíbula.

✓ Ambos realizam a eversão do pé e auxiliam na flexão plantar.

3. Músculos Posteriores

3.1 Gastrocnêmio: *Ventre Lateral:* origina-se do côndilo lateral do fêmur.

Ventre Medial: origina-se na fossa poplíteia, acima do côndilo medial.

✓ Ambos se inserem na face posterior do calcâneo (tuberosidade do calcâneo), através do tendão calcâneo. Realizam a flexão plantar.

3.2 Sóleo: origina-se na parte proximal e posterior da fíbula e linha do sóleo na tíbia e se insere junto ao precedente. Atua na flexão plantar do pé.

✓ Os 2 ventres do Gastrocnêmio, juntamente com o sóleo, formam um grupo muscular denominado tríceps sural.

3.3 Plantar: origina-se da fossa poplíteia do fêmur, acima do côndilo lateral e se insere medialmente ao tendão calcâneo. Auxilia na flexão plantar e na flexão do joelho.

3.4 Poplíteo: origina-se da face lateral do côndilo lateral do fêmur e menisco lateral e se insere na face posterior da tíbia, acima da linha do músculo sóleo. Auxilia na flexão do joelho.

3.5 Flexor Longo do Hálux: origina-se dos 2/3 inferiores da fíbula, posteriormente, e membrana intertársica e

se insere na base da falange distal do hálux. Flete o hálux e realiza flexão plantar do pé.

- 3.6 Flexor Longo dos Dedos: origina-se do 1/3 médio da face posterior da tíbia, abaixo da linha do sóleo e se insere na base da falange da falange distal dos 4 dedos laterais. Flete os 4 dedos laterais e realizam flexão plantar.
- 3.7 Tibial Posterior: origina-se dos 2/3 proximais da face posterior da tíbia e da fíbula e da membrana Interóssea e se insere na tuberosidade dos ossos navicular, cuneiformes e bases do II, III e IV metatársicos. Promovem a flexão plantar e inversão do pé.