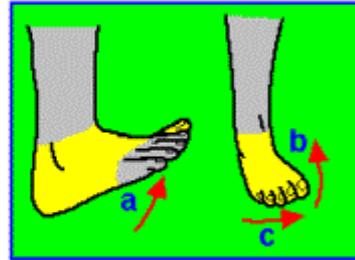
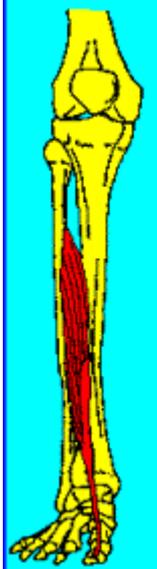


ANATOMIA FUNZIONALE DEI PRINCIPALI MUSCOLI

MUSCOLI CHE MOBILIZZANO IL PIEDE

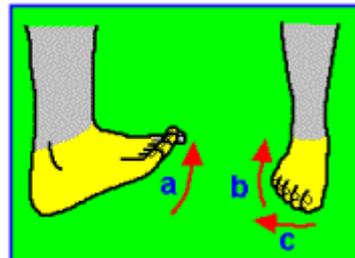
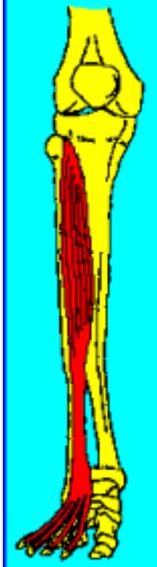
Estensore lungo dell'alluce

Flette (flessione dorsale) l'alluce e il piede (a).
In sinergia con il Tibiale anteriore solleva il piede medialmente (supinazione) (b) e lo ruota in dentro (adduzione) (c).



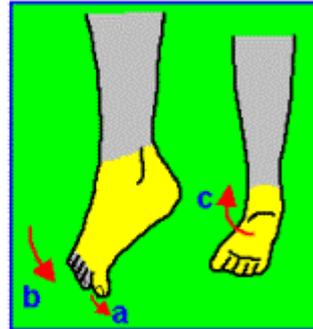
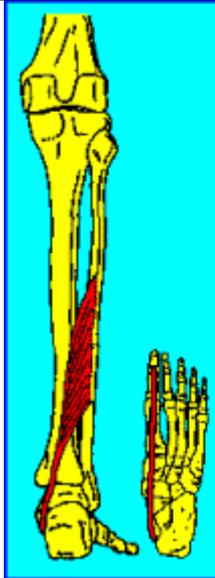
Estensore lungo delle dita

Flette (flessione dorsale) le falangi delle ultime quattro dita e il piede (a), solleva il piede lateralmente (supinazione) (b) e lo ruota in fuori (abduzione) (c).



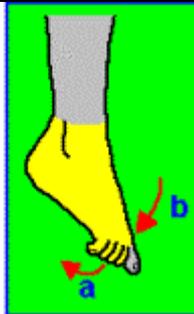
Flessore lungo dell'alluce

Estende (flessione plantare) la seconda falange dell'alluce sulla prima e la prima sul metatarso (a).
Estende (flessione plantare) il piede (b).
Solleva il piede medialmente (supinazione) (c).
Ha un ruolo importante nel sorreggere l'arco maggiore della volta plantare.



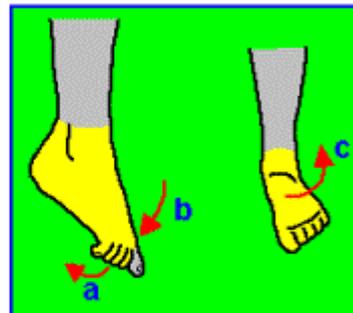
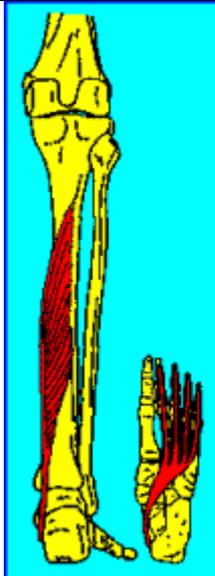
Flessore breve delle dita

Estende (flessione plantare) la seconda falange delle ultime quattro dita sulla prima (a) e il piede (flessione plantare) (b). Ha un ruolo importante nel sostegno della volta plantare.



Flessore lungo delle dita

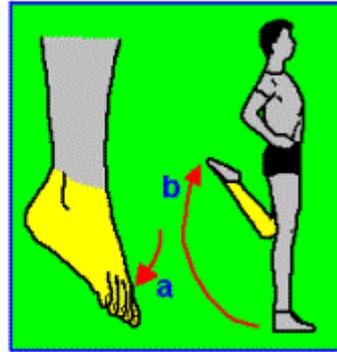
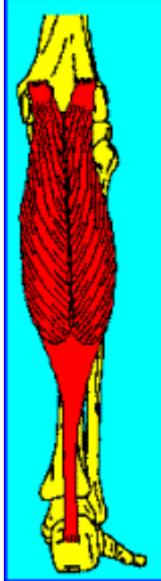
Estende (flessione plantare) la terza falange delle ultime quattro dita sulla seconda e quest'ultima sulla prima (a).
Estende (flessione plantare) il piede (b) e lo solleva medialmente (supinazione) (c).
Ha un ruolo importante nel sostegno della volta plantare.



Gemelli (o Gastrocnemio)

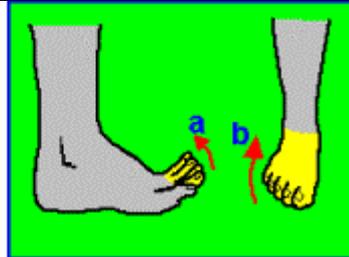
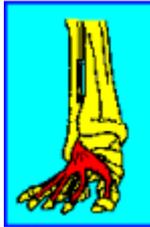
Estendono (flessione plantare) il piede (a) e flettono la gamba sulla coscia (b). Nella estensione del piede agiscono insieme al **Soleo** con il quale formano il **Tricipite surale**.

L'inserzione prossimale dei due tendini (capo mediale e capo laterale) sui condili del femore, fa sì che l'estensione del piede eseguita con le ginocchia flesse, quindi avvicinamento dei capi estremi di inserzione, ne attenui notevolmente la capacità di esprimere tensione.



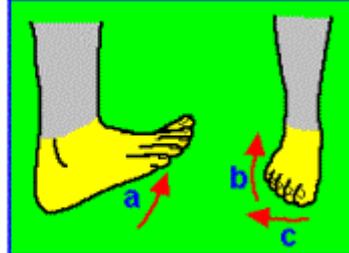
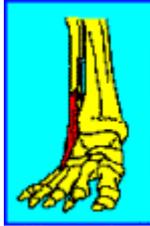
Pedidio (o Estensore breve delle dita)

Flette (flessione dorsale) la prima falange delle prime quattro dita (a) e inclina il piede lateralmente (pronazione) (b).



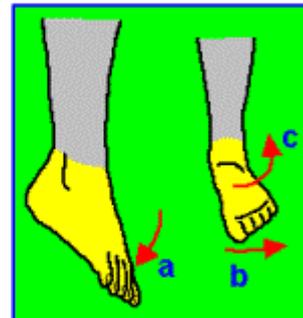
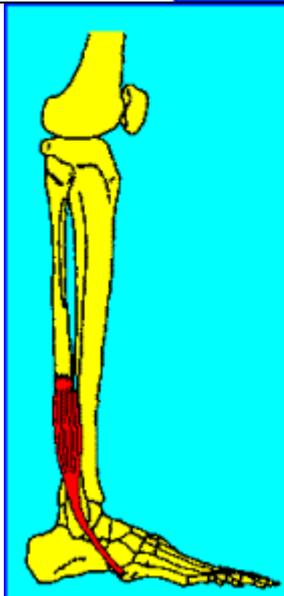
Peroneo anteriore

Flette (flessione dorsale) il piede (a), lo solleva lateralmente (pronazione) (b) e lo ruota in fuori (abduzione) (d).



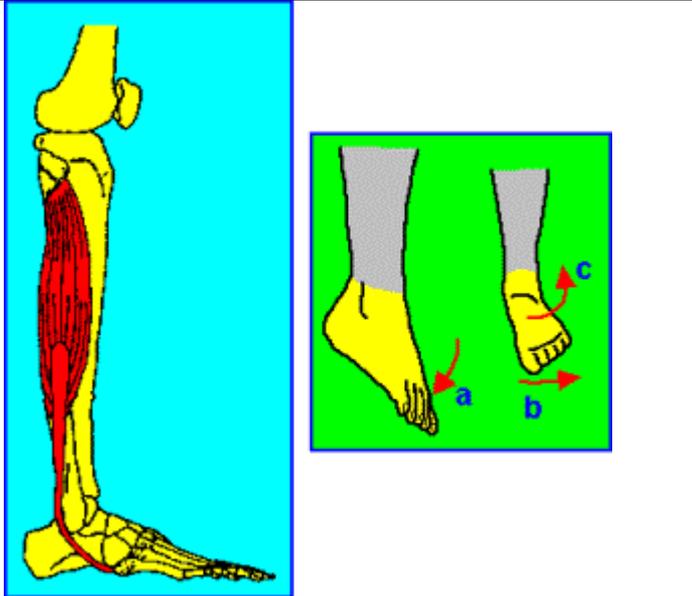
Peroneo breve

Estende (flessione plantare) il piede (a), lo ruota in fuori (abduzione) (b) e lo solleva lateralmente (pronazione) (c). Agisce sulla concavità dell'arco plantare.



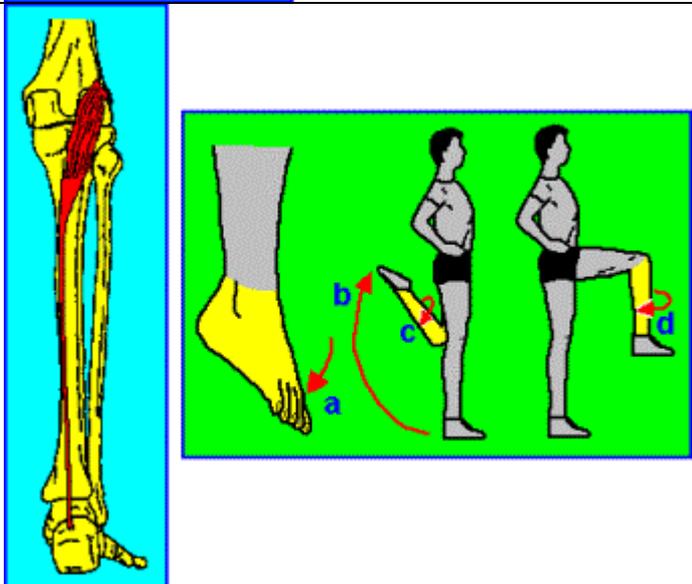
Peroneo lungo

Estende (flessione plantare) il piede (a), lo ruota in fuori (abduzione) (b) e lo solleva lateralmente (pronazione) (c). Agisce sulla concavità dell'arco plantare.



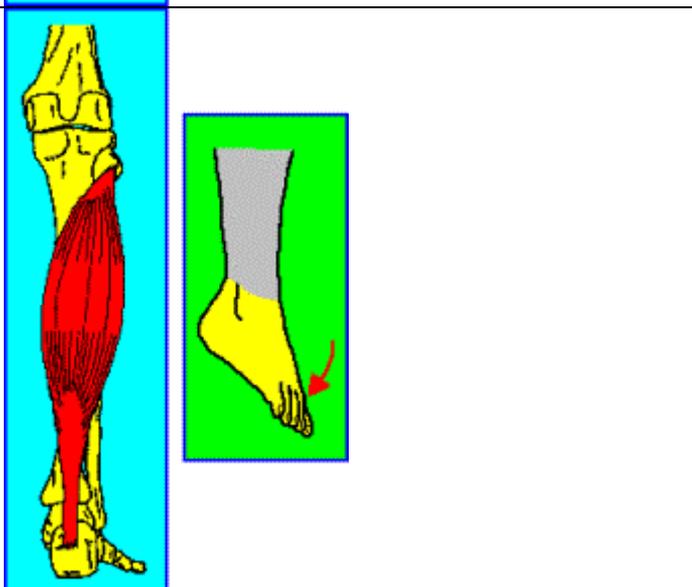
Plantare gracile

Estende (flessione plantare) il piede (a), flette la gamba (b) e la ruota all'interno (c). A ginocchio flesso ruota la gamba internamente (d).



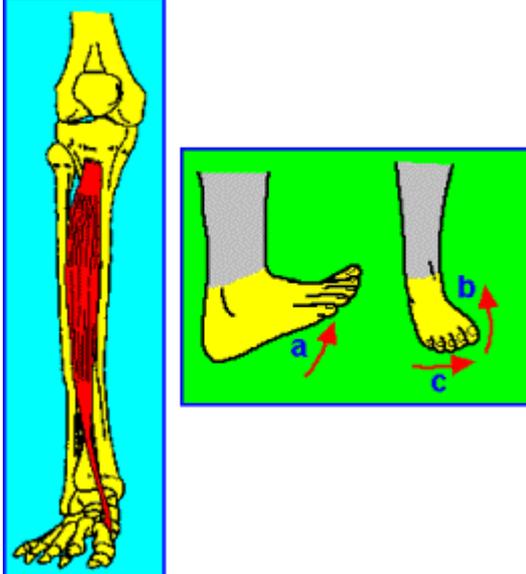
Soleo

Estende (flessione plantare) il piede sulla gamba. Agisce insieme ai Gemelli formando il Tricipite surale.



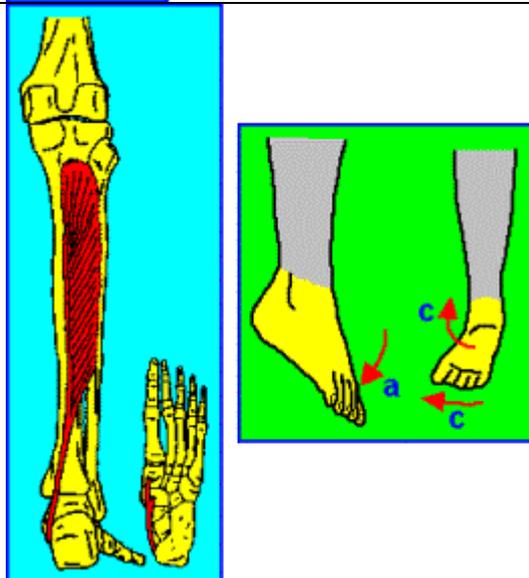
Tibiale anteriore

Flette (flessione dorsale) il piede (a), lo solleva medialmente (supinazione) (b) e lo ruota in dentro (adduzione) (c).
Con il piede in massima estensione (flessione plantare) rafforza l'arco della volta plantare (avvicina i metatarsi al calcagno).



Tibiale posteriore

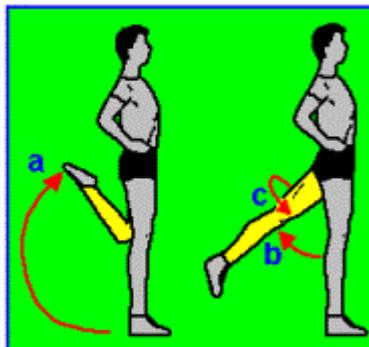
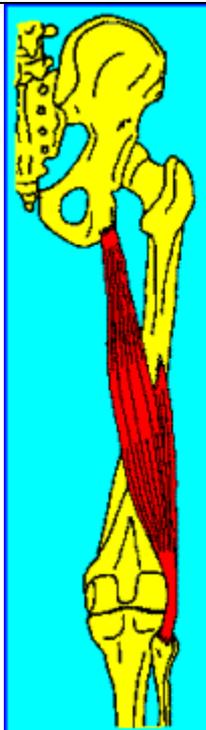
Estende (flessione plantare) il piede sulla gamba (a), lo solleva medialmente (supinazione) (b) e lo ruota in dentro (adduzione) (c).
Col piede in massima estensione (flessione plantare) rafforza l'arco della volta plantare (avvicina i metatarsi al calcagno).



MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA GAMBA

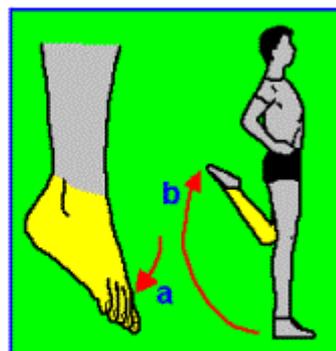
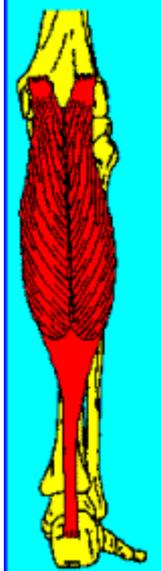
Bicipite femorale

Flette la gamba (a) ed estende la coscia (capo lungo) sul bacino (b) e viceversa. Ruota la coscia esternamente (c).



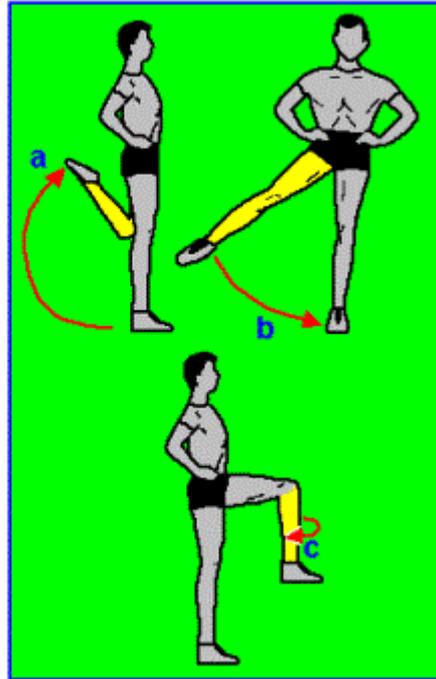
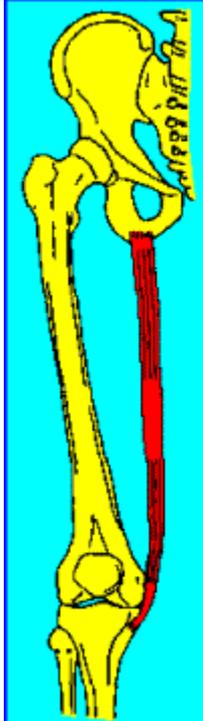
Gemelli (o Gastrocnemio)

Estendono (flessione plantare) il piede (a) e flettono la gamba sulla coscia (b). Nella flessione agiscono insieme al **Soleo** con il quale formano il **Tricipite surale**. L'inserzione prossimale dei due tendini (capo mediale e capo laterale) sui condili del femore, fa sì che l'estensione del piede eseguita con le ginocchia flesse, quindi avvicinamento dei capi estremi di inserzione, ne attenua notevolmente la capacità di esprimere tensione.



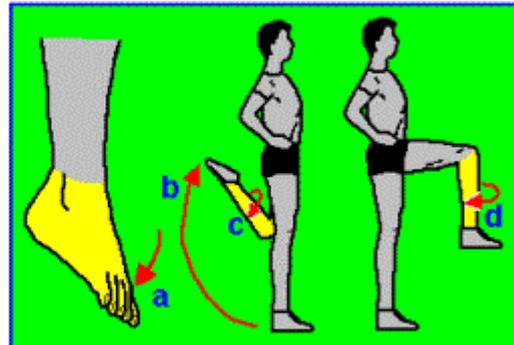
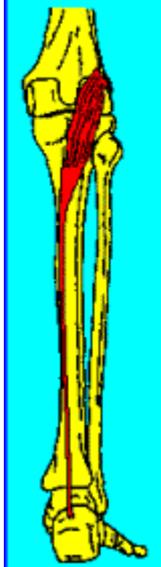
Gracile (o Retto interno)

Flette la gamba (a) e adduce la coscia (b).
Flette lievemente la coscia e, a ginocchio flesso, ruota la gamba internamente (c).



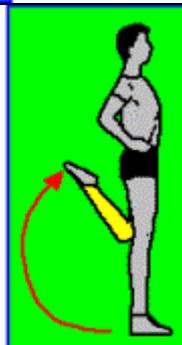
Plantare gracile

Estende (flessione plantare) il piede (a).
Flette la gamba (b) e la ruota all'interno (c). A ginocchio flesso ruota la gamba internamente (d).



Popliteo

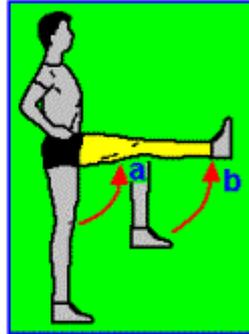
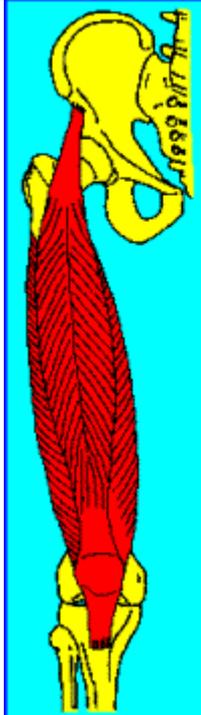
Flette la gamba.



Quadricipite femorale

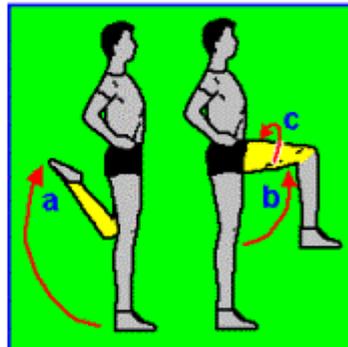
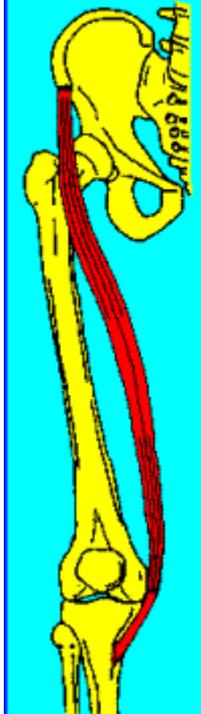
Composto dal **Vasto laterale**, **Vasto intermedio**, **Vasto mediale** e dal **Retto anteriore** (biarticolare).

Estende la gamba (a) e flette, adducendola lievemente, la coscia sul bacino (Retto anteriore) (b) e viceversa. Nel movimento eseguito dalla posizione di flessione tra femore e bacino, a causa dell'inserzione prossimale del Retto anteriore sulla spina iliaca anteriore inferiore (quindi avvicinamento dei capi estremi di inserzione), ne viene attenuata notevolmente la capacità di esprimere tensione.



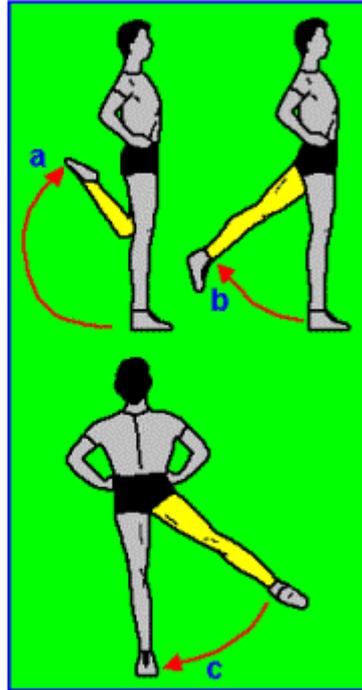
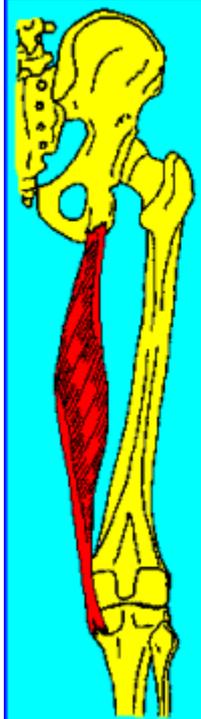
Sartorio

Flette la gamba (a) e flette la coscia sul bacino (b) e viceversa. Ruota la coscia esternamente (c).



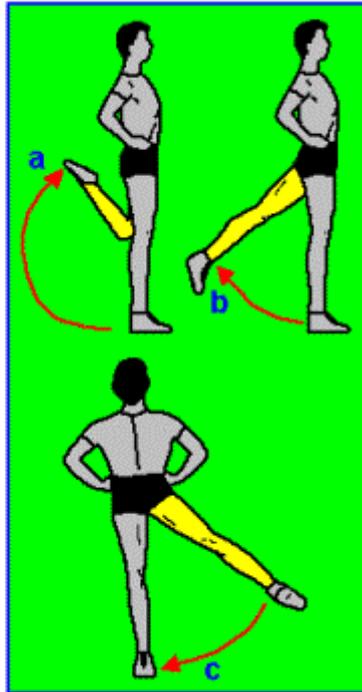
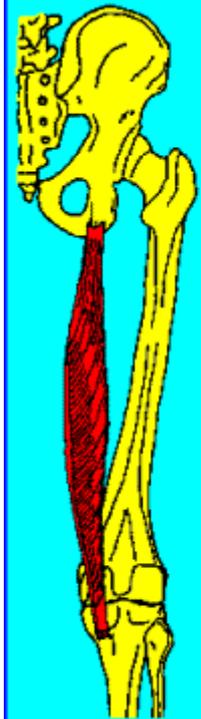
Semimembranoso

Flette la gamba (a). Estende (b) e adduce la coscia (c) e la ruota leggermente in dentro.



Semitendinoso

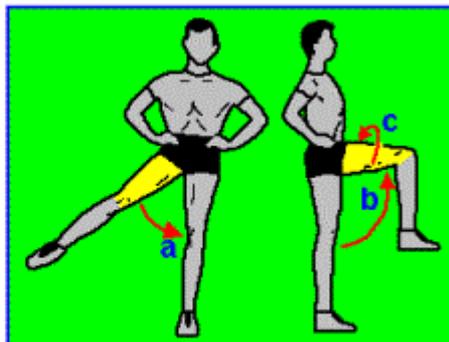
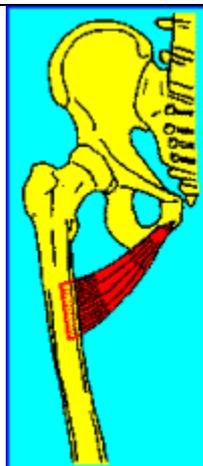
Flette la gamba (a). Estende (b) e adduce la coscia (c) e la ruota leggermente in dentro.



MUSCOLI CHE MOBILIZZANO LA COSCIA

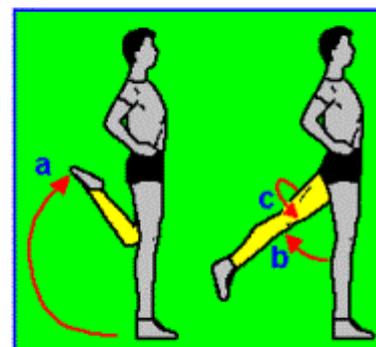
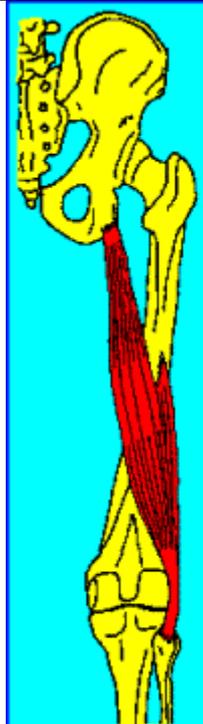
Breve adduttore (o 2° Adduttore)

Adduce (a), flette la coscia (b) e la ruota in fuori (c).



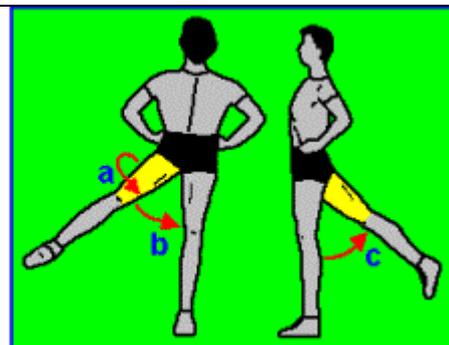
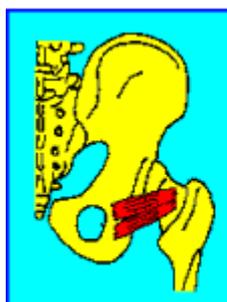
Bicipite femorale

Flette la gamba (a) ed estende la coscia (capo lungo) sul bacino (b) e viceversa. Ruota la coscia esternamente (c).



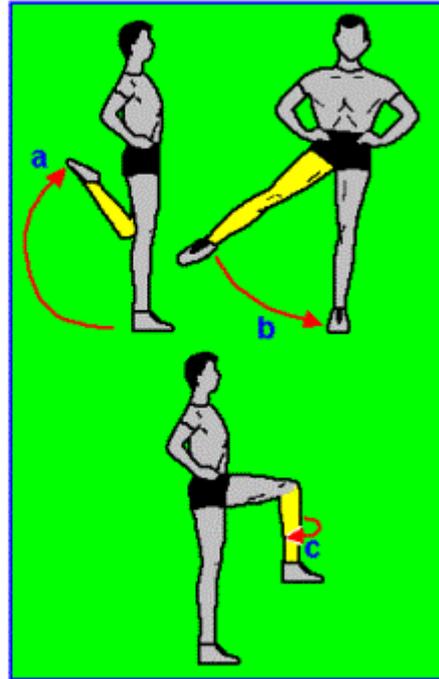
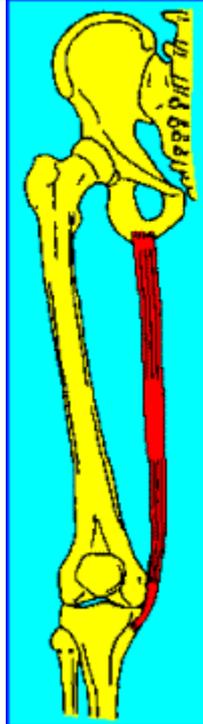
Gemello superiore e Gemello inferiore

Ruotano la coscia in fuori (a), la adducono (b) e la estendono parzialmente (c).



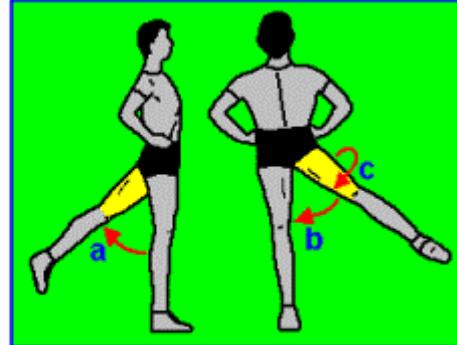
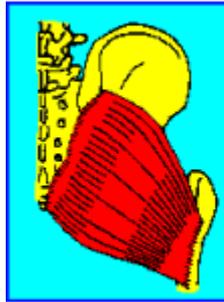
Gracile (o Retto interno)

Flette la gamba (a) e adduce la coscia (b). Flette lievemente la coscia e, a ginocchio flesso, ruota la gamba internamente (c).



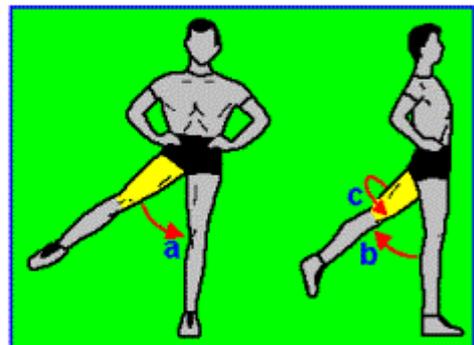
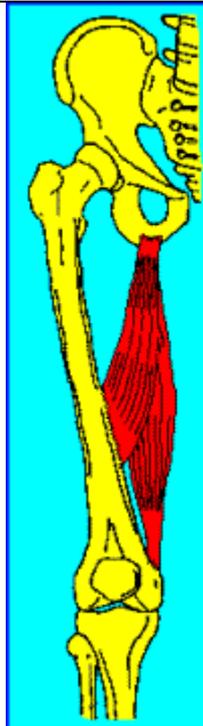
Grande gluteo

Estende la coscia sul bacino e viceversa (a), la adduce (b) e la ruota all'interno (c).



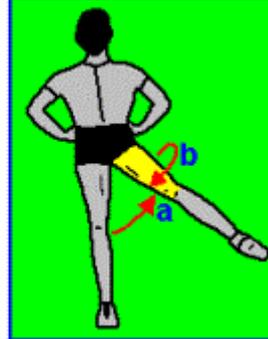
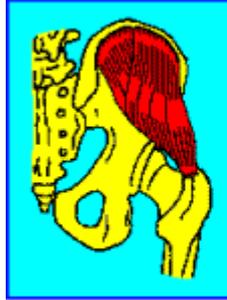
Grande adduttore (o 3° Adduttore)

Adduce (a), estende (b) e ruota esternamente la coscia (fascio posteriore) (c).



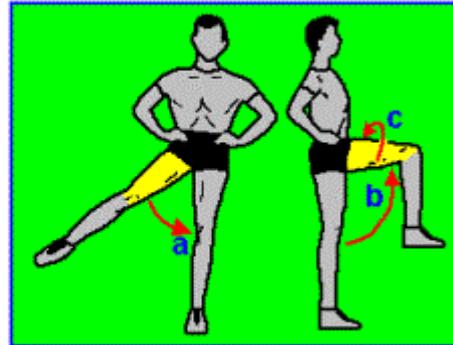
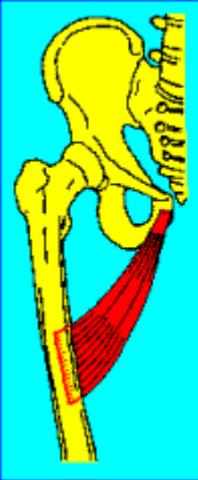
Medio gluteo

Abduce (a) e ruota in fuori la coscia (fasci posteriori) (b).



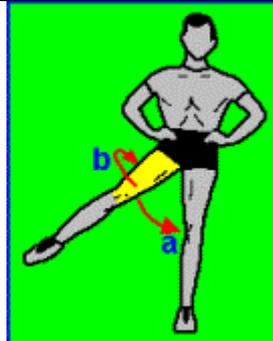
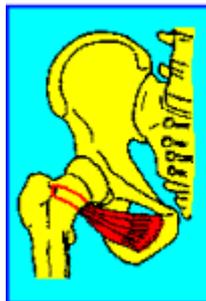
Lungo adduttore (o 1° Adduttore)

Adduce (a), flette la coscia (b) e la ruota in fuori (c).



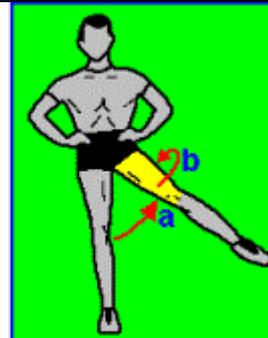
Otturatore esterno

Adduce (a) e ruota esternamente la coscia.



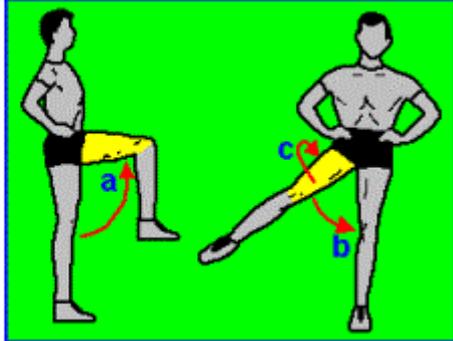
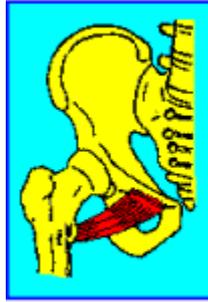
Otturatore interno

Adduce (a) e ruota esternamente la coscia (b).



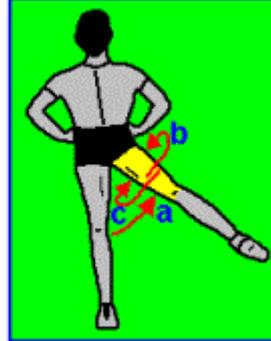
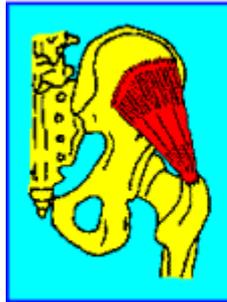
Pettineo

Flette la coscia sul bacino (a) e viceversa, la adduce (b) e la ruota esternamente.



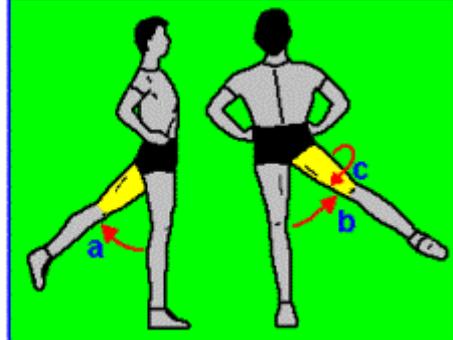
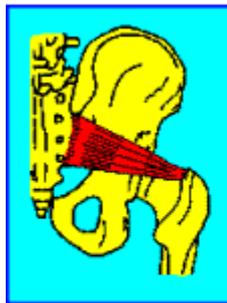
Piccolo gluteo

Abduce (a), e ruota la coscia internamente (fasci anteriori) (b) e esternamente (fasci posteriori) (c).



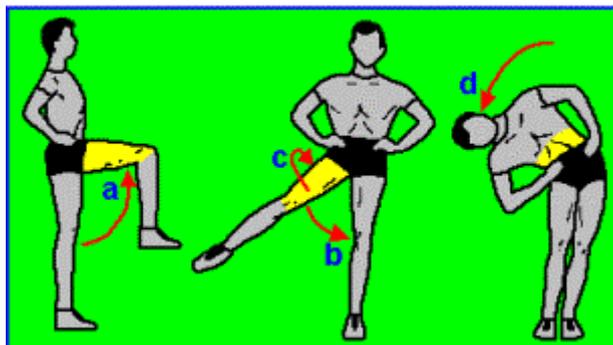
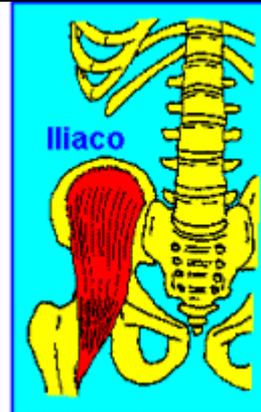
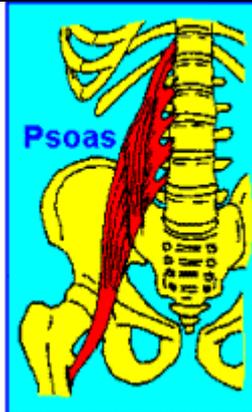
Piriforme

Estende (a), abduce (b) e ruota all'esterno la coscia (c).



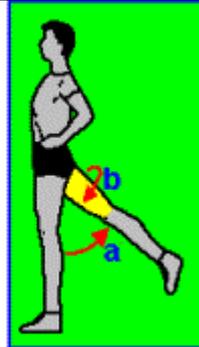
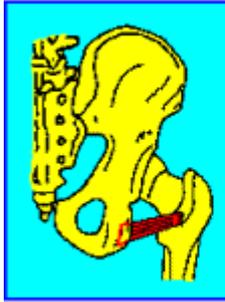
Psoas iliaco

Flette la coscia sul bacino (a) e viceversa, la adduce (b) e la ruota all'esterno (c) Inclina lateralmente il tronco (d).



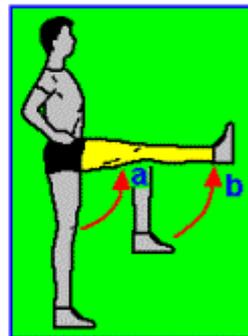
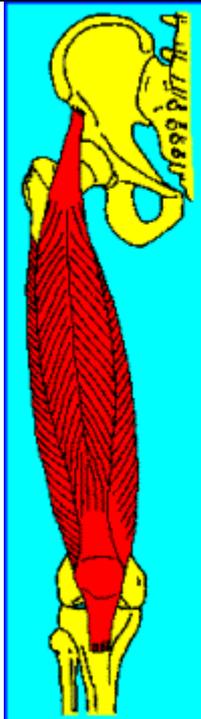
Quadrato femorale

Estende (a) e ruota esternamente la coscia (b).



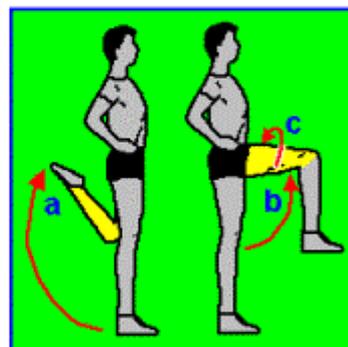
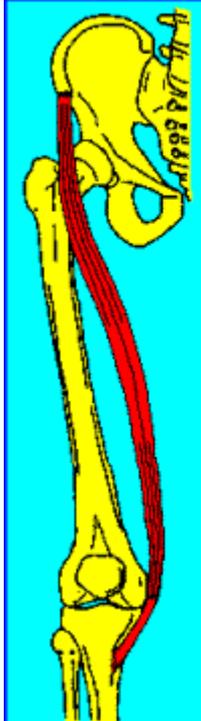
Quadricipite femorale

Composto dal **Vasto laterale**, **Vasto intermedio**, **Vasto mediale** e dal **Retto anteriore** (biarticolare). Estende la gamba (a) e flette, adducendola lievemente, la coscia sul bacino (Retto anteriore) (b) e viceversa. Nel movimento eseguito dalla posizione di flessione tra femore e bacino, a causa dell'inserzione prossimale del Retto anteriore sulla spina iliaca anteriore inferiore (quindi avvicinamento dei capi estremi di inserzione), ne viene attenuata notevolmente la capacità di esprimere tensione.



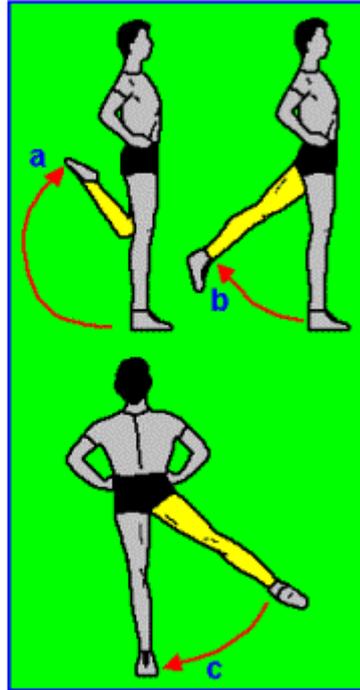
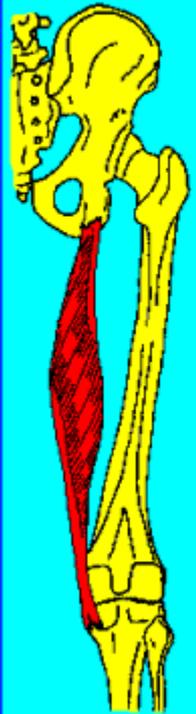
Sartorio

Flette la gamba (a) e flette la coscia sul bacino (b) e viceversa. Ruota la coscia esternamente (c).



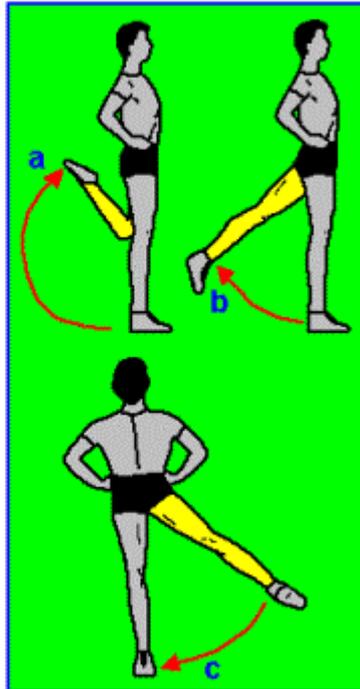
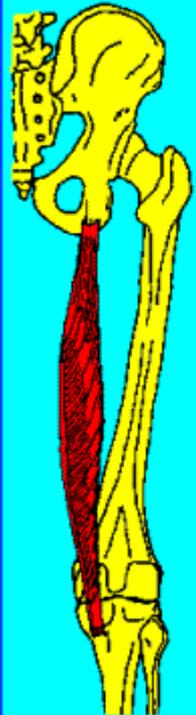
Semimembranoso

Flette la gamba (a). Estende (b) e adduce la coscia (c) e la ruota leggermente in dentro.



Semitendinoso

Flette la gamba (a). Estende (b) e adduce la coscia (c) e la ruota leggermente in dentro.



Tensore della fascia lata

Flette (a), abduce (b) e ruota internamente la coscia (c).

