

INSERTIONS DU MEMBRE INF

MUSCULAIRES

MUSCLE	INSERTIONS	MOUVEMENT	INNERVATION
Iliaque	En postérieur, sur le petit trochanter	/	/
Ilio-psoas : le psoas rejoint le muscle iliaque	Au niveau de la fosse iliaque interne	Flexion hanche + rotation externe lors contraction psoas	/
Petit fessier	En avant de la ligne glutéale antérieure En avant du grand trochanter	Un peu antépulsion et un peu abduction	Nerf glutéal supérieur
Moyen Fessier	En avant des lignes glutéales antérieure et postérieures Sommet du grand trochanter, latéralement	Abduction +++ marche	Nerf glutéal supérieur
Grand fessier	En deux plans profond (lat du fémur) et superficiel (fascia lata) + arrière ligne glutéale post + crête iliaque + sacrum → coccyx	Permet la station érigée	Nerf glutéal inférieur
Ischios-jambiers - Biceps fémoral - Semi tendineux - Semi membraneux	De l'ischion à la jambe	/	/
Pyramidal = piriforme	- Partie ant et lat du sacrum, autour des 2 ^{ème} et 3 ^{ème} foramens sacrés - fossette digitale (grand trochanter)	Les pelvis trochantériens sont très puissants et font partis des éléments de stabilité postérieure de l'articulation coxofémoral. Ces muscles couvrent intégralement l'articulation coxo-fémorale.	/
Obturateur interne	- Face endopelvienne de l'ischion - Fossette digitale		/
Jumeau supérieur	- Face EXOpelvienne		/
Jumeau inférieur	- Fossette digitale		/
Obturateur externe	- Face EXOpelvienne - Fossette digitale		/
Carré fémoral	- Horizontal - PAS dans la fossette digitale		/
Quadriceps	Le 4 chefs se terminent sur la rotule	Extension de la jambe, ou contraction isométrique pour bloquer la patella	Nerf fémoral

LIGAMENTAIRES

LIGAMENT		INSERTIONS
Sacro-épineux		Sacrum → processus épineux
Sacro-tubéreux		épine iliaque postéro-inf, sacrum, coccyx, tubérosité ischiatique
Inguinal		<i>(épine iliaque antéro-sup / pubis)</i>
Ilio-pectiné		Sépare le canal inguinal en une loge musculaire et une loge vasculaire
Transverses		Relient les ménisques entre eux
Rotulien		Rotule → TTA
Centraux	L. croisé antérieur LCA	- Distale : surface inter-condylienne antérieure du tibia - Proximale : joue médiale, post du condyle latéral du fémur
	L. croisé postérieur LCP	- Distale : échancrure inter-condylienne postérieure du tibia - Proximale : antérieure du condyle médial du fémur
Collatéraux	L. collatéral latéral = fibulaire LCF	<i>(va de la tête de la fibula à l'épicondyle latéral du fémur)</i> Croise le LCA
	L. collatéral médial = tibial LCT	<i>(va du tibia à l'épicondyle médial du fémur)</i> Croise le LCP
Latéraux		Ailerons qui fixent la rotule, pas d'insertions précisées

C'est tout pour cette petite fiche récap, si j'ai oublié des éléments n'hésitez pas à me le signaler pour que je mette la fiche à jour 😊.

Courage les p'tits ganglions !