

## Belangrijke spieren armen en benen:

Belangrijke spieren bovenarm:

Spier	Proximale aanhechting	Distale aanhechting	Functie
Biceps brachii <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korte kop</li> <li>• Lange kop</li> </ul>	Top coracoid process scapula.  Supraglenoid tubercle scapula.	Tuberosity radius en fascie onderarm via bicipital aponeurosis	Supinatie en flexie onderarm. Korte kop weerstand dislocatie schouder.
Brachialis	Distale helft anterior oppervlak humerus.	Coronoid process en tuberosity ulna.	Flexie onderarm in alle posities.
Triceps brachii <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lange kop</li> <li>• Laterale kop</li> <li>• Mediale kop</li> </ul>	Infraglenoid tubercle scapula.  Posterior oppervlak humerus, superior van radial groove.  Posterior oppervlak humerus, inferior van radial groove.	Proximale eind van olecranon van ulna en fascie onderarm.	Extensie onderarm. Lange kop weerstand dislocatie humerus. Vooral belangrijk voor abductie.

Belangrijke spieren onderarm:

Spier	Proximale aanhechting	Distale aanhechting	Functie
Anterior <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexor carpi radialis</li> <li>• Flexor carpi ulnaris</li> <li>• Flexor digitorum superficialis</li> <li>• Flexor digitorum profundus</li> </ul>	Mediale epicondyle humerus.  Mediale epicondyle humerus.  Mediale epicondyle.  Proximale $\frac{3}{4}$ van mediale en anterior oppervlak van ulna en membrana interossea.	Basis 2 <sup>e</sup> metacarpal.  Distale helft flexor retinaculum en apex van palm aponeurose.  Lichamen van phalanges van middelste 4 vingers.  Basis phalanges van 4 <sup>e</sup> en 5 <sup>e</sup> vinger.	Flexie en abductie hand in pols.  Flexie hand in pols.  Flexie vingers in hand.  Flexie vingers in hand.

Spier	Proximale aanhechting	Distale aanhechting	Functie
Posterior <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brachioradialis</li> </ul>	Proximale 2/3 van supraepicondyl rand humerus.	Laterale oppervlak distale einde radius.	Flexie onderarm. (zwak)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extensor carpi radialis</li> </ul>	Humerus.	Basis 2 <sup>e</sup> /3 <sup>e</sup> metacarpal.	Extensie en abductie hand in pols.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extensor carpi ulnaris</li> </ul>	Laterale epicondyle humerus.	Basis 5 <sup>e</sup> metacarpal.	Extensie en adductie hand in pols.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extensor digitorum</li> </ul>	Laterale epicondyle humerus.	-	Extensie middelste 4 vingers.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extensor pollicis</li> </ul>	Posterior oppervlak radius/ulna en membrana interossea.	Basis phalanx van duim.	Extensie duim.

Belangrijke spieren bovenbeen:

Spier	Proximale aanhechting	Distale aanhechting	Functie
<u>Anterior</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pectineus</li> </ul>	Superior ramus pubis.	Pectineal line femur.	Adductie en flexie dij. Helpt bij mediale rotatie dij.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sartorius</li> </ul>	Anterior superior spina iliaca en superior deel notch inferior daaraan.	Superior deel van mediale oppervlak tibia.	Flexie, abductie en laterale rotatie dij en heupgewricht.
Iliopsoas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psoas major</li> </ul>	Zijden van T12-L5 wervels en tussenwervelschijven, processi transversie alle lumbale wervels.	Trochanter minor van femur.	Iliopsoas geheel werkt bij flexie dij en stabilisatie heupgewricht.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psoas minor</li> </ul>	Zijden T12-L1 wervels en tussenwervelschijven.	Pectineal line.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iliacus</li> </ul>	Iliac crest, iliac fossa, ala van sacrum, anterior sacroiliac ligamenten.	Tendon psoas major, trochanter minor, femur.	
<u>Quadriceps:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rectus femoris</li> <li>• Vastus lateralis</li> <li>• Vastus medialis</li> <li>• Vastus intermedius</li> </ul>			
<u>Mediaal</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adductor longus</li> <li>• Adductor brevis</li> <li>• Adductor magnus</li> <li>• Gracilis</li> </ul>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obturator externus</li> <li>• Obturator internus</li> </ul> Bilspieren: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gluteus maximus</li> <li>• Gluteus medius</li> <li>• Gluteus minimus</li> </ul>			
Posterior <ul style="list-style-type: none"> <li>• Semitendinosus</li> <li>• Semimembranosus</li> <li>• Biceps femoris</li> </ul>			

Belangrijke spieren onderbeen:

<b>Spier</b>	<b>Proximale aanhechting</b>	<b>Distale aanhechting</b>	<b>Functie</b>
Anterior <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tibialis anterior</li> <li>• Extensor digitorum longus</li> <li>• Extensor digitorum hallucis longus</li> <li>• fibularis tertius</li> </ul>			
Lateraal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fibularis longus</li> <li>• Fibularis brevis</li> </ul>			
Posterior			