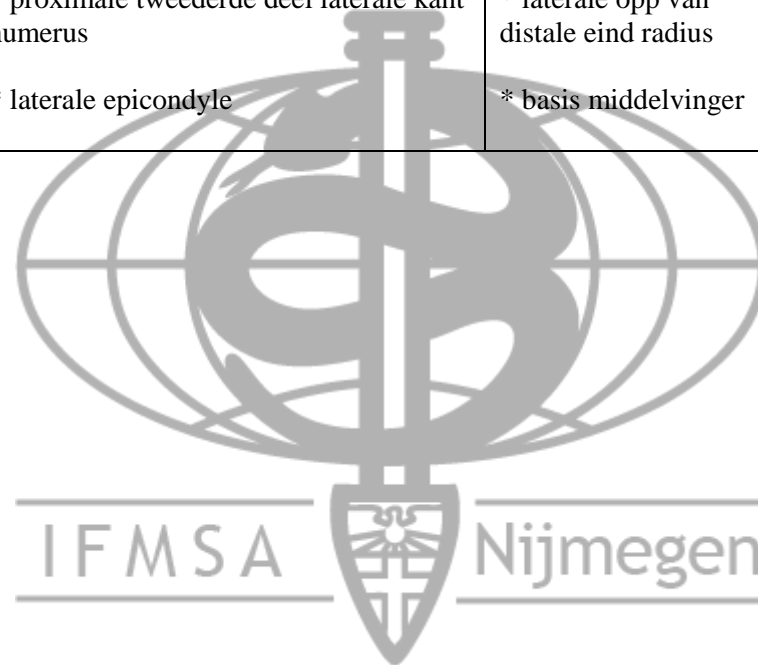


**BOVENSTE EXTREMITETEN**

<b>Spiergroep</b>	<b>Spiernaam</b>	<b>Aanhechtingsplaats proximaal</b>	<b>Aanhechtingsplaats distaal</b>	<b>Innervatie</b>	<b>Functie</b>
<b>Extensoren bovenarm</b> * dorsaal gelegen	* m. biceps brachii  * m. brachialis	* short head: eind van coracoid van scapula * long head: supraglenoid deel scapula  * halverwege voorkant humerus	* Radius en fascia van de voorarm dmv bicipitaal aponeurose  * Ulna	Geïnnerveerd door n. musculocutaneus (C5 en C6)	* Flexie bovenarm  * Flexie bovenarm in alle posities
<b>Flexoren bovenarm</b> * ventraal gelegen	* m. deltoideus  * m. triceps brachii	* scapula  * long head: scapula * lateral head: posterior humures, superior radiale groeve * medial head: posterior humures, inferior radiale groeve	* humerus  * proximale eind olecranon (in de buurt van telefoonbotje) van de ulna	* n. axillaris (C5 en C6)  * n. radialis (C6, C7 en C8)	* <i>anterior</i> : flexie en mediaal draaien arm * <i>middle</i> : abductie * <i>posterior</i> : extensie en laterale rotatie arm  * extensie bovenarm lange kop van deze spier stabiliseert kop van geabducteerde humerus
<b>Flexoren onderarm</b> * ventraal gelegen	* m. flexor carpi radialis  * m. flexor carpi ulnaris  * m. flexor digitorum superficialis  * m. flexor digitorum profundus	* knobbel die je aan binnenkant elleboog voelt. (Medial epicondyle)  * humerale kop: medial epicondyle  * medial epicondyle, coronoid proccs, bovenste deel anterior ulna  * bovenste driekwart van de ulna	* middelste handbotjes  * polsbotje  * voorlaatste kootjes van de vier vingers  * laatste kootjes van de vier vingers	* n. medianus (C6 en C7)  * n. ulnaris (C7 en C8)  * n. medianus (C7, C8 en T1)  * mediaal: n. ulnaris lateraal: n. medialis (C8 en T1)	* flexie pols, abductie hand  * flexie pols, adductie hand.  * flexie hand  * helpt met flexie hand

<b>Extensoren onderarm</b> * dorsaal gelegen	* m. extensor digitorum  * m. extensor carpi ulnaris  * m. extensor pollicis	* laterale epicondyle (arm strekken, handpalm naar boven, li. botuitsteeksel elleboog)  * laterale epicondyle en posterior deel ulna  * posterior opp van middelste deel ulna en membrana interossa	* Rugzijde vingerkootjes  * basis van de pink  * basis van de wijsvinger	*n. interossa (tak van de n. radialis; C7 en C8)  * n. interossa posterior (C7 en C8)	* extensie vingers en hand (ter hoogte van pols)  * extensie en adductie hand op polshoogte  * abductie duim
<b>Extensoren onderarm</b> * radiaal gelegen	* m. brachioradialis  * m. extensor carpi radialis brevis	* proximale tweederde deel laterale kant humerus  * laterale epicondyle	* laterale opp van distale eind radius  * basis middelvinger	* n. radialis (C5, C6 en C7)  * diepe tak n. radialis (C7 en C8)	* flexie bovenarm  * extensie en abductie hand op pols



**ONDERSTE EXTREMITETEN**

<b>Spiergroep</b>	<b>Spiernaam</b>	<b>Aanhechtingsplaats proximaal</b>	<b>Aanhechtingsplaats distaal</b>	<b>Innervatie</b>	<b>Functie</b>
<b>Flexoren bovenbeen</b> * ventraal gelegen (extensoren kniegewricht)	* m. biceps femoris (long en short head)	* long head: ischial 'tuberosity' * short head: lineas aspera	* laterale kant kop fibula, pees gespleten door fibullair collateraal ligament van de knie	* long: tibiale divisie n. sciatus (L5, S1 en S2) short: gewone fibulaire tak divisie n. sciaticus (L5, S1 en S2)	* flexie been, laterale rotatie, extensie dijbeen (bij lopen bijvoorbeeld)
	* semitendinosus  * semimembranosus	* ischial 'tuberosity'  * ischial 'tuberosity'	* mediale deel superior part tibia  * mediale condyle	* tabiale verdeling van n. sciaticus (L5, S1 en S2)	* extensie dijbeen, flexie been, mediale rotatie, (trunk extensie)
<b>Extensoren bovenbeen</b> * dorsaal gelegen (flexoren kniegewricht)	* m. vastus medialis	* mediaal onder heupkop	* basis van de patella, en bij patellair ligament aan de tibia (geldt voor de gehele m. quadriceps)  * bovenste deel mediale opp tibia	* n. femoralis (L2, L3 en L4)  * n. femoralis (L2 en L3)	* Extensie been op kniehoogte, rectus femoris stabiliseert heupgewricht en strakke flexie iliopsoas  * flexie, abductie en laterale rotatie heupgewricht, flexie been op kniehoogte
	* m. vastus lateralis	* lateraal onder heupkop			
	* m. vastus intermediaris	* anterior en lateraal deel femur			
	* m. rectus femoris	* anterior inferior iliac spine			
	* m. sartorius	* anterior superior iliac spine			

<b>Adductoren bovenbeen</b> * mediaal gelegen (adductoren heupgewricht)	* m. adductor longus  * m. adductor magnus  * m. gracilis	* lichaam van de pubis  * inferior ramus pubis en ischium  * inferior ramus pubis	* middelste derde deel femur  * linea aspera (loopt over femur)  * bovenste deel mediale opp tibia	*n. obturator anterior (L2, L3 en L4)  * adductor deel: n. obturator (L2, L3 en L4); hamstring deel: tibiale deel van n. sciaticus (L4)  * n. obturator (L2 en L3)	* adductie dijbeen  * adductie dijbeen, flexie been, mediale rotatie  * adductie dijbeen, flexie been, mediale rotatie
<b>Plantairflexoren onderbeen</b> * dorsaal gelegen (oppervlakkig, flexoren enkelgewricht)	* m. gastrocnemius  * m. soleus  * m. plantaris	* laterale en mediale condyle (bobbels net onder je knie op tibia)  * kop fibula en mediale kant tibia  * laterale inferior kop van de femur	* posterior opp calcaneus (hielbeen)  * posterior opp calcaneus (hielbeen)  * posterior opp calcaneus (hielbeen)	* n. tibialis (S1 en S2)  * n. tibialis (S1 en S2)  * n. tibialis (S1 en S2)	* plantairflexie enkel, hiel omhoog tijdens lopen, flexie been ter hoogte van knie  * helpt gastrocnemius een klein beetje bij flexie knie
<b>Plantairflexoren onderbeen</b> * dorsaal gelegen (diep, flexoren tenen + enkel)	* m. tibialis posterior  * m. flexor hallucis longus  * m. flexor digitorum longus	* membrana interossae, posterior oppervlak tibia en fibula  * onderste deel posterior kant fibula  * mediale deel posterior kant tibia	* basis 2 <sup>de</sup> , 3 <sup>de</sup> en 4 <sup>de</sup> teen  * basis grote teen  * basis laterale vier tenen	* n. tibialis (L4 en L5)  * n. tibialis (S2 en S3)  * n. tibialis (S2 en S3)	* Plantairflex enkel en invertie voet  * flexie grote teen alle kootjes + plantairflex enkel.  * flexie alle vier de tenen + plantairflex enkel

<b>Dorsiflexoren onderbeen (extensoren)</b> * ventraal gelegen (extensoren enkel + tenen)	* m. tibialis anterior	* bovenste deel laterale kant tibia, onderkant femur	* voetbotjes en basis grote teen	* n. fibularis (diep) (L4 en L5)	* dorsiflex enkel, keren van voet
	* m. extensor hallucis longus	* middelste deel fibula en membrana interossea.	* eindakootje grote teen	* n. fibularis (diep) (L5 en S1)	* dorsiflex enkel, extensie grote teen
	* m. extensor hallucis brevis	* calcaneus	* 2 <sup>e</sup> teenkootje grote teen	* n. fibularis (diep) (L5 en S1)	* dorsiflex enkel, extensie grote teen
	* m. extensor digitorum longus	* bovenste driekwart laterale zijde tibia, mediale zijde fibula en interosseous membraan	* middelste en distale teenkootjes 4 laterale tenen	* n. fibularis (diep) (L5 en S1)	* dorsiflex enkel, extensie laterale tenen
	* m. extensor digitorum brevis	* calcaneus	* middelste en distale teenkootjes 4 laterale tenen	* n. fibularis (diep) (L5 en S1)	* dorsiflex enkel, extensie laterale tenen
<b>Eversiespieren</b> * lateraal gelegen (voor eversie)	* m. peroneus longus	* kop en tweederde laterale deel fibula	* basis grote teen en het botje daarvoor	* n. fibularis superfascialis (L5, S1 en S2)	* evertie voet, beetje plantairreflex enkel
	* m. peroneus brevis	* inferior tweederde deel laterale deel fibula	* basis kleine teen	* n. fibularis superfascialis (L5, S1 en S2)	* evertie voet, beetje plantairreflex enkel

Dorsiflexie	Voet omhoog bewegen (omhoog tillen)
Plantairflex	Voet naar beneden bewegen (op de grond zetten)
Inversie	Voet naar binnen toe omhoog brengen (kantelen als het ware)
Eversie	Voet naar buiten toe omhoog brengen (kantelen als het ware)
Flexie	Buigen
Abductie	Bewegen van lichaam af
Adductie	Bewegen naar lichaam toe