

Spiergroep	Spier (onderdeel)	Origo	Insertie	Innervatie	Functie
Ventrale spieren van de bovenarm (flexoren onderarm)	m. biceps brachii - caput longum - caput breve	Supraglenoid deel van de scapula Top van het processus coracoideus lateralis tot m. coracobrachialis	Radius en fascia van de onderarm via bicipital aponeurosis	n. musculocutaneus	Abductie schouder, mediale rotatie, flexie elleboog, supinatie
	m. coracobrachialis	Top van het processus coracoideus mediaal van het caput breve van de m. biceps brachii	Facies voor de humerus, mediodistaal naar het crista tuberculi minoris	n. musculocutaneus	Abductie en mediale rotatie schouder
	m. brachialis	Fascies voor de humerus, distaal van het tuberositas deltoidea	Tuberositas ulnea	n. musculocutaneus	Flexie elleboog
Dorsale spieren van de bovenarm (extensoren onderarm)	m. triceps brachii - caput longum - caput mediale - caput laterale	Tuberculum infraglenoidale, lagere richel van het labrum glenoidale Facies posterior van de humerus mediodistaal van de sulcus nervi radialis Facies posterior van de humerus lateroproximaal van de sulcus nervi radialis	Olecranon	n. radialis	Extensie elleboog - adductie schouder
	m. anconeus	Epicondyle lateralis van de humerus, capsule van de elleboog, lig. collaterale radiale	Facies posterior van de ulna net distaal van het olecranon	n. radialis	Extensie elleboog
Ventrale spieren van de onderarm (flexoren pols/vingers)	m. pronator teres - caput humerale - caput ulnare	Epicondylus medialis van de humerus, septum intermusculaire brachii mediale Facies medialis van de ulna distaal van het processus coronoideus	Midden derde van de facies lateralis van de radius	n. medianus	Pronatie en flexie elleboog Pronatie
	m. flexor carpi radialis	Epicondylus medialis van de humerus, fascia antibrachii	Aponeurosis palmaris	n. medianus	Pronatie en flexie elleboog en palmar flexie hand
	m. flexor digitorum superficialis - caput humeroulnare - caput radiale	Epicondylus medialis van de humerus, processus coronoideus Facies anterior van de radius, distaal van de m. pronator teres	Met vier lange pezen aan de basis van de phalanx media van de 2 ^e -5 ^e vinger	n. medianus	Flexie elleboog, palmar flexie hand en flexie vingers
	m. flexor carpi ulnaris - caput humerale - caput ulnare	Epicondylus medialis van de humerus, septum intermusculaire brachii mediale Olecranon, bovenste tweederde van de margo posterior van de ulna, fascia antebrachii	Via het os piriforme en het ligg. Pisometacarpale en pisohamatum aan de basis van het os metacarpri V en het os hamatum	n. ulnaris	Flexie elleboog en palmar flexie hand
	m. flexor digitorum profundus	Proximale tweederde van de facies anterior van de ulna, membrana interossea	Basis van de phalanx distalis van de 2 ^e -5 ^e vinger	n. ulnaris en n. medianus	Palmar flexie hand en flexie vingers

	m. flexor pollicis longus	Facies anterior van de radius, distaal naar het tuberositas radii	Basis van de phalanx distalis van de duim	n. medianus (n. interosseus antebrachii anterior)	Palmair flexie hand, adductie en flexie duim
	m. pronator quadratus	Distale kwart van de margo anterior van de ulna	Margo en facies anterior van de radius	n. medianus (n. interosseus antebrachii anterior)	Pronatie
Radiale spieren van de onderarm (flexoren elleboog en extensoren pols)	m. brachioradialis	Margo lateralis van de humerus, septum intermusculaire brachii laterale	Processus styloideus van de radius	n. radialis	Flexie elleboog, pronatie en supinatie
	m. extensor carpi radialis longus	Distal einde van de margo lateralis van de humerus, epicondylus lateralis van de humerus, septum intermusculaire brachii laterale	Dorsale oppervlak van de basis van het os metacarpi II	n. radialis	Flexie elleboog, pronatie, supinatie en dorsaal flexie pols
	m. extensor carpi radialis brevis	Epicondylus lateralis van de humerus, ligament anulare radii	Dorsale oppervlak van de basis van het os metacarpi III	n. radialis	Flexie elleboog, pronatie, supinatie en dorsaal flexie pols
Dorsale spieren van de onderarm (extensoren elleboog, pols en vingers)	m. extensor digitorum	Epicondylus lateralis van de humerus, lig. collaterale radiale en anulare radii, fascia antebrachii	Zogenoemde dorsale aponeuroses van de 2 ^e -5 ^e vingers	n. radialis (r. profundus)	Extensie elleboog, dorsaal flexie pols, extensie vingers
	m. extensor digiti minimi	Epicondylus lateralis van de humerus, lig. collaterale radiale en anulare radii, fascia antebrachii	Zogenoemde dorsale aponeuroses van de 5 ^e vinger	n. radialis (r. profundus)	Extensie elleboog, dorsaal flexie pols, extensie vinger V
	m. extensor carpi ulnaris - caput humerale - caput ulnare	Epicondylus lateralis van de humerus, lig. collaterale radiale Proximale tweederde van de facies posterior van de ulna, fascia antebrachii	Dorsale oppervlak van de basis van het os metacarpi V	n. radialis (r. profundus)	Extensie elleboog, dorsaal flexie pols
	m. supinator	Epicondylus lateralis van de humerus, cista musculi supinatoris van de ulna, lig. collaterale radiale en anulare radii	Facies anterior van de radius tussen het tuberositas radii en de insertie van de m. pronator teres	n. radialis (r. profundus)	Supinatie
	m. extensor pollicis longus	Distaal kwart van de facies posterior van de ulna, membrana interossea	Phalanx distalis van de duim	n. radialis (r. profundus)	Dorsaal flexie pols, adductie en extensie duim
	m. extensor indicis	Distaal kwart van de facies posterior van de ulna, membrana interossea	Zogenoemd dorsaal aponeurosis van de wijsvinger	n. radialis (r. profundus)	Dorsaal flexie pols, extensie en adductie vinger II
	m. adductor pollicis longus	Facies posterior van de ulna, membrana interossea, facies posterior van de radius	Basis van het os metacarpi I	n. radialis (r. profundus)	Supinatie, dorsaal flexie pols en extensie duim
	m. extensor pollicis brevis	Facies posterior van de radius, membrana interossea	Basis van het phalanx proximalis van de duim	n. radialis (r. profundus)	Palmair flexie pols, abductie en extensie duim

Spiergroep	Spier	Origo	Insertie	Innervatie	Functie
Ventrale spieren van de heup (flexie van de heup)	m. iliacus	Fossa iliaca, spina iliaca anterior inferior, anterior gedeelte van de capsule van het heupgewricht	Trochanter minor en bijbehorende gedeelte van het labium mediale van de linea aspera	rr. musculares	Laterale flexie en extensie wervels, flexie en mediale rotatie heup
	m. psoas major - oppervlakkig - diep	Laterale oppervlak van de body van Th12-L4, IV discs Processus costalis van L1-L4	Trochanter minor en bijbehorende gedeelte van het labium mediale van de linea aspera	rr. musculares	Laterale flexie en extensie wervels, flexie en mediale rotatie heup
Dorsale spieren van de heup (extensie en abductie heup)	m. gluteus maximus	Facies glutea van het ala ossis ilium dorsaal van de linea glutea posterior, facies posterior van het os sacrum, fascia thoracolumbalis, lig. sacrotuberale	Craniaal deel van de tractus iliotalibialis: tibia onder het condylus lateralis, tuberositas glutea, septum intermusculaire femoris lateraal	n. gluteus inferior	Extensie, abductie, adductie, laterale rotatie heup, geextendeerde knie stabilisatie
	m. gluteus medius	Facies glutea van het ala ossis ilium tussen de lineae gluteae anterior en inferior	Top en lateraal deel van het trochanter major	n. gluteus superior	Abductie, flexie, extensie, mediale en laterale rotatie
	m. gluteus minimus	Facies glutea van het ala ossis ilium tussen de lineae gluteae anterior en inferior	Top en lateraal deel van het trochanter major	n. gluteus superior	Abductie, flexie, extensie, mediale en laterale rotatie
	m. piriformis	Lateraal en tussen het foramen sacralia plevica of het facies pelvica van het os sacrum, incisura ischiadica major dichtbij het os sacrum	Binnenst oppervlak van de top van het trochanter major	n. ischiadicus en/of n. musculi piriformis	Laterale rotatie, extensie en abductie heup
	m. obturatorius internus	Circumference van het foramen obturatum, mediale oppervlak van het membrana obturatoria	Fossa trochanterica	n. musculi obturatorii interni en rr musculares	Laterale rotatie, extensie en adductie heup
	m. gemellus superior	Spina ischiadica	Fossa trochanterica	n. musculi obturatorii interni en rr musculares	Laterale rotatie, extensie en adductie heup
	m. gemellus inferior	Tuber ischiadicum	Fossa trochanterica	n. musculi obturatorii interni en rr musculares	Laterale rotatie, extensie en adductie heup
	m. quadratus femoris	Laterale kant van het tuber ischiadicum	Crista intertrochanterica	n. musculi quadrati femoris	Laterale rotatie, extensie en adductie heup
Ventrale spieren van het bovenbeen (flexoren heup/ extensoren knie)	m. quadriceps femoris - m. rectus femoris - m. vastus medialis - m. vastus lateralis - m. vastus intermedius	Spina iliaca anterior inferior, craniaal deel van het acetabulum Inferior tweederde van het labium mediale van de linea aspera Distale circumference van het trochanter major, labium laterale van de linea aspera Bovenste tweederde van de facies anterior en lateraal deel van het femur	Proximaal, lateraal en mediaal deel van de patella, tuberositas tibiae via het ligament patellae, delen lateraal van het tuberositas tibiae via het retinacula patellae	n. femoralis	Extensie knie - flexie heup
	m. sartorius	Spina iliaca anterior superior	Mediaal oppervlak van het tuberositas tibiae	n. femoralis	Flexie, laterale rotatie en abductie heup, flexie en mediale rotatie knie

	m. tensor fasciae latae	Spina iliaca anterior superior	Tibia onder het condylus lateralis (via tractus iliotibialis)	n. gluteus superior	Flexie, abductie, mediale rotatie heup, stabilisatie geëxtendeerde knie
Mediale spieren van het bovenbeen (adductoren heup)	m. pectineus	Pecten ossis pubis	Linea pectinea van de femur	n. femoralis en n. ischiadicus	Adductie, laterale rotatie (en flexie) heup
	m. gracilis	Mediaal gedeelte van de ramus inferior ossis pubis samen met de symphysis	Proximaal eind van de tibia mediaal van het tuberositas tibiae	n. obturatorius	Adductie, laterale rotatie en flexie heup, flexie en mediale rotatie knie
	m. adductor brevis	Ramus interior ossis pubis, dicht bij het foramen obturatum dan de m. adductor longus	Proximaal derde van het labium mediale van de linea aspera	n. obturatorius	Adductie, laterale rotatie en flexie heup
	m. adductor longus	Os pubis onder de crista pubica naar de symphysis	Middelste derde van het labium mediale van de linea aspera	n. obturatorius	Adductie, laterale rotatie en flexie heup
	m. adductor magnus	Mediaal gedeelte van de ramus inferior ossis pubis, ramus en tuber ossis ischii	Proximaal tweederde van het labium mediale van de linea aspera, tuberositas, tuberculum adductorium	n. obturatorius en tibiale deel van n. ischiadicus	Adductie, laterale rotatie en flexie en extensie heup
	m. obturatorius externus	Circumference van het foramen obturatum, lateraal oppervlak van het membrana obturatoria	Fossa trochanterica	n. obturatorius	Adductie en laterale rotatie heup
Dorsale spieren van het bovenbeen (flexoren knie/ extensoren heup)	m. biceps femoris - caput longum - caput breve	Tuber ischiadicum samen met m. semitendinosus Middelste derde deel van het labium laterale van de linea aspera	Caput fibulae, loopt uit in fascia cruris	n. ischiadicus, tibiaal deel n. ischiadicus, fibilaar deel	Extensie, adductie (en laterale rotatie) heup, flexie en laterale rotatie knie
	m. semitendinosus	Tuber ischiadicum samen met m. biceps femoris, caput longum	Mediale oppervlak van het tuberositas tibiae	n. ischiadicus, tibiaal deel	Extensie (, adductie en laterale rotatie) heup, flexie en mediale rotatie knie
	m. semimembranosus	Tuber ischiadicum	Proximaal einde van de tibia onder het condylus medialis, posterior capsule van het kniegewricht, lig. popliteum, fascia van de m. popliteus	n. ischiadicus, tibiaal deel	Extensie (, adductie en laterale rotatie) heup, flexie en mediale rotatie knie
Ventrale spieren van het onderbeen (dorsaalflexoren enkel)	m. tibialis anterior	Proximaal einde van de tibia onder de condylus lateralis, bovenste tweederde van de facies lateralis van de tibia, fascia cruris	Mediale deel van de basis van os metatarsi I, plantaire oppervlak van het os cuneiforme mediale	n. fibularis profundus	Dorsaalflexie enkel en supinatie (inversie) voet
	m. extensor hallucis longus	Distale tweederde van de facies medialis van de fibula, membrana interossea, fascia cruris	Basis van de phalanx distalis en de phalanx proximalis van de hallux	n. fibularis profundus	Dorsaalflexie enkel en extensie grote teen
	m. extensor digitorum longus	Proximaal einde van de tibia onder de condylus lateralis, margo anterior van de fibula, membrana interossea cruris, septum	Dorsale aponeuroses van de 2e-5e teen	n. fibularis profundus	Dorsaalflexie enkel en extensie tenen

		intermusculaire cruris anterior, fascia cruris			
Laterale (fibular) spieren van het onderbeen (pronatie/eversie van de enkel)	m. fibularis (peroneus) longus	Caput fibulae, proximale tweederde van de facies lateralis en de margo posterior van de fibula, septa intermusculaire cruris anterior en posterior, fascia cruris	Tuberositas ossis metatarsi I (II), plantaire oppervlak van de os cuneiforme intermedium	n. fibularis superficialis	Plantairflexie en pronatie (eversie) enkel
	m. fibularis (peroneus) brevis	Distale helft van de facies lateralis en de margo anterior van de fibula, septa intermusculaire cruris anterior en posterior	Tuberositas ossis metatarsi V, pees strepen van de kleine teen	n. fibularis superficialis	Plantairflexie en pronatie (eversie) enkel
Oppervlakkige dorsale spieren van het onderbeen (plantairflexie enkel)	m. triceps surae - m. gastrocnemius - caput mediale - caput laterale - m. soleus - m. plantaris	Facies poplitea van de femur proximaal van het condylus medialis Facies poplitea van de femur proximaal van het condylus lateralis Caput fibulae, proximaal derde van de facies posterior en de margo posterior van de fibula, facies posterior van de tibia aan het eind onder de linea musculi solei, arcus tendineus musculi solei Facies poplitea van de femur proximaal van het condylus lateralis	Tuber calcanei (via pees calcaneus (achillespees))	n. tibialis (n. ischiadicus)	Plantairflexie en supinatie (inversie) enkel - flexie knie - flexie knie - flexie knie
Diep dorsale spieren van het onderbeen (plantairflexie enkel/ flexie tenen)	m. popliteus	Epicondylus lateralis van de femur	Facies posterior van de tibia boven de linea musculi solei	n. tibialis (n. ischiadicus)	Mediale rotatie en flexie knie
	m. tibialis posterior	Bovenste driekwart van het membrana interossa, met bijbehorende delen van de tibia en fibula	Tuberositas ossis navicularis, plantair oppervlak van de ossa cuneiformia I-III, basis van de ossa metatarsi II-IV	n. tibialis (n. ischiadicus)	Plantairflexie en supinatie (inversie) enkel
	m. flexor digitorum longus	Facies posterior van de tibia distaal van de linea musculi solei, peesgallerij tussen de tibia en fibula proximaal van de chiasma crurale	Phalanx distalis van de 2 ^e -5 ^e teen	n. tibialis (n. ischiadicus)	Plantairflexie en supinatie (inversie) enkel en flexie tenen
	m. flexor hallucis longus	Distale tweederde van de facies posterior van de fibula, membrana interossa, septum intermusculaire cruris posterior	Phalanx distalis van de grote teen	n. tibialis (n. ischiadicus)	Plantairflexie en supinatie (inversie) enkel en flexie grote teen