

STAWY JEDNOOSIOWE

- Głowowy dolny – szczytowo-obrotowy (articulatio atlantoaxialis)
- Głowy żebrowych (articulationes capitis costae)
- Żebrowo-poprzeczne (articulatio costotransversariae)
- Promieniowo-łokciowe bliższe i dalsze (articulatio radioulnaris)
- Śródręczno-paliczkowy kciuka (articulatio metacarpophalangea pollicis)
- Międzypaliczkowe ręki (articulationes interphalangeae manus)
- Skokowo-goleniowy – skokowy górny (articulatio talocruralis)
- Skokowo-piętowy – skokowy tylny (articulatio subtalaris)
- Skokowo-łódkowo-piętowy – poprzeczny stępu (articulatio talocalcaneonavicularis)
- Piętowo-sześcienny (articulatio calcaneocuboidea)
- Międzypaliczkowe stopy (articulationes interphalangeae)

STAWY DWUOSIOWE

- Głowowy górny – szczytowo-potyliczny (articulatio atlantooccipitalis)
- Łokciowy (articulatio cubiti)
- Promieniowo-nadgarstkowy (articulatio radiocarpea)
- Nadgarstkowo-śródręczny kciuka - siodełkowaty (articulatio carpometacarpalis pollicis)
- Śródręczno-paliczkowe (articulationes metacarpophalangeae)
- Kolanowy (articulatio genus)
- Śródstopno-paliczkowe (articulationes metatarsophalangeae)

STAWY WIELOOSIOWE

- Mostkowo-obojczykowy (articulatio sternoclavicularis)
- Barkowo-obojczykowy (articulatio acromioclavicularis)
- Ramienny (articulatio humeri)
- Biodrowy (articulatio coxae)

STAWY PŁASKIE

- Nadgarstkowo-śródręczny (articulationes carpometacarpeae)
- Krzyżowo-biodrowy (articulatio sacroiliaca)
- Piszczelowo-strzałkowy (articulatio tibiofibularis)
- Klinowo-łódkowy (articulatio cuneonavicularis)



- Stępowo-śródstopne (articulationes tarsometatarseeae)
- Międzyśródstopne (articulationes intermetatarseeae)
- Międzyśródręczne (articulatio intermetacarpeae)

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
POŁĄCZENIA KRĘGOSŁUPA Z CZASZKĄ				
Staw głowowy górny szczytowo-potyliczny (articulatio atlantooccipitalis)	Dwa symetryczne stawy: kłykie potyliczne + dołki stawowe górne kręgu szczytowego	Błona szczytowo-potyliczna przednia i tylna	Prosty, kłykciowy	Dwuosiowy Oś poprzeczna (zginanie i prostowanie głowy) Oś strzałkowa (zgięcia w bok)
Staw głowowy dolny szczytowo-obrotowy (articulatio atlantoaxialis)	Dwa stawy szczytowo-obrotowe boczne (prawy, lewy): dołki stawowe na częściach bocznych kręgu szczytowego; pow. stawowe górne na trzonie kręgu obrotowego. Dwa stawy pośrodkowe (przedni i tylni): pow. stawowa zęba kręgu obrotowego + dołek zębowy łuku przedniego kręgu szczytowego; powierzchnia tylna zęba kręgu obrotowego + pow. stawowa więzadła poprzecznego.	Wieżadło krzyżowe kręgu szczytowego; więzadło wierzchołka zęba; więzadła skrzydłowe; błona pokrywająca	Prosty, śrubowy	Jednoosiowy - ruch wokół osi pionowej (obróć głowy wokół zęba kręgu obrotowego). Stawy boczne: przesuwanie się pow. kręgu szczytowego po kręgu obrotowym.
POŁĄCZENIA ŻEBER Z KRĘGOSŁUPEM				
Staw głowy żebra (articulatio capitis costae)	Pow. stawowa głowy żebra + dołek żebrowy dwóch sąsiednich kręgów + krążek międzykręgowy	Wieżadło promieniste i śródstawowe głowy żebra	Sprężony	Jednoosiowy - ruch obrotowy wokół osi długiej szyjki żebra
Stawy żebrowo-poprzeczne (articulatio costotransversariae)	Pow. stawowa guzka żebra + dołek żebrowy wyrostka poprzecznego kręgu piersiowego (w występują w żebrach I-X)	Wieżadło żebrowo-poprzeczne oraz więzadła żebrowo-poprzeczne górne i dolne	Sprężony	Jednoosiowy - ruch obrotowy wokół osi długiej szyjki żebra
POŁĄCZENIA ŻEBER Z MOSTKIEM				
Chrząstkozrost mostkowo-żebrowy (synchondrosis sternocostalis)	Wytwarzany przez chrząstkę I żebra			
Staw mostkowo-żebrowy (articulatio sternocostalis)	Żebra II-VII: chrząstki żeber + wcięcie żebrowe na trzonie mostka	Wieżadła mostkowo-żebrowe promieniste; więzadło mostkowo-żebrowe śródstawowe		
OBREĆCZ KOŃCZINY GÓRNEJ				
Staw mostkowo-obończykowy (articulatio sternoclavicularis)	Pow. stawowa końca mostkowego obojczyka + wcięcie obojczykowe mostka wraz z przylegającą częścią chrząstki I żebra	Krążek stawowy; więzadła mostkowo-obończykowe przednie i tylne; więzadło międzyobończykowe; więzadło żebrowo-obończykowe	Kulisty	Wieloosiowy - wysuwanie, cofanie, podnoszenie, opuszczanie; obrót wokół osi długiej obojczyka



Staw barkowo-obończykowy (articulatio acromioclavicularis)	Pow. stawowa barkowa obończyka + pow. stawowa wyrostka barkowego łopatki	Więzadło barkowo-obończykowe; więzadło kruczo-obończykowe (więzadła czworoboczne i stożkowate)	Sprzężony	Wieloosiowy - unoszenie, obniżanie, wysuwanie, cofanie oraz nieznaczne ruchy obrotowe
Więzozrosty łopatki	Więzadło kruczo-barkowe: łączy wyrostek kruczy i barkowy łopatki tworząc sklepienie stawu ramiennego			
Więzozrosty łopatki	Więzadło poprzeczne łopatki górne: tworzy otwór przez który przebiega nerw nadłopatkowy			
NAZWA KOŃCZYNA GÓRNA WOLNA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Staw ramienny (articulatio humeri)	Pow. stawowa głowy kości ramiennej + panewka stawowa (wydrążenie stawowe przechodzące w obrąbek stawowy)	Więzadło kruczo-ramienne; więzadło obrąbkowo-ramienne	Prosty, kulisty	Wieloosiowy: oś strzałkowa (odwodzenie i przywodzenie), oś poprzeczna (unoszenie, prostowanie i zginanie ramienia), oś podłużna (nawracanie i odwracanie)
Staw łokciowy (articulatio cubiti)	Składa się z trzech stawów: ramiennie-łokciowego (pow. bloczka kości ramiennej + wcięcie bloczkowe kości łokciowej), ramiennie-promieniowego (pow. główki kości promieniowej + pow. stawowe kości ramiennej) oraz promieniowo-łokciowego (wcięcie promieniowe kości łokciowej + obwód stawowy głowy kości promieniowej)	Więzadła poboczne promieniowe i łokciowe; więzadło pierścieniowate; więzadło czworokątne	Złożony (zawiasowo-obrotowy)	Dwuosiowy: oś poprzeczna (zginanie i prostowanie), oś podłużna (odwracanie i nawracanie)
Staw promieniowo-łokciowy dalszy (articulatio radioulnaris distalis)	Panewka utworzona z wcięcia łokciowego kości promieniowej; pow. wypukła - obwód głowy kości łokciowej	Krążek stawowy	Prosty, obrotowy	Jednoosiowy - oś pionowa (nawracanie i odwracanie przedramienia)
STAWY RĘKI				
Staw promieniowo-nadgarstkowy (articulatio radiocarpea)	Panewka utworzona przez pow. stawową nadgarstka kości promieniowej + pow. wypukła (kości szeregu bliższego nadgarstka z wyjątkiem kości grochowatej)	Więzadło międzykostne nadgarstka	Złożony	Dwuosiowy: oś poprzeczna (zginanie dłoniowe i grzbietowe), oś dłoniowo-grzbietowa (odwodzenie w kierunku łokciowym i promieniowym)
Staw śródnadgarstkowy (articulatio mediocarpea)	Łączy kości szeregu bliższego i dalszego nadgarstka	Więzadło międzynadgarstkowe międzykostne		Pogłębia ruch stawu promieniowo-nadgarstkowego



Staw międzynadgarstkowy (articulatio intercarpea)	Występuje w obrębie szeregu bliższego i dalszego nadgarstka łącząc przylegające kości; jamy tych stawów otwierają się do stawu śródnadgarstkowego. Kość grochowata jest najbardziej ruchoma ze wszystkich stawów międzynadgarstkowych.		
Staw nadgarstkowo-śródręczny (articulationes carpometacarpeae)	Pow. stawowe dalsze kości szeregu dalszego nadgarstka + pow. stawowe bliższe podstaw kości śródręcza	Prosty	Płaski
Staw nadgarstkowo-śródręczny kciuka siodełkowaty (articulatio carpometacarpalis pollicis)	Pow. stawowa kości czworobocznej większej + pow. stawowa podstawy I kości śródręcza		Dwuosiowy: oś dłoniowo-grzbietowa (odwodzenie i przywodzenie kciuka), oś promieniowo-łokciowa (przeciwstawianie i odprowadzanie kciuka)
Stawy międzyśródręcz.	3 stawy: pow. stawowe podstaw II-V kości śródręcza zwrócone ku sobie		Płaski

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
MIĘŚNIE OBRĘCZY KOŃCZYN GÓRNEJ			
m. naramienny (m. deltoideus)	Część obojczykowa (koniec barkowy obojczyka); część barkowa (wyrostek barkowy łopatki); część grzebieniowa (grzebień łopatki)	Guzowatość naramienna kości ramiennej	Skurcz całego mięśnia powoduje odwiedzenie ramienia. Część obojczykowa wysuwa ramię do przodu i nawraca je. Część grzebieniowa pociąga odwiedzone ramię do tyłu.
m. nadgrzebieniowy (m. supraspinatus)	Dół nadgrzebieniowy łopatki	Szczyt guzka większego kości ramiennej	Odwodzi ramię i napina torebkę stawową
m. podgrzebieniowy (m. infraspinatus)	Dół podgrzebieniowy łopatki oraz powięź podgrzebieniowa	Guzek większy kości ramiennej	Odwraca ramię i napina torebkę stawową
m. obły mniejszy (m. teres minor)	Brzeg boczny łopatki	Guzek większy kości ramiennej	Odwraca ramię i napina torebkę stawową
m. obły większy (m. teres major)	Kąt dolny łopatki	Grzebień guzka mniejszego kości ramiennej	Nawraca, przywodzi i prostuje ramię

m. podłopatkowy (m. subscapularis)	Dół podłopatkowy i powięź podłopatkowa	Guzek mniejszy kości ramiennej	Nawraca i przywodzi ramię
MIĘŚNIE PRZEDNIE RAMIENIA			
m. dwugłowy ramienia (m. biceps brachii)	Głowa długa (guzek nadpanewkowy łopatki); głowa krótka (wyrostek kruczy łopatki)	Guzowatość kości promieniowej	Zgina i odwraca przedramię; głowa długa odwodzi ramię; głowa krótka zgina i przywodzi ramię
m. kruczo-ramienny (m. coracobrachialis)	Wyrostek kruczy łopatki	Środkowa część trzonu kości ramiennej	Nawraca, zgina i przywodzi ramię ku przodowi
m. ramienny (m. brachialis)	Przednia pow. trzonu kości ramiennej	Guzowatość kości łokciowej	Zgina przedramię; wygładza torebkę stawową
MIĘŚNIE TYLNE RAMIENIA			
m. trójgłowy ramienia (m. triceps brachii)	Głowa długa (guzek panewkowy łopatki); głowa boczna i przyśrodkowa (tylna pow. trzonu kości ramiennej)	Wyrostek łokciowy kości łokciowej	Prostuje staw łokciowy; głowa długa prostuje i przywodzi ramię
m. łokciowy (m. anconeus)	Nadkłykieć boczny kości ramiennej	Brzeg tylny kości łokciowej	Prostuje staw łokciowy; wygładza torebkę stawową
MIĘŚNIE PRZEDNIE PRZEDRAMIENIA			
warstwa powierzchowna			
m. nawrotny obły (m. pronator teres)	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej i wyrostek dziobiasty kości łokciowej	Boczna pow. połowy trzonu kości promieniowej	Nawraca i zgina przedramię w stawie łokciowym
m. zginacz promieniowy nadgarstka (m. flexor carpi radialis)	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej	Podstawa II i III kości śródręcza po stronie dłoniowej	Zgina przedramię w stawie łokciowym; bierze udział w nawracaniu przedramienia; zgina dłoniowo rękę i odwodzi ją w kierunku promieniowym
m. dłoniowy długi (m. palmaris longus)	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej	Troczek zginaczy	Zgina dłoniowo rękę i napina rozciągnęto dłoniowe

MIĘŚNIE PRZEDNIE PRZEDRAMIEN IA

warstwa
powierzchnowa

m. zginacz łokciowy nadgarstka (m. flexor carpi ulnaris)	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej i odcinek bliższy tylnego brzegu kości łokciowej	Pow. dłoniowa podstawy V kości śródręcza	Zgina dłoniowo rękę i odwodzi ją w kierunku łokciowym
m. zginacz powierzchowny palców (m. flexor digitorum superficialis)	Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej; wyrostek dziobiasty kości łokciowej; przednia pow. kości promieniowej w odcinku bliższym	Dwa ścięgna powierzchowne (podstawa paliczków środkowych III i IV palca) oraz ścięgna położone głębiej (palce II i V)	Zgina stawy przez które przebiega (łokciowy, śródręczno-paliczkowy, międzypaliczkowy) i dłoniowo zgina rękę

warstwa głęboka

m. zginacz głęboki palców (m. flexor digitorum profundus)	Przednia pow. trzonu kości łokciowej i przyległa część błony międzykostnej	Podstawa paliczków dalszych II-V palca	Zgina dłoniowo rękę i wszystkie stawy palców II-V; przybliża rozstawione palce
m. zginacz długi kciuka (m. flexor pollicis longus)	Przednia pow. trzonu kości promieniowej i przyległa część błony międzykostnej	Podstawa dalszego paliczka kciuka	Zgina kciuk i stawy kciuka
m. nawrotny czworoboczny (m. pronator quadratus)	Przednia pow. części dalszej trzonu kości łokciowej	Przednia i boczna pow. trzonu kości promieniowej	Nawraca przedramię (działa głównie na staw promieniowo-łokciowy dalszy)

MIĘŚNIE BOCZNE PRZEDRAMIEN IA

m. ramienno-promieniowy (m. brachioradialis)	Brzeg boczny kości ramiennej poniżej połowy jej długości	Wyrostek rylcowaty kości promieniowej	Zgina przedramię w stawie łokciowym; nawraca i odwraca przedramię
m. prostownik promieniowy długi nadgarstka (extensor carpi radialis longus)	Brzeg boczny kości ramiennej	Pow. grzbietowa podstawy II kości śródręcza	Prostuje i odwodzi rękę; wpływa na zginanie w stawie łokciowym

m. prostownik promieniowy krótki nadgarstka (extensor carpi radialis brevis)	Nadkłykieć boczny kości ramiennej	Pow. grzbietowa podstawy III kości śródręcza	Prostuje i odwodzi rękę; wspomaga prostowanie w stawie łokciowym
m. odwracacz (m. supinator)	Nadkłykieć boczny kości ramiennej i tylna strona nasady bliższej kości łokciowej	Kość promieniowa poniżej guzowatości promieniowej	Odwraca przedramię

**MIĘŚNIE
TYLNE
PRZEDRAMIENIA**

warstwa
powierzchnowa

m. prostownik palców (m. extensor digitorum)	Nadkłykieć boczny kości ramiennej i więzadło poboczne promieniowe	Podstawy dalsze paliczek palców trójczłonowych	Prostuje palce i odwodzi je w stawach śródręczno-paliczkowych; wpływa na prostowanie i zginanie ręki
m. prostownik palca małego (extensor digiti minimi)	Nadkłykieć boczny kości ramiennej	Część grzbietowa V palca	Prostuje i odwodzi V palec

**MIĘŚNIE
TYLNE
PRZEDRAMIENIA**

warstwa
powierzchnowa

m. prostownik łokciowy nadgarstka (m. extensor carpi ulnaris)	Nadkłykieć boczny kości ramiennej i tylna pow. kości łokciowej	Podstawa V kości śródręcza po stronie grzbietowej	Prostuje i przywodzi rękę
---	--	---	---------------------------

warstwa głęboka

m. odwodziciel długi kciuka (m. abductor pollicis longus)	Tylna pow. obu kości przedramienia i błona międzykostna	Podstawa I kości śródręcza	Odwodzi rękę w kierunku promieniowym; zgina rękę dłoniowo; odwodzi kciuk
m. prostownik krótki kciuka (m. extensor pollicis brevis)	Tylna pow. kości przedramienia i błona międzykostna	Podstawa bliższego paliczka kciuka	Prostuje i odwodzi kciuk; odwodzi rękę w kierunku promieniowym

m. prostownik długi kciuka (m. extensor pollicis longus)	Tylna pow. kości łokciowej i błona międzykostna	Podstawa dalszego palczka kciuka	Prostuje kciuk we wszystkich jego stawach; prostuje rękę
---	---	-------------------------------------	---

MIĘŚNIE RĘKI

mięśnie kłębu

m. odwodziciel krótki kciuka (m. abductor pollicis brevis)	Troczek zginaczy i kość łódeczkowata	Brzeg boczny podstawy bliższego palczka kciuka	Odwodzi i przeciwstawia kciuk
m. zginacz krótki kciuka (m. flexor pollicis brevis)	Troczek zginaczy, kości czworoboczne i kość główkowata	Podstawa bliższego palczka kciuka	Zgina kciuk w stawie śródręczno-palczkowym
m. przeciwstawiacz kciuka (m. opponens pollicis)	Troczek zginaczy, kości czworoboczne i kość główkowata	Powierzchnia boczna I kości śródręcza	Przeciwstawia kciuk pozostałym palcom
m. przywodziciel kciuka (m. adductor pollicis)	Więzadło promieniste nadgarstka, kości główkowate oraz III kość śródręcza	Bliższy palczek kciuka	Przywodzi kciuk, przeciwstawia go i zgina w stawie śródręczno- palczkowym
mięśnie kłębika			
m. dłoniowy krótki (palmaris brevis)	Brzeg łokciowy rozciąga dłoniowego oraz troczek zginaczy	Skóra brzegu łokciowego dłoni	Wywołuje zmarszczki na brzegu łokciowym dłoni
m. odwodziciel palca małego (m. abductor digiti minimi)	Wyniosłość przysiódkowa nadgarstka	Brzeg przysiódkowy bliższego palczka palca V	Odwodzi mały palec; zgina go w stawie śródręczno- palczkowym; prostuje w stawach międzypalczkowych
m. zginacz krótki palca małego (flexor digiti minimi brevis)	Wyniosłość przysiódkowa nadgarstka	Podstawa bliższego palczka palca małego	Zgina palec mały w stawie śródręczno-palczkowym
m. przeciwstawiacz palca małego (m. opponens digiti minimi)	Wyniosłość przysiódkowa nadgarstka	Przysiódkowa pow. V kości śródręcza	Nieznacznie przeciwstawia palec V

MIĘŚNIE ŚRODKOWE DŁONI

m. glistowate (m. lumbricales)	Cztery małe mięśnie położone między ścięgnami zginacza głębokiego palców	Ścięgna końcowe przechodzą na stronę grzbietową, łącząc się z rozcięgnem grzbietowym palców	Zginają palce w stawach śródrečno-paliczkowych; prostują w stawach międzypaliczkowych
m. międzykostne (m. interossei)	Kości śródrečna	Ścięgna końcowe przechodzą na stronę grzbietową i łączą się z rozcięgnem grzbietowym palców	Zginają, odwodzą i przywodzą palce w stawach śródrečno-paliczkowych; prostują w stawach międzypaliczkowych
MIĘŚNIE OBREČZY KOŃCZYNY DOLNEJ (mięśnie miednicy)			
wewnętrzne mięśnie miednicy			
m. biodrowo- lędźwiowy (m. iliopsoas): m. lędźwiowy większy (m. psoas major) i m. biodrowy (m. iliacus)	Składa się z dwóch mięśni: lędźwiowego większego (boczna pow. trzonu ostatniego kręgu piersiowego i czterech górnych kręgów lędźwiowych oraz warstwa głęboka od wyrostków żebrowych kręgów lędźwiowych) oraz mięśnia biodrowego (dół biodrowy)	Krętarz mniejszy kości udowej	Zgina staw biodrowy; przywodzi i odwraca udo; przy obustronnym skurczu zgina kręgosłup w odcinku lędźwiowym; przy ustalonych kończynach dolnych podnosi tułów
m. lędźwiowy mniejszy (m. psoas minor)	Mięsień niewielki i niestały, położony przed m. lędźwiowym większym	Napina powięź biodrową	
zewewnętrzne mięśnie miednicy			
m. pośladkowy wielki (m. gluteus maximus)	Pow. pośladkowa talerza biodrowego; boczny brzeg kości krzyżowej i guzicznej; więzadło krzyżowo-guziczne	Górne włókna do pasma biodrowo-piszczelowego (powięź szeroka uda); dolne włókna do guzowatości pośladkowej kości udowej	Prostuje staw biodrowy; utrzymuje pionową postawę; obustronny skurcz wysuwa miednicę ku tyłowi/przodowi (zależnie od ustawienia); prostuje kolano poprzez pasmo biodrowo-piszczelowe; odwraca i przywodzi udo
m. napinający powięź szeroką (m. tensor fasciae latae)	Kolec biodrowy przedni górny; powięź pośladkowa	Kłykieć boczny kości piszczelowej (pasma biodrowo-piszczelowe)	Zgina, nawraca i odwodzi udo; napina powięź szeroką; ustala wyprostowany staw kolanowy

m. pośladkowy średni (m. gluteus medius)	Pow. pośladkowa talerza biodrowego między kresą pośladkową przednią a tylną	Krętarz większy kości udowej	Odwodzi udo; pochyla miednicę w bok; część przednia zgina i nawraca staw biodrowy; część tylna prostuje i odwraca
m. pośladkowy mały (m. gluteus minimus)	Pow. pośladkowa talerza biodrowego między kresą pośladkową dolną a przednią	Krętarz większy kości udowej	Odwodzi udo; stabilizuje miednicę; część przednia zgina i nawraca staw biodrowy; część tylna prostuje i odwraca
m. gruszkowaty (m. piriformis)	Miedniczna pow. kości krzyżowej na wysokości II-IV segmentu	Przyśrodkowa strona krętarza większego kości udowej	Odwraca, odwodzi i prostuje udo
m. zasłaniacz wewnętrzny (m. obturatorius internus)	Pow. wewnętrzna błony zasłonowej i kostne ograniczenie otworu zasłoniętego	Dół krętarzowy kości udowej	Odwraca, przywodzi i prostuje udo
MIĘŚNIE PRZEDNIE UDA			
m. krawiecki (m. sartorius)	Kolec biodrowy przedni górny	Poniżej kłykcia przyśrodkowego kości piszczelowej	Zgina, odwodzi i odwraca udo; zgina i nawraca goleń
m. czworogłowy uda (m. quadriceps femoris): m. rectus femoris, m. vastus lateralis, m. vastus medialis, m. vastus intermedius	Największy mięsień pod względem masy; położony na przedniej pow. uda; dzieli się na cztery głowy	Rzepka; guzowatość piszczeli (via więzadło rzepki)	Silnie prostuje staw kolanowy; m. rectus femoris dodatkowo zgina udo
m. stawowy kolana (m. articularis genus)	Przednia pow. uda	Torebka stawu kolanowego	Wygładza fałdy torebki stawowej podczas prostowania kolana
MIĘŚNIE PRZYŚRODKO WE UDA			
m. grzebieniowy (m. pectineus)	Grzebień i guzek łonowy	Kresa grzebieniowa kości udowej poniżej krętarza mniejszego	Przywodzi, odwraca i zgina udo
m. smukły (m. gracilis)	Gałąź dolna kości łonowej i przylegająca część gałęzi kości kulszowej	Poniżej kłykcia przyśrodkowego kości piszczelowej	Przywodzi, zgina i odwraca udo; zgina i nawraca goleń



m. przywodziciel długi (m. adductor longus)	Gałąź górna kości łonowej (obok spojenia łonowego)	Środkowa trzecia część wargi przyśrodkowej kresy chropowatej kości udowej	Przywodzi, odwraca i zgina udo
m. przywodziciel krótki (m. adductor brevis)	Przednia pow. gałęzi kości łonowej	Górna część wargi przyśrodkowej kresy chropowatej kości udowej	Przywodzi, odwraca i zgina udo