

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
MIĘŚNIE PRZYŚRODKOWE UDA			
m. przywodziciel wielki (m. adductor magnus)	Przednia powierzchnia gałęzi kości łonowej; gałąź kości kulszowej i przyległa część guzka kulszowego	Włókna rozpoczynające się na gałęzi dolnej kości łonowej i gałęzi kości kulszowej kończą się wzdłuż wargi przyśrodkowej kresy chropowatej kości udowej. Włókna rozpoczynające się na guzie kulszowym kończą się na nadkłykciu przyśrodkowym kości udowej.	Przywodzi udo. Część kończąca się na kresie chropowatej odwraca i zgina udo. Część kończąca się na nadkłykciu przyśrodkowym uda nawraca i prostuje je.
MIĘŚNIE TYLNE UDA			
m. półścięgnisty (m. semitendinosus)	Guz kulszowy	Poniżej kłykcia przyśrodkowego kości piszczelowej	Prostuje i przywodzi udo; zgina i nawraca goleń.
m. półbłoniasty (m. semimembranosus)	Guz kulszowy	Poniżej kłykcia przyśrodkowego piszczeli; więzadło podkolanowe skośne; powięź goleni	Prostuje i przywodzi udo; zgina i nawraca goleń.
m. dwugłowy uda (m. biceps femoris)	Głowa długa: guz kulszowy. Głowa krótka: środkowa trzecia część trzonu wargi bocznej kresy chropowatej	Głowa strzałki	Zgina i nawraca goleń. Głowa długa prostuje, przywodzi i odwraca udo.
MIĘŚNIE PRZEDNIE GOLENI			
m. piszczelowy przedni (m. tibialis anterior)	Kłykieć boczny; górna część pow. bocznej trzonu kości piszczelowej oraz przyległa część błony międzykostnej goleni	Powierzchnia podeszwowa kości klinowatej przyśrodkowej i I kości śródstopia	Zgina grzbietowo stopę; przywodzi i odwraca ją; pochyla goleń do przodu (przy ustalonej stopie).
m. prostownik długi palców (m. extensor digitorum longus)	Kłykieć boczny piszczeli; głowa strzałki i jej brzeg przedni oraz przyległa część błony międzykostnej goleni	Rozciągną grzbietowe palców	Zgina grzbietowo stopę; przywodzi i odwraca ją; prostuje palce stopy.
m. strzałkowy trzeci (m. peroneus tertius)	Odczepiona boczna część prostownika długiego palców	Strona grzbietowa podstawy V kości śródstopia	Zgina grzbietowo stopę; nawraca i odwraca ją.

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
m. prostownik długi palucha (m. extensor hallucis longus)	Środkowa część powierzchni przyśrodkowej trzonu strzałki oraz przyległa część błony międzykostnej goleni	Podstawa dalszego palciczka palucha	Prostuje palucha; zgina grzbietowo stopę.
MIĘŚNIE BOCZNE GOLENI			
m. strzałkowy długi (m. peroneus longus)	Kłykieć boczny piszczeli; głowa strzałki; torebka stawu piszczelowo- strzałkowego; górny odcinek powierzchni bocznej trzonu strzałki	Kość klinowata przyśrodkowa i podstawa I kości śródstopia	Nawraca i odwodzi stopę; zgina ją w kierunku podeszwowym.
m. strzałkowy krótki (m. peroneus brevis)	Środkowa trzecia część pow. bocznej trzonu strzałki	Guzowatość V kości śródstopia	Nawraca i odwodzi stopę; zgina ją w kierunku podeszwowym.
MIĘŚNIE TYLNE GOLENI			
warstwa powierzchowna			
m. trójgłowy łydki (m. triceps surae): m. brzuchaty łydki (m. gastrocnemius) i m. płaszczkowaty (m. soleus)	Opis zbiorczy: największy mięsień grupy tylnej; dzieli się na m. brzuchaty łydki i m. płaszczkowaty	Guz piętowy (przez ścięgno Achillesa)	Zgina stopę w kierunku podeszwowym; zgina staw kolanowy (m. brzuchaty łydki); przyciska stopę do podłoża; wspomaga odwracanie i przywodzenie stopy. Wspomaga działanie mięśnia trójgłowego łydki (drobny mięsień pomocniczy).
m. podeszwowy (m. plantaris)	Powyżej kłykcia bocznego kości udowej	Guz piętowy	
warstwa głęboka			
m. podkolanowy (m. popliteus)	Nadkłykieć boczny kości udowej; torebka stawu kolanowego	Tylna powierzchnia kości piszczelowej	Zgina goleń; przy zgiętym kolanie nawraca ją (odblokowuje kolano z pozycji wyprostowanej).
m. zginacz długi palców (m. flexor digitorum longus)	Tylna powierzchnia piszczeli	Dalsze paliczki od II do V palca	Zgina stopę podeszwowo; odwraca i przywodzi ją; zgina palce.

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
m. piszczelowy tylny (m. tibialis posterior)	Błona międzykostna goleni i przyległe części tylnej pow. kości piszczelowej i strzałkowej	Kość łódkowata, trzy kości klinowate, kość sześcienna, trzy środkowe kości śródstopia	Odwraca i przywodzi stopę; zgina ją podeszwowo; stabilizuje przyśrodkowe sklepienie stopy.
m. zginacz długi palucha (m. flexor hallucis longus)	Tylna powierzchnia trzonu strzałki	Podstawa dalszego paliczka palucha	Odwraca i przywodzi stopę; zgina ją podeszwowo; zgina palucha w obu stawach.

MIĘŚNIE STOPY

mięśnie grzbietu stopy

m. prostownik krótki palców (m. extensor digitorum brevis)	Grzbietowo-boczna powierzchnia kości piętowej przed zatoką stępu	Rozciągną grzbietowe palców stopy	Prostują i zginają grzbietowo odpowiednie palce.
m. prostownik krótki palucha (m. extensor hallucis brevis)	Grzbietowo-boczna powierzchnia kości piętowej przed zatoką stępu	Paliczek bliższy palucha	Prostuje paluch oraz pomaga w zginaniu grzbietowym.

mięśnie podeszwowe stopy wyniosłość przyśrodkowa

m. odwodziciel palucha (m. abductor hallucis)	Kość piętowa, łódkowata, klinowata przyśrodkowa i rozciągną podeszwowe	Podstawa paliczka bliższego; trzeszczka przyśrodkowa	Zgina i odwodzi paluch; wzmacnia przyśrodkową część sklepienia stopy.
m. zginacz krótki palucha (m. flexor hallucis brevis)	Podeszwowa powierzchnia trzech kości klinowatych; kość łódkowata	Dwa ścięgna na podstawie paliczka bliższego palucha i na obu trzeszczkach	Zgina palucha i wzmacnia podłużne sklepienie stopy.

wyniosłość boczna

m. odwodziciel palca małego (m. abductor digiti minimi)	Dolna powierzchnia kości piętowej; rozciągną podeszwowe	V kość śródstopia; podstawa bliższego paliczka palca małego	Zgina i nieznacznie odwodzi palec mały; wzmacnia podłużne sklepienie stopy.
m. zginacz krótki palca małego (m. flexor digiti minimi)	Podstawa V kości śródstopia	Podstawa paliczka bliższego palca małego	Zgina palec mały; wzmacnia podłużne sklepienie stopy.

wyniosłość pośrednia

NAZWA	PRZYCZEP POCZĄTKOWY	PRZYCZEP KOŃCOWY	FUNKCJA
m. zginacz krótki palców (m. flexor digitorum brevis)	Dolna powierzchnia guzka piętowego; rozciągnio podeszwowe	Środkowy paliczek od II do V palca	Zgina palce II-V; wzmacnia podłużne sklepienie stopy.
m. czworoboczny podeszwy (m. quadratus plantae)	Dolna i przyśrodkowa powierzchnia kości piętowej	Ścięgno m. zginacza długiego palców	Reguluje kierunek pociągania ścięgna zginacza długiego palców.
m. glistowate (mm. lumbricales)	Ścięgna końcowe m. zginacza długiego palców	Podstawa paliczków bliższych II-V palca	Zginają paliczki bliższe II-V palca; przywodzą je do palucha.
m. międzykostne (mm. interossei)	Trzony kości śródstopia	Podstawa paliczków bliższych i torebka stawów śródstopno- palczkowych	Mięśnie międzykostne podeszwowe zginają paliczki w kierunku podeszwowym i przywodzą palce do osi orientacyjnej (II palec). Mięśnie międzykostne grzbietowe odwodzą palce od tej osi i stabilizują stawy śródstopno-palczkowe.

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Staw głowowy dolny szczytowo-obrotowy (articulatio atlantoaxialis)	Dwa stawy szczytowo-obrotowe boczne (prawy, lewy): dołki stawowe na częściach bocznych kręgu szczytowego oraz pow. stawowe górne na trzonie kręgu obrotowego. Dwa stawy szczytowo-obrotowe pośrodkowe (przedni i tylny): pow. stawowa zęba kręgu obrotowego i dołek zębowy łuku przedniego kręgu szczytowego; pow. tylna zęba kręgu obrotowego i pow. stawowa więzadła poprzecznego.	Wieżadło krzyżowe kręgu szczytowego; więzadło wierzchołka zęba; więzadła skrzydłowe; błona pokrywająca	Prosty / Śrubowy	Jednoosiowy — ruch obrotowy wokół osi pionowej wzdłuż zęba kręgu obrotowego. Stawy boczne: ruchy pośrednie wzdłuż osi zęba.
Staw głów żebrowych (articulationes capitis costarum)	Pow. stawowa głowy żebra + dołek żebrowy dwóch sąsiednich kręgów + krążek międzykręgowy	Wieżadło promieniste głowy żebra; więzadła śródstawowe głowy żebra	Sprężony	Jednoosiowy — ruch obrotowy wokół osi długiej szyjki żebra.
Stawy żebrowo- poprzeczne (articulationes costotransversariae)	Pow. stawowa guzka żebra + dołek żebrowy wyrostka poprzecznego kręgu piersiowego (w żebrach I-X)	Wieżadło żebrowo- poprzeczne oraz więzadła żebrowo- poprzeczne górne i dolne	Sprężony	Jednoosiowy — ruch obrotowy wokół osi długiej szyjki żebra.
Staw promieniowo- łokciowy dalszy (articulatio radioulnaris distalis)	Panewka: wcięcie łokciowe kości promieniowej; pow. wypukła: obwód głowy kości łokciowej	Krążek stawowy	Prosty / Obrotowy	Jednoosiowy — oś pionowa (nawracanie i odwracanie przedramienia).

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Staw śródręczno-paliczkowy kciuka (articulatio metacarpophalangea pollicis)	Głowa I kości śródręcza + dołek stawowy na podstawie paliczka kciuka		Zawiasowy	Jednoosiowy — oś poprzeczna (zginanie i prostowanie kciuka).
Stawy międzypaliczkowe (articulationes interphalangeae manus)	Łączą paliczki każdego palca (w kciuku 1, w pozostałych po 2 — bliższe i dalsze)	Więzadła poprzeczne	Prosty / Zawiasowy	Jednoosiowy — oś poprzeczna (zginanie i prostowanie).
Staw skokowo-goleniowy (articulatio talocruralis) — staw skokowy górny	Powierzchnia stawowa tworzy bloczek kości skokowej; panewka: pow. stawowa dolna kości piszczelowej oraz powierzchnie kostek bocznej i przyśrodkowej	Więzadło przyśrodkowe (trójgraniaste); więzadło skokowo-strzałkowe przednie i tylne; więzadło piętowo-strzałkowe	Złożony / Bloczkowy	Jednoosiowy — oś poprzeczna (zgięcie grzbietowe i podeszwowe stopy).
Staw skokowo-piętowy (articulatio subtalaris) — staw skokowy dolny	Pow. stawowa piętowa tylna kości skokowej + pow. stawowa skokowa tylna kości piętowej	Więzadła skokowo-piętowe boczne, przyśrodkowe i międzykostne	Złożony	Jednoosiowy — oś kompromisowa skośna do osi długiej stopy (odwracanie i nawracanie stopy).

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Staw skokowo-piętowo-łódkowy poprzeczny stępu (articulatio talocalcaneonavicularis)	Pow. stawowe piętowa środkowa i przednia + pow. stawowa skokowa środkowa i przednia + pow. stawowa łódkowa głowy	Więzadło przyśrodkowe; więzadło skokowo-łódkowe; więzadło piętowo-łódkowe; więzadło piętowo-łódkowe podeszwowe		Jednoosiowy — oś kompromisowa skośna do osi długiej stopy (odwracanie z przywodzeniem i zgięciem podeszwowym; nawracanie z odwodzeniem i zgięciem grzbietowym).

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Staw piętowo-sześcienny (articulatio calcaneocuboidea)	Siodełkowata			
	pow. stawowa sześcienniej kości piętowej + pow. stawowa bliższa kości sześcienniej	Więzadło piętowo-sześcienne; więzadło piętowo-sześcienne podeszwowe; więzadło podeszwowe	Prosty	Jednoosiowy — oś strzałkowa (zwiększenie nawracania i odwracania w stawach skokowych dolnych).
Stawy międzypaliczkowe stopy	Łączą paliczki każdego palca (w I 1, w pozostałych po 2 — bliższe i dalsze)	Więzadła poboczne	Prosty / Zawiasowy	Jednoosiowy — oś poprzeczna (zginanie i prostowanie).

STAWY DWUOSIOWE

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Staw główny 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) oraz oś strzałkowa (zgięcia w bok).
Staw łokciowy (articulatio cubiti)	Składa się z trzech części: ramienno-łokciowa, ramienno-promieniowa, promieniowo-łokciowa	Więzadło poboczne promieniowe i łokciowe; więzadło pierścieniowate; więzadło czworokątne	Złożony (zawiasowo-obrotowy)	Dwuosiowy — oś poprzeczna (zginanie i prostowanie); oś podłużna (odwracanie i nawracanie).
Staw promieniowo-nadgarstkowy (articulatio radiocarpea)	Panewka: pow. stawowa nadgarstka kości promieniowej; wypukła: wszystkie kości szeregu bliższego nadgarstka (z wyjątkiem kości grochowatej)	Więzadło międzykostne nadgarstka	Złożony / Eliptyczny	Dwuosiowy — oś poprzeczna (zginanie dłoniowe i grzbietowe); oś dłoniowo-grzbietowa (odwodzenie w kierunku łokciowym i promieniowym).



NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Staw nadgarstkowo- śródręczny kciuka siodełkowaty (articulatio carpometacarpea 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 śródręczno- paliczkowe (articulationes metacarpophalangeae)	II-V: głowy kości śródręcza + dołki stawowe na podstawie członów bliższych palców	Więzadło poboczne; więzadło poprzeczne głębokie śródręcza	Prosty / Kulisty	Dwuosiowy — oś poprzeczna (zginanie i prostowanie palców); oś grzbietowo-dłoniowa (przywodzenie i odwodzenie).
Staw kolanowy (articulatio genus)	Pow. stawowe tworzą oba kłykcie kości udowej + pow. górne kłykci kości piszczelowych + pow. wewnętrzna rzepki	Więzadła wewnętrzne: krzyżowe (przednie, tylne) i więzadło poprzeczne kolana oraz więzadła poboczne	Złożony / Zawiasowo- obrotowy	Dwuosiowy — oś poprzeczna (zgięcie i wyprost); oś pionowa (nawracanie i odwracanie przy zgięciu).
Stawy śródstopno- paliczkowe	Głowy kości śródstopia z podstawami palcików bliższych	Więzadła poboczne, podeszwowe i więzadła poprzeczne głębokie śródstopia	Prosty / Kłykciowy	Dwuosiowy — oś poprzeczna (zgięcie podeszwowe i grzbietowe)

STAWY WIELOOSIOWE

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Staw mostkowo- obojczykowy (articulatio sternoclavicularis)	Pow. stawowa końca mostkowego obojczyka + wcięcie obojczykowe mostka wraz z przylegającą częścią chrząstki I żebra	Krążek stawowy; więzadło mostkowo- obojczykowe przednie i tylne; więzadło międzyobojczykowe; więzadło żebrowo- obojczykowe	Kulisty	Wieloosiowy — wysuwanie, cofanie, podnoszenie, opuszczanie; obróć wokół osi długiej obojczyka.



NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Staw barkowo- obojczykowy (articulatio acromioclavicularis)	Pow. stawowa barkowa obojczyka + pow. stawowa wyrostka barkowego łopatki	Więzadło barkowo- obojczykowe; więzadło kruczo-obojczykowe (w. czworoboczne i w. stożkowate)	Sprzężony	Wieloosiowy — unoszenie i obniżanie; wysuwanie i cofanie; nieznaczne ruchy obrotowe.
Staw ramienny (articulatio humeri)	Pow. stawowa głowy kości ramiennej + panewka stawowa (wydrążenie stawowe z obrábką stawowym)	Więzadło kruczo- ramienne; więzadło obrábkowo-ramienne	Prosty / Kulisty	Wieloosiowy — oś strzałkowa (odwodzenie i przywodzenie), oś poprzeczna (unoszenie, prostowanie i zginanie ramienia), oś podłużna (nawracanie i odwracanie).
Staw biodrowy (articulatio coxae)	Pow. stawowe tworzą pow. księżycową panewki kości miednicznej + pow. stawowa głowy kości udowej	Więzadło udowo- biodrowe, kulszowe, łonowe	Prosty / Kulisto- panewkowy	Wieloosiowy — oś poprzeczna (zgięcie i wyprost), oś strzałkowa (odwodzenie i przywodzenie), oś pionowa (nawracanie i odwracanie).

STAWY PŁASKIE

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Staw nadgarstkowo- śródręczny (articulationes carpometacarpeae)	Pow. stawowe dalsze kości szeregu dalszego nadgarstka + pow. stawowe bliźsze podstaw kości śródręcza		Prosty	Płaski — ruchy ślizgowe.
Stawy międzyśródręcz.	3 stawy (pow. stawowe podstaw II-V kości śródręcza zwrócone ku sobie)			Płaski — ruchy ślizgowe.
Staw krzyżowo-biodrowy (articulatio sacroiliaca)	Pow. stawowa utworzona przez pow. uchowatą kości krzyżowej i miedniczej	Więzadła bezpośrednie (krzyżowo-biodrowe: brzuszne, grzbietowe, międzykostne) oraz więzadła pośrednie (biodrowo-lędźwiowe, krzyżowo-guzowe, krzyżowo-kolcowe)	Półściśły	Bardzo mała ruchomość.
Staw piszczelowo- strzałkowy (articulatio tibiofibularis)	Głowa kości strzałkowej + pow. stawowa strzałkowa kości piszczelowej	Więzadło przednie i tylne głowy strzałki; błona międzykostna goleni; więzozrost piszczelowo-strzałkowy		Płaski — bardzo mała ruchomość.

NAZWA	BUDOWA	WIĘZADŁA	RODZAJ	RUCH
Staw klinowo-łódkowy (articulatio cuneonavicularis)	Pow. stawowe 3 kości klinowatych + pow. stawowa kości łódkowatej	Liczne i krótkie więzadła łączące kości ze sobą	Złożony / Półściśły	Płaski — ograniczona ruchomość z uwagi na płaskie pow. stawowe.
Stawy stępowo- śródstopne (articulationes tarsometatarseae)	3 kości klinowate + kość sześcienna z podstawami I-V kości śródstopia	Liczne więzadła wzmacniane przez torebkę stawową		Minimalna możliwość ruchów — ruchy ślizgowe.
Stawy międzyśródstopne (articulationes intermetatarseae)	Pow. stawowe podstaw kości II-V			Płaski — minimalna możliwość ruchów, ruchy ślizgowe.

Opracowała: pajeczyca19