

Navn	Udspring	Insertion	Funktion	Assosiation
RYG- OG NAKKEMUSKLER (musculi dorsi) (dybe – overfladiske)				
Musculus erector Spinae:				
r. posterior n. spinalis T1-S3	Samlet udspring: os sacrum, crista iliaca, processus spinosi fra de nederste lændehvirvler		Ekstension og sikring af columnas oprejste stilling og balance	
M. iliocostalis:				
M. iliocostalis lumborum	Crista iliaca	Anguli af 5.-12. ribben	Ekstension og lateralfleksion	
M. iliocostalis thoracis	Mediale side af de 6 nederste ribben(anguli)	6 øverste ribben(anguli)	Ekstension og lateralfleksion	
M. iliocostalis cervicis	Kraniale og midterste ribben	Processus transversi af de midterste halshvirvler	Ekstension og lateralfleksion	
M. longissimus:				
M. longissimus thoracis	Crista iliaca. Processus spinosi af S4-L1, proc. transv. T12-7	Proc. transversi af lænde- og brysthvirvlerne, anguli af ribben 12-2	Ekstension og lateralfleksion	
M. longissimus cervicis	Proc. transv. T6-1	Proc. transv. C7-2	Ekstension og lateralfleksion	
M. longissimus capitis	Proc. transv. af T3-C3	Proc. mastoideus	Ekstension, lateralfleksion og rotation af hovedet	
M. spinalis:				
M. spinalis thoracis	Proc. spin. af L2-T11	Proc. spin. af T11-2	Ekstension og lateralfleksion	
M. spinalis cervicis	Proc. spin. af T2-C4	Proc. spin. af C4-2	Ekstension	
Musculus transversospinalis:				
rr. posteriores nn. spinalium				
M. semispinalis:		Overspringer 4 el. flere hvirvler		
M. semispinalis thoracis	Proc. transv. af T12-6	Proc. spin. af T6-C6	Ekstension, rotation til modsat side	
M. semispinalis cervicis	Proc. transv. af T6-1	Proc. spin. af C5-2	Ekstension, rotation til modsat side	
M. semispinalis capitis	Proc. transv. af T6-C4	Os occipitale under linea nuch. sup.	Ekstension	
Mm. multifidi	Proc. transv. L5-1	Proc. spin. - overspringende 2-4 hvirvler.	Lateralfleksion af columna og lidt rotation til modsat side	
Mm. rotatores		Nærmest ovenliggende. proc. spin	Rotation til modsat side	
Musculi interspinales				
Musculi intertransversarii				
Musculi suboccipitales:				
rr. posteriores C1-C2				
M. rectus capitis posterior major	Proc. spin.C2	Midten af linea nuchalis inf.	Rotation og ekstension af hovedet	
M. rectus capitis posterior minor	Tub. post.C1	Mediale trediedel af linea nuchalis inf.	Ekstension	
M. obliquus capitis superior	Proc. transv. C1	Området over insertionen for m. rectus cap. post. maj.	Ekstension og lateralfleksion	
M. obliquus capitis inferior	Proc. spin. C2	Proc. transv. C1	Rotation af atlas og hovedet til samme side	

Navn	Udspring	Insertion	Funktion	Assosiation
BRYSTKASSENS MUSKLER (Mm. thoracis)				
Mm. intercostales externi	Skarpe nederste kant på et ribben	Skråt nedad, fremad til øverste rand af underliggende ribben	Stabiliserer ribbensmelle- rummet	
Intercostales T1-T11				
Mm. intercostales interni	Nederste kant af et ribben	Skråt nedad, bagud til underlig- gende costae	Stabiliserer ribbensmelle- rummet	
Mm. intercostales intimi	Indre læbe af sulcus costae	Skråt nedad, bagud til under- liggende costae	Stabiliserer ribbensmelle- rummet	
Mm. subcostales	Nederste kant af et ribben, krydser dog mere end ét interkostalrum	Skråt nedad, bagud til under- liggende costae	Stabiliserer ribbensmelle- rummet	
M. transversus thoracis	Dybe flade af den nederste del af brystbenet	Costa 2-6 på grænsen mellem brusk og knogle	Ribbenssænker	
Diaphragma (Mellemgulvet):				
n. phrenicus C3-C5			Inspirationsmuskel. Forøger brysthulens diameter og løfter de nederste ribben	
Pars lumbalis				
	Corpora af de øverste lændehvirvler, ligamenta arcuata mediale et laterale	Centrum tendineum		
<i>Crus dextrum</i>	L1-3(4)	Centrum tendineum	Danner hiatus esophageus	
<i>Crus sinistrum</i>	L1-2(3)	Centrum tendineum		
Pars costalis	Ribbensbrusk 7-12	Centrum tendineum		
Pars sternalis	Bagsiden af processus xiphoideus	Centrum tendineum		
BUGMUSKLERNE (Mm. abdominis)				
M. obliquus externus abdominis	Lateralfladen af ribben 5-12	Rectusskeden, linea alba, crista iliaca, lig. inguinale	Lateralaflek- sion og rotation af columna	
<i>nn. intercostales T5-T12</i>				
M. obliquus internus abdominis	Fascia thoracolumbalis, crista iliaca, lig. inguinale	Costa 10-12, rectusskeden, falx inguinalis	Sænker ribbenene, lateralaflek- sion, rotation og ventralaflek- sion	
<i>nn. intercostales 17-T12</i> <i>n. iliohypogastricus</i> <i>n. iliolumbalis</i>				
M. transversus abdominis	Dybe blad af fascia thoracolumbalis, costa 7-12 indvendigt, crista iliaca, lig. inguinale	Rectusskeden, falx inguinalis	Ekspiration, bugpresse	
M. rectus abdominis	Crista pubica, symfysens forflade	5. - 7. ribbensbrusk	Ventralaflek- sion af columna, defense musculaire, sænkning af thorax	
M. pyramidalis	Crista pubica	Linea alba		
M. quadratus lumborum	Crista iliaca	Pr. transversus L5-1, costa 12	Ribbenssænker, sidebøjning	
BÆKKENETS MUSKLER (Mm. coccygei)				
Diaphragma pelvis:				
M. levator ani:				
<i>n. pudendus S3-S4</i>				
<i>M. pubococcygeus</i>	Bagsiden af os pubis	Centrum tendineum perinei, endetarmerne, ligamentum anococcygeum, os coccygis	Strammer og løfter bækkenbunden, lukker gennemføringerne	
<i>M. iliococcygeus</i>	Arcus tendineus mm. levatores ani	Spidsen og siden af os coccygis		
M. coccygeus	Sidekanten af os sacrum + os coccygis	Spina ischiadica		

Navn	Udspring	Insertion	Funktion	Assosiation
OVEREKSTREMITETENS MUSKLER (Mm. membri superioris).				
Overfladiske rygmuskler (a)				
M. trapezius	Linea nuchalis sup., protuberantia occipitalis externa lig. Nuchae proc. spin. af C7-T10 ligg. supraspinalia	Pars descend.: laterale 1/3 af clavicula pars horisont.: med. kant af acromion pars ascend.: bagkant af spina scapulae	Hæver, adducerer og roterer scapula	
<i>n. accessorius, C3-C4</i>				
M. latissimus dorsi	Proc. spin. af T7-L5 os sacrum os illi	Crista tuberculi minoris humeri	Ekstension, adduktion og indadrotation af humerus Auksiliær ekspirations- muskul.	
<i>n. thoracodorsalis C6-C8</i>				
M. rhomboideus major	Proc. spin. af C7-T4	Margo medialis scapulae	Løfter, adducerer og indadroterer scapula	
<i>n. dorsalis scapulae C4-C5</i>				
M. rhomboideus minor	Proc. spin. af C6-7	Margo medialis scapulae	Løfter, adducerer og indadroterer scapula	
M. levator scapulae	Tuberc. post. proc. transv. C1- 4	Angulus superior scapulae	Løfter scapula	
<i>n. dorsalis scapulae C3-C5</i>				
Overfladiske Brystmuskler (b)				
M. serratus anterior	1.-9. ribben	Margo medialis scapulae især angulus inferior	Abducere og udadroterer scapula	
<i>n. thoracicus longus C5-C8</i>				
M. pectoralis major	Mediale 1/2 af clavicula, forfladen af brystbenet og 6 ribbensbruske, rectusskeden	Crista tuberculi majoris humeri	Adduktion, indadrotation og fleksion af humerus. Auxiliær inspirationsmuskul	
<i>nn. pectorales medialis et lateralis C5-T1</i>				
M. pectoralis minor	Costa 3-5	Proc. coracoideus scapulae	Trækker scapula nedad, fremad og ribbenene opad	
M. subclavius	1. ribben og brusk	Midterste del af claviculas underflade	Fikserer og sænker clavicula	
Skuldermusklerne (c)				
M. deltoideus	Laterale 1/3 af forkanten af clavicula, acromion og bagkanten af spina scapulae	Tuberositas deltoidea	Forr. fibre: fleksion, adduktion og indadrotation. Bageste fibre: ekstension, adduktion og udadrotation. Midt. fibre: abduktion, trækker humerus proksimalt-medialt	
<i>n. axillaris C5-C6</i>				
M. supraspinatus	Fossa supraspinata og fascie	Øverste facet på tuberculum majus	Abduktion, fiksat	
<i>n. suprascapularis C5-C6</i>				
M. infraspinatus	Fossa infraspinata og fascie	Midt. facet på tuberculum majus	Udadrotation, fiksat	
<i>n. suprascapularis C5-C6</i>				
M. teres minor	Øverste 2/3 af margo lateralis scapulae	Nederste facet på tuberculum majus	Udadrotation, fiksat	
<i>n. axillaris C5-C6</i>				
M. teres major	Nederste 1/3 af margo lateralis og angulus. inf.	Crista tuberculi minoris	Adduktion, ekstension og indadrotation af humerus.	
<i>n. subscapularis C5-C7</i>				
M. subscapularis	Fossa subscapularis	Tuberculum minus	Indadrotation, fiksat	
<i>n. subscapularis C5-C6</i>				

Navn	Udspring	Insertion	Funktion	Assosiation
Overarmsmusklerne (d)				
M. coracobrachialis	Proc. coracoideus	Medialt på midten af humerus	Fleksion, adduktion	
<i>n. musculocutaneus C5-C7</i>				
M. biceps brachii				
M. triceps brachii				
MUSKLER, DER VIRKER PÅ ALBUELEDDET fleksorer-ekstensorer, pronatorer-supinatorer				
M. biceps brachii	<i>Caput longum</i> : tuberc. supraglenoidale og labrum glenoidale <i>caput breve</i> : spidsen af proc. coracoideus	<i>tendo musculi bicipitis</i> : tuberositas radii <i>aponeurosis m. bicipitis</i> : fascia antebrachii	Fleksion og supination. Fleksion af humerus (<i>caput longum</i>)	
<i>n. musculocutaneus C5-C6</i>				
M. brachialis	Distale del af humerus' forflade og septum intermusculare mediale	Tuberositas ulnae, samt ledkapsel	Fleksion	
<i>n. musculocutaneus C5-C6</i>				
M. triceps brachii	<i>Caput longum</i> : tub. infraglenoidale <i>Caput mediale</i> : bagfladen af humerus distalt for sule. n. rad. <i>Caput laterale</i> : proksimalt for sule. n. rad.	Olecranon, samt ledkapsel	Ekstension. Add. og ekstension <i>n.</i> af humerus	
<i>n. radialis C7-C8</i>				
M. anconeus	Epicondylus lateralis	Proksimalt på bagfladen af ulna	Ekstension	
<i>n. radialis C7-C8</i>				
M. pronator teres	<i>Caput humerale</i> : epicondylus mediale <i>caput ulnare</i> : proc. coronoideus	Lateralfladen af radius omtrent midt på knoglen	Pronation og fleksion	
<i>n. medianus C6-C7</i>				
M. pronator quadratus	Distale 1/4 af ulna's forflade	Distale 1/4 af radius' forflade	Pronation, sammenbinding af underarmen	
<i>n. medianus C8-T1</i>				
M. supinator	Epicondylus lateralis, lig. collat. lat, crista m. supinatoris ulnae	Proximale 1/3 af radius' lateralflade	Supination	
<i>n. radialis C5-C6</i>				
M. brachioradialis	Distale 1/3 af margo lat. hum. og septum intermusculare laterale	Lateralsiden af ekstremitas distalis radius	Fleksion og kantstilling	
<i>n. radialis C5-C6</i>				
M. flexor carpi radialis	Epicondylus med. hum.	Basis ossis metacarp. 2-3	Fleksion-pronation. Fleksion-abdukt. af håndled	
<i>n. medianus C6-C7</i>				
M. extensor carpi radialis longus	Distale 1/3 af margo lat. hum., septum intermusculare lat.	Basis ossis metacarpalis 2	Fleksion. Ekstension-abduktion i håndledet	
<i>n. radialis C6-C7</i>				

Navn	Udspring	Insertion	Funktion	Assosiation
HÅNDENS MUSKLER				
Thenar (a)				
M. abductor pollicis brevis	Eminentia carpi radialis, retinaculum flexorum	Basis af tommelens grundstykke, radiale sesamben	Abduktion i rodled, fleksion i grundled	
<i>n. medianus C8-T1</i>				
M. flexor pollicis brevis	Eminentia carpi radialis, retinaculum flexorum	Basis af tommelens grundstykke, radiale sesamben	Adduktion og fleksion	
<i>n. medianus C8-T1</i>				
M. opponens pollicis	Os trapezium, retinaculum flexorum	Corpus ossis metacarp. 1	Opposition og adduktion	
<i>n. medianus C8-T1</i>				
M. adductor pollicis	Cap. transv.: os metacarp. 3, cap. obliq.: sulcus carpi	Ulnare sesamben og basis på tommelens grundstykke	Adduktion og opposition	
<i>n. ulnaris C8-T1</i>				
Hypothenar (b)				
M. abductor digiti minimi	Os pisiforme og retinaculum flexorum	Basis af lillefingerens grundstykke og ekstensoraponeurosen	Abduktion og fleksion af grundled	
<i>n. ulnaris C8-T1</i>				
M. flexor digiti minimi brevis	Hamulus ossis hamati, retinaculum flexorum	Basis af grundstykke	Fleksion af grundled	
<i>n. ulnaris C8-T1</i>				
M. opponens digiti minimi	Hamulus ossis hamatum, retinaculum flexorum	Corpus ossis metacarp. 5	Rotation	
<i>n. ulnaris C8-T1</i>				
M. palmaris brevis	Ulnare kant af aponeurosis palmaris	Huden på den ulnare håndkant	Hulhånden udbygtes	
<i>n. ulnaris C8-T1</i>				
Centrale (c)				
Mm. lumbricales	Senerne af m. flexor dig. prof. 2-5	Radiale kanter af de 4 ulnare fingres ekstensoraponeuroser	Fleksion af grundled, ekstension af mellem- og yderled	
<i>n. ulnaris et medianus C8-T1</i>				
Interosøse (d)				
Mm. interossei dorsales	Pennat fra skafterne af ossa metacarpalia	Konvergent på siderne af bases af grundstykkerne samt i ekstensoraponeurosen til 2. - 5. finger	Spredt 2. - 4. Finger, fleksion af grundled + ekstension af mellem- og yderled	
<i>n. ulnaris C8-T1</i>				
Mm. interossei palmares	Semipennat fra skafterne af ossa metacarpalia	Divergent på siderne af bases af grundstykkerne samt i ekstensoraponeurosen	Samler fingrene, flekterer grundled, ekstenderer mellem- og yderled på 2., 4. og 5. finger	
<i>n. ulnaris C8-T1</i>				

Navn	Udspring	Insertion	Funktion	Assosiation
UNDEREKSTREMITETENS MUSKLER (Mm. membri inferioris)				
MUSKLER, DER VIRKER PÅ HOFTELEDDET				
M. iliopsoas:				
<i>M. iliacus</i>	Fossa iliaca	Trochanter minor	Fleksion og lille udadrotation af hoften, fleksion af columna lumbalis	
<i>n. femoralis L2-L3</i>				
<i>M. psoas major</i>	<i>Ventrale del:</i> Ambitus eminentes, disci intervertebrales T12-L5, psoasarkaderne. <i>Dorsale del:</i> 5 snipper fra proc. transv. L1-5	Trochanter minor	Fleksion og lille udadrotation af hoften, fleksion af columna lumbalis	
<i>rr. anteriores L1-L3</i>				
<i>M. psoas minor</i>	Discus og corpus af T12-L1	Eminentia iliopubica	Fleksion og lille udadrotation af hoften, fleksion af columna lumbalis	
M. gluteus maximus	Bagved linea glutealis posterior, ligg. sacrotub. et sacroiliaca dorsalia, os sacrum og os coccygis	<i>Distale fibre:</i> tuberositas glutealis, <i>proximale fibre:</i> tractus iliotibialis	Ekstension, udadrot, ab- og adduktion. Kontrol af bækkenstillingen	
<i>n. gluteus inferior L5-S2</i>				
M. gluteus medius	Mellem linea glut. ant. og post., fascia lata	Trochanter major's lateralflade	Abduktion, udad- og indadrot. Kontrol af bækkenkipning	
<i>n. gluteus superior L4-S1</i>				
M. gluteus minimus	Laterale flade af hoftebenet mellem linea glutealis inf. og ant.	Trochanter major's forkant	Abduktion, indadrotation	
<i>n. gluteus superior L4-S1</i>				
M. tensor fasciae latae	Spina iliaca ant. sup.	Tractus iliotibialis til cond. lat. tibiae	Fleksion-indadrotation. Kontrol af bækkenstilling	
<i>n. gluteus superior L4-S1</i>				
M. piriformis	Forfladen af os sacrum imellem og lateralt for foramina sacralia anteriora	Øverste rand af trochanter major	Udadrotation	
<i>plexus sacralis S1-S2</i>				
M. obturatorius internus	Medialfladen af membrana obturatoria og omgivende knoglekam	Medialfladen af trochanter major	Udadrotation	
<i>plexus sacralis L5-S2</i>				
M. obturatorius externus	Lateralflade af membrana obturatoria, forenede rami	Fossa trochanterica	Udadrotation	
<i>n. obturatorius L5-S2</i>				
M. gemellus superior	Spina ischiadica	Overkanten af obtoratorius internus-senen	Udadrotation	
<i>plexus sacralis L5-S2</i>				
M. gemellus inferior	Over tuber ischiadicum	Underkanten af obtoratorius internus-senen	Udadrotation	
<i>plexus sacralis L4-S1</i>				
M. quadratus femoris	Lateralkanten af tuber	Crista intertrochanterica	Udadrotation	

<i>n. femoralis et obturatorius L2-L4</i>				
M. adductor longus	Forsiden af os pubis under tuberculum pubicum	Mediale læbe af linea aspera	Adduktion og fleksion	
<i>n. obturatorius L2-L4</i>				
M. adductor brevis	Ramus inferior ossis pubis	Mediale læbe af linea aspera	Adduktion og fleksion	
<i>n. obturatorius L2-L4</i>				
Navn	Udspring	Insertion	Funktion	Assosiation
M. adductor magnus	»Forenede rami« til tuber ischiadicum	<i>Adduktorkomponenten:</i> Mediale læbe af linea asp., <i>ekstensorkomponenten:</i> tuberculum adductorium		
<i>n. obturatorius et tibialis L2-L5</i>				
M. biceps femoris	Cap. long.: tuber ischiadicum, cap. breve: labrum lat. lineae asp., septum intermusc. lat.	Caput fibulae	Ekstension, adduktion og uadrot. af crus	
<i>n. ischiadicus L5-S2</i>				
M. semitendinosus	Tuber ischiadicum	Pes anserinus, distalt for m. gracilis	Ekstension, indadrot. og adduktion. Fleksion og indadrotation af crus	
<i>n. tibialis L5-S2</i>				
M. semimembranosus	Tuber ischiadicum	<i>Crus horisontale:</i> medialsiden af condylus medialis tibiae, <i>crus verticale,</i> <i>Crus obliquum:</i> bageste kapsel	Ekstension og adduktion. Fleksion og indadrotation af crus	
<i>n. tibialis L5-S2</i>				
MUSKLER, DER VIRKER PÅ KNÆLEDDET				
M. quadriceps femoris:		Som lig. patellae på tuberositas tibiae		
<i>n.femoralis L2-L4</i>				
M. rectus femoris	Spina iliaca ant. inf., limbus acetabuli	Forreste blad i quadricepsenen, lig. patellae til tuberositas tibiae	Ekstension. Fleksion i hoften	
M. vastus lateralis	Trochanter major, labrum lat. lineae asp.	Lig. patellae		
M. vastus intermedius	For- og lat. fladen af femur	Lig. patellae	Ekstension	
M. vastus medialis	Dist. på linea intertroch, labrum med. lineae asp.	Lig. patellae	Ekstension	
M. sartorius	Spina iliaca anterior superior	Pes anserinus	Fleksion, indadrotation. (knæ) Fleksion, udadrotation (hoften)	
<i>n. femoralis L2-L4</i>				
M. gracilis	Ramus inf. ossis pubis	Pes anserinus	Fleksion og indadrot. Adduktion af hoften	
<i>n. obturatorius L2-L3</i>				
M. biceps femoris	Cap. long.: tuber ischiadicum, cap. breve: labrum lat. lineae asp. og septum intermusc. lat.	Caput fibulae	Fleksion og udadrot. Ekstension, adduktion og udadrot. af hoften	
<i>n. ischiadicus L5-S2</i>				
M. semitendinosus	Tuber ischiadicum	Pes anserinus, distalt for m. gracilis adduktion af hoften	Fleksion og indadrotation. Ekstension, indadrot. og adduction af hoften	
<i>n. tibialis L5-S2</i>				
M. semimembranosus	Tuber ischiadicum	<i>Crus horisontale:</i> medialsiden af condylus medialis tibiae, <i>crus verticale,</i> <i>crus obliquum:</i> bageste kapsel	Fleksion og indadrotation. Ekstension og adduktion i hoften	
<i>n. tibialis L5-S2</i>				
M. popliteus	Under epicond. lat. femoris	Facies post. tib., over linea m. solei	Indadrotation af crus	
<i>n. tibialis L4-S2</i>				
M. gastrocnemius	<i>Caput mediale:</i> bagved tuberc. add., facies poplitea, <i>caput laterale:</i> over epicond. lat. femoris, facies poplitea	Fælles aponeurose, der forenes i achillessenen	Fleksion, plantarfleksion og inversion af foden	

<i>n. tibialis S1-S2</i>				
M. plantaris	Over cond. lat. fem.	Achillesenen eller tuber calcanei	Fleksion, plantarfleksion og inversion af foden	
<i>n. tibialis S1-S2</i>				
Navn	Udspring	Insertion	Funktion	Assosiation
MUSKLER, DER VIRKER PÅ FODLEDDET OG TÆRNE				
M. tibialis anterior	Tibias lat. flade, membrana interossea, fascia cruris	Medialt på os cuneiforme mediale og basis ossis metars. 1	Dorsalfleksion og inversion	
<i>n. peroneus profundus L4-S1</i>				
M. extensor hallucis longus	Fibulas med. flade og membrana interossea	Dorsalt på storetåens yderstykke	Dorsalfleksion af fod og storetåen	
<i>n. peroneus profundus L5-S1</i>				
M. extensor digitorum longus	Cond. lat. tibiae, membrana interossea, proksimalt på fibulas med. flade	Ekstensoraponeuroserne til 2. - 5. tå	Dorsalfleksion og eversion. Ekstension af tæerne	
<i>n. peroneus profundus L5-S1</i>				
M. peroneus tertius	Distalt på fibulas med. flade	Dorsalt på basis af ossis metatars. 5	Dorsalfleksion og eversion	
<i>n. peroneus profundus L4-S1</i>				
M. peroneus longus	Caput fibulae, fibulas lat. flade, fascia cruris	Under os cuboideum til tuberositas ossis metatars. 1 og os cuneiforme mediale	Eversion og plantarfleksion	
<i>n. peroneus superficialis L5-S2</i>				
M. peroneus brevis	Distale 2/3 af fibulas lat. flade, septa intermuscularia	Tuberositas ossis metatars. 5	Eversion, fleksion	
<i>n. peroneus superficialis L5-S2</i>				
M. triceps surae:				
M. gastrocnemius	<i>Caput mediale:</i> bagved tuberc. add., facies poplitea <i>caput laterale:</i> over epicond. lat. femoris facies poplitea	Fælles aponeurose, der forenes i achillesenen	Plantarfleksion og inversion Fleksion af knæet	
<i>n. tibialis S1-S2</i>				
M. soleus (flyndermusklen)	Proximale 1/3 af fibulas bagflade, senebue, linea m. solei, tibias bagflade	Achillesenen på tuber calcanei	Plantarfleksion og inversion af foden	
<i>n. tibialis S1-S2</i>				
M. plantaris	Over cond. lat. fem.	Achillesenen eller tuber calcanei	Plantarfleksion og inversion Fleksion af knæet	
<i>n. tibialis S1-S2</i>				
M. tibialis posterior	Bagfladen af membrana interossea og tilstødende fibula	Tuberositas ossis navicularis, radierende fibre til planta	Inversion og plantarfleksion	
<i>n. tibialis S1-S2</i>				
M. flexor digitorum longus	Tibias bagflade distalt for linea m. solei	4 laterale tæers yderstykker	Plantarfleksion og inversion. Fleksion af tæerne	
<i>n. tibialis S1-S2</i>				
M. flexor hallucis longus	Fibulas bagflade	Plantarfladen af basis af storetåens yderstykke	Plantarfleksion og inversion. Støtte for fodbuen, fleksion af storetåen (afsætsmuskel)	
<i>n. tibialis S1-S2</i>				

Navn	Udspring	Insertion	Funktion	Assosiation
FODENS MUSKLER				
Fodryggens (a)				
M. extensor hallucis brevis	Del af m. extensor dig. brevis	Basis af storetåens grundstykke	Ekstension	
<i>n. peroneus profundus S1-S2</i>				
M. extensor digitorum brevis	Dorsalsiden af calcaneus	Ekstensoraponeuroserne af 2. - 4. tå	Ekstension	
<i>n. peroneus profundus S1-S2</i>				
Storetåens (b)				
M. abductor hallucis	Forkanten af flexor-retinaklet, proc. med. tub. calc.	Mediale sesamben, mediant på basis af grundstykket	Adduktion af storetåen, støt- ter tværbuen, styrer foden under afsæt	
<i>n. plantaris medialis S1-S2</i>				
M. flexor hallucis brevis	Ligamenter og knogler i planta	Begge sesamben, stortåens grundstykke	Fleksion	
<i>n. plantaris medialis L5-S2</i>				
M. adductor hallucis <i>n. plantaris lateralis S1-S3</i>	<i>Caput obliquum:</i> plantare knogler og ligamenter, <i>caput transversum:</i> lig. metat. transv. prof.	Laterale sesamben, basis af storetåens grundstykke	Adduktion af storetåen, støtter tværbuen styrer foden under afsæt	
Lilletåens (c)				
M. adductor hallucis			Abduktion og fleksion	
<i>n. plantaris lateralis S1-S3</i>				
M. abductor digiti minimi	Tuber calcanei	Lat. på basis af lilletåens grundstykke	Fleksion	
<i>n. plantaris lateralis S2-S3</i>				
	Basis ossis metatars. 5	Lat. på basis af lilletåens grundstykke		
M. flexor digiti minimi brevis	Basis ossis metatars. 5	Lat. på basis af lilletåens grundstykke	Fleksion	
<i>n. plantaris lateralis S2-S3</i>				
Centrale (d)				
M. flexor digitorum brevis	Tuber calcanei og aponeurosis plant.	4 lat. tæers mellemstykker	Fleksion	
<i>n. plantaris medialis S1-S2</i>				
M. quadratus plantae	To hoveder fra calcaneus	Laterale rand og prof. flade af senen fra m. flexor dig. long.	Støtter m. flexor dig. long. og fodbuen	
<i>n. plantaris lateralis S2-S3</i>				
Mm . lumbricales	Senerne af m. flexor dig. long.	Mediale side på basis af 4 laterale tæers grundstykker	Mekanoreception, medialfører af tæerne	
<i>nn. plantares lateralis et medialis S1-S3</i>				
Interossøse (e)				
Mm. interossei	Skafterne af ossa metatarsalia	Basis af 4 lat. tæers grundstykker	Strækker grundled (og tæerne)	
<i>n. plantaris lateralis S2-S3</i>				

VIGTIGE MUSKELKÆDER:				
Columna	m. trapezius	acromion	m. deltoideus	humerus
Columna	m. rhomboideus	scapula	m. serratus ant.	thorax
Columna	m. latissimus dorsi	humerus	m. pectoralis major	thorax
Scapula	m. subscapularis	caput humeri	m. infraspinatus	scapula
Os ilii	m. obliquus int. abd.	linea alba	m. obliquus ext. abd.	thorax
Femur	m. gluteus maximus	bækken	m. rectus femoris	tibia
Femur	m. quadriceps femoris	tibia	hasemuskler	bækken
Tuber calcanei	m. soleus	tibia	m. tibialis ant.	foden
Foden	mm. peronei	underbenet	m. tibialis post. et ant.	foden
Tuber calcanei	m. soleus	tibia	hasemusklerne	Bækken; m. erector spinae; columna