

# ANATOMIE

Fiches de révision

MEMBRE SUPÉRIEUR

MYOLOGIE



BIOTOMY

# Sommaire

- 1...Anatomie d'une fiche
- 6...Membre supérieur
- 7...L'infra-épineux
- 8...Le subscapulaire
- 9...Le petit rond
- 10...Le supra-épineux
- 11...Le grand rond
- 12...Le deltoïde
- 13...Le biceps brachial
- 14...Le triceps brachial
- 15...L'anconé
- 16...Le brachial
- 17...Le coraco-brachial
- 18...Le brachio-radial
- 19...Le long extenseur radial du carpe
- 20...Le court extenseur radial du carpe
- 21...Le supinateur
- 22...L'extenseur ulnaire du carpe
- 23...L'extenseur du 5
- 24...L'extenseur des doigts
- 25...Le long abducteur du 1
- 26...Le long extenseur du 1

# Sommaire

- 27**...Le court extenseur du 1
- 28**...L'extenseur du 2
- 29**...Le rond pronateur
- 30**...Le fléchisseur radial du carpe
- 31**...Le long palmaire
- 32**...Le fléchisseur ulnaire du carpe
- 33**...Le fléchisseur superficiel des doigts
- 34**...Le fléchisseur profond des doigts
- 35**...Le long fléchisseur du 1
- 36**...Le carré pronateur
- 37**...Le court abducteur du 1
- 38**...L'opposant du 1
- 39**...Le court fléchisseur du 1
- 40**...L'adducteur du 1
- 41**...L'abducteur du 5
- 42**...Le court fléchisseur du 5
- 43**...L'opposant du 5
- 44**...Les interosseux palmaires
- 45**...Les interosseux dorsaux
- 46**...Les lombricaux
- 47**...Fiches d'entraînement

# Anatomie d'une fiche

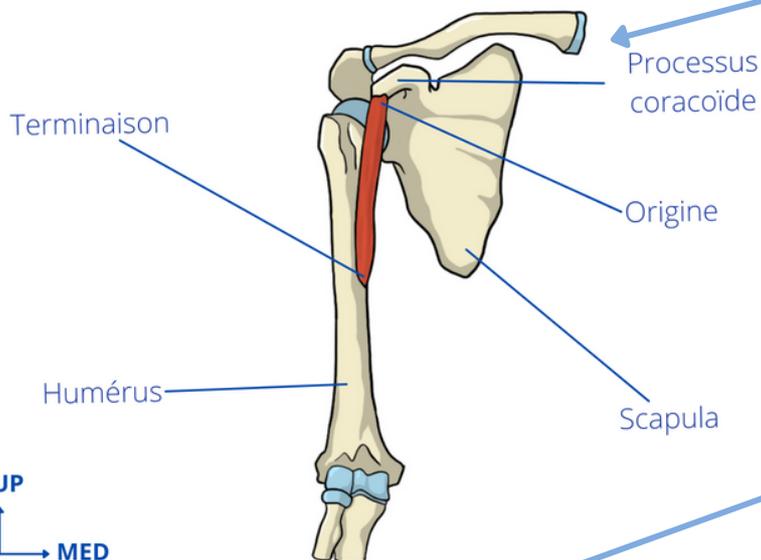
## Exemple : Le coraco-brachial

Nom du muscle

### Le coraco-brachial



Schéma légendé



Insertions musculaires

#### Insertions musculaires

##### Origine

Scapula - angle supéro-latéral - processus coracoïde - apex - partie médiale

##### Terminaison

Humérus - 1/4 moyen supérieur - face antéro-médiale

Action

##### Action



Flexion, adduction d'épaule + bascule antérieure de la scapula



##### Trajet

Vers le bas, le dehors et l'arrière

Trajet

##### Innervation



Nerf musculocutané C5, C6

##### Vascularisation



Artère brachiale

Vascularisation

Innervation

# Nom du muscle

L'appellation en nouvelle et ancienne nomenclature de chaque muscle est inscrite en haut à gauche des fiches. La nouvelle nomenclature est la première en gras et la seconde représente l'ancienne nomenclature.

## Le subscapulaire

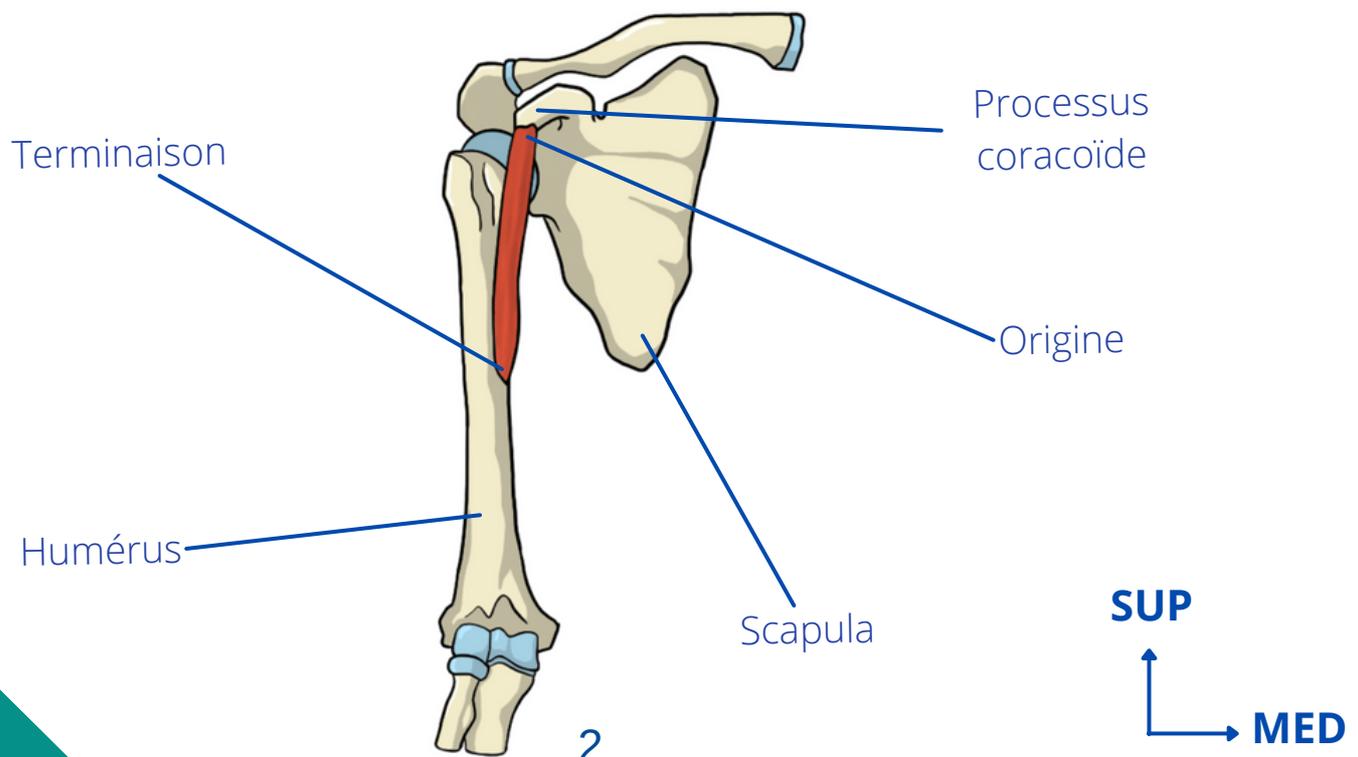
Sous-scapulaire

&

## Le coraco-brachial

# Schéma légendé

Dans cette partie de la fiche nous pouvons trouver un schéma décrivant la situation, les insertions et les différentes structures concernant le muscle décrit. Il est accompagné des légendes essentielles à la compréhension du muscle en question. Une indication spatiale est présente pour situer le schéma par rapport à la position anatomique de référence. Elle prend la forme de deux flèches. Dans cet exemple la flèche du haut indique "supérieur", la flèche de droite indique "médial". Avec ces informations en tête nous pouvons comprendre qu'il s'agit du membre supérieur droit et nous repérer dans l'espace.



# Insertions musculaires

La description des insertions d'un muscle se fait de manière très méthodique. On commence toujours par décrire son origine puis on finit par sa terminaison et ce, dans un ordre décroissant. C'est à dire que l'on commence par décrire le plus général puis on finit par le plus précis.

En exemple, pour l'origine du coraco-brachial on énonce tout d'abord l'os sur lequel il s'insère : la scapula. Nous poursuivons par décrire la partie de la scapula sur laquelle il se situe : l'angle supéro-latéral. Sur quelle structure plus précisément ? Sur le processus coracoïde. Sur quelle partie de cette structure ? L'apex du processus coracoïde. Sur quelle partie de l'apex ? La partie médiale.

Nous progressons ainsi du plus général au plus précis afin d'avoir une description précise de la zone d'insertion.

Cela donnerait en synthétisant ces informations : Scapula - angle supéro-latéral - processus coracoïde - apex - partie médiale.

Pour la terminaison : il s'insère sur l'humérus, sur le quart moyen supérieur de ce dernier. Pour préciser d'avantage il s'insère sur la face antéro-médiale de cet os.

La synthèse est donc : Humérus - 1/4 moyen supérieur - face antéro-médiale.

C'est ainsi que les fiches sont construites pour éviter des textes inutilement longs et qu'il y ait plus de clarté.

Attention, il existe cependant des subtilités à prendre en compte. En effet Il est probable qu'un muscle ait une insertion sur plusieurs os ou structures distinctes.

Le droit fémoral par exemple, faisant partie du quadriceps a une terminaison sur deux structures différentes. Une première sur la patella, plus précisément sur sa base et sa face antérieure et une seconde sur le tibia, au niveau de son extrémité supérieure, sur la tubérosité tibiale antérieure.

Dans ce cas, les fiches décrivent cela de cette manière : Patella - base et face antérieure + Tibia - extrémité supérieure - tubérosité tibiale antérieure.

Dès qu'il y a un + il s'agit d'un ajout d'insertion à la description.

Certaines insertions en plusieurs parties ont des appellations propres comme l'origine du droit fémoral. Elle est composée de 3 parties telles que le tendon réfléchi, le tendon récurrent et le tendon direct. Dans ce cas-là, les appellations sont littéralement inscrites pour plus de clarté et de précision.

## Trajet

La direction du muscle est décrite dans cette partie de la fiche. Ce trajet est décrit de l'origine à la terminaison du muscle qui sont ses points de départ et d'arrivée. Les directions énoncées sont à mettre en corrélation avec la position anatomique de référence. Les termes utilisés pour décrire les trajets sont : le bas, le haut, le dedans, le dehors, l'avant et l'arrière.

***Pour le coraco-brachial*** : Vers le bas, le dehors et l'arrière.

## Action

Dès lors que nous connaissons les insertions et le trajet d'un muscle, il est beaucoup plus simple d'en déduire son action. Elles sont inscrites par ordre d'importance avec les actions dynamiques principales en premier et les actions stabilisatrices ou accessoires en second.

***Pour le coraco-brachial :*** Flexion, adduction d'épaule + bascule antérieure de la scapula

## Innervation

Chaque muscle est innervé par un ou plusieurs nerfs. Ces nerfs émergent de racines nerveuses au niveau de la moelle épinière. Le nom du nerf est indiqué en premier, et le numéro de chaque racine nerveuse en second.

***Pour le coraco-brachial :*** Nerf musculo-cutané C5, C6

## Vascularisation

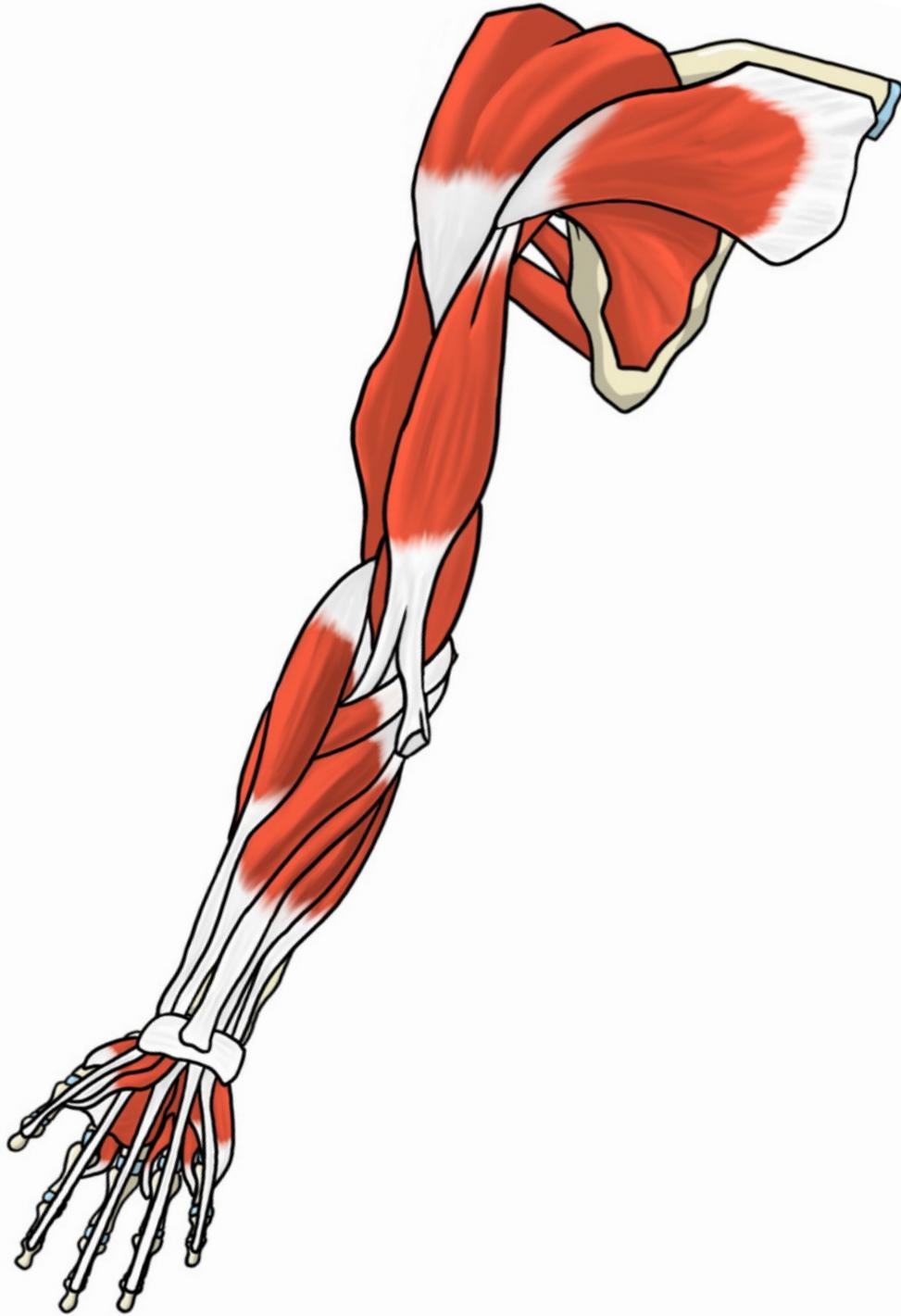
Chaque muscle est vascularisé par différentes artères, les principales sont citées ici.

***Pour le coraco-brachial :*** Artère brachiale

J'espère que ces fiches vont vous  
simplifier l'anatomie!

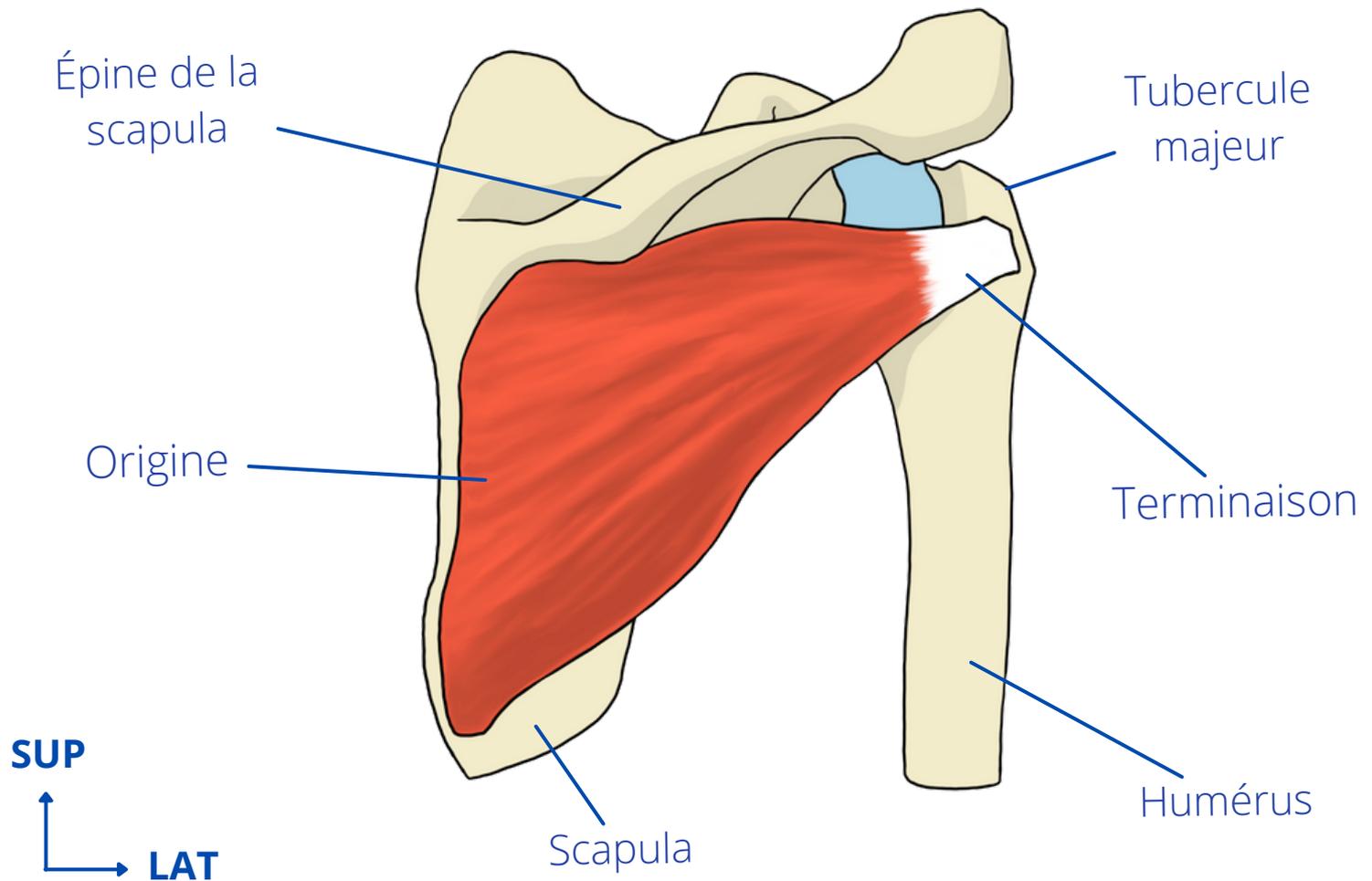
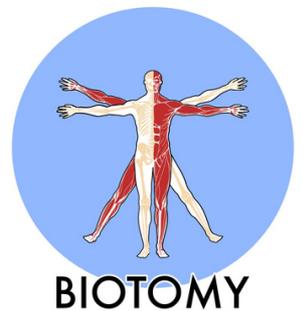
Bon courage!

# Membre supérieur



# L'infra-épineux

Sous-épineux



## Insertions musculaires

### Origine

Scapula - Fosse infra-épineuse - face postérieure du corps et face inférieure de l'épine de la scapula

### Terminaison

Humérus - extrémité supérieure - tubercule majeur - facette postérosupérieure



### Action

Rotation latérale d'épaule + stabilisation de la tête humérale



### Trajet

Vers le dehors, le haut et l'avant



### Innervation

Nerf supra-scapulaire C5, C6

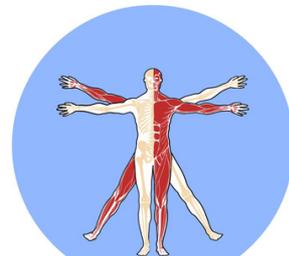


### Vascularisation

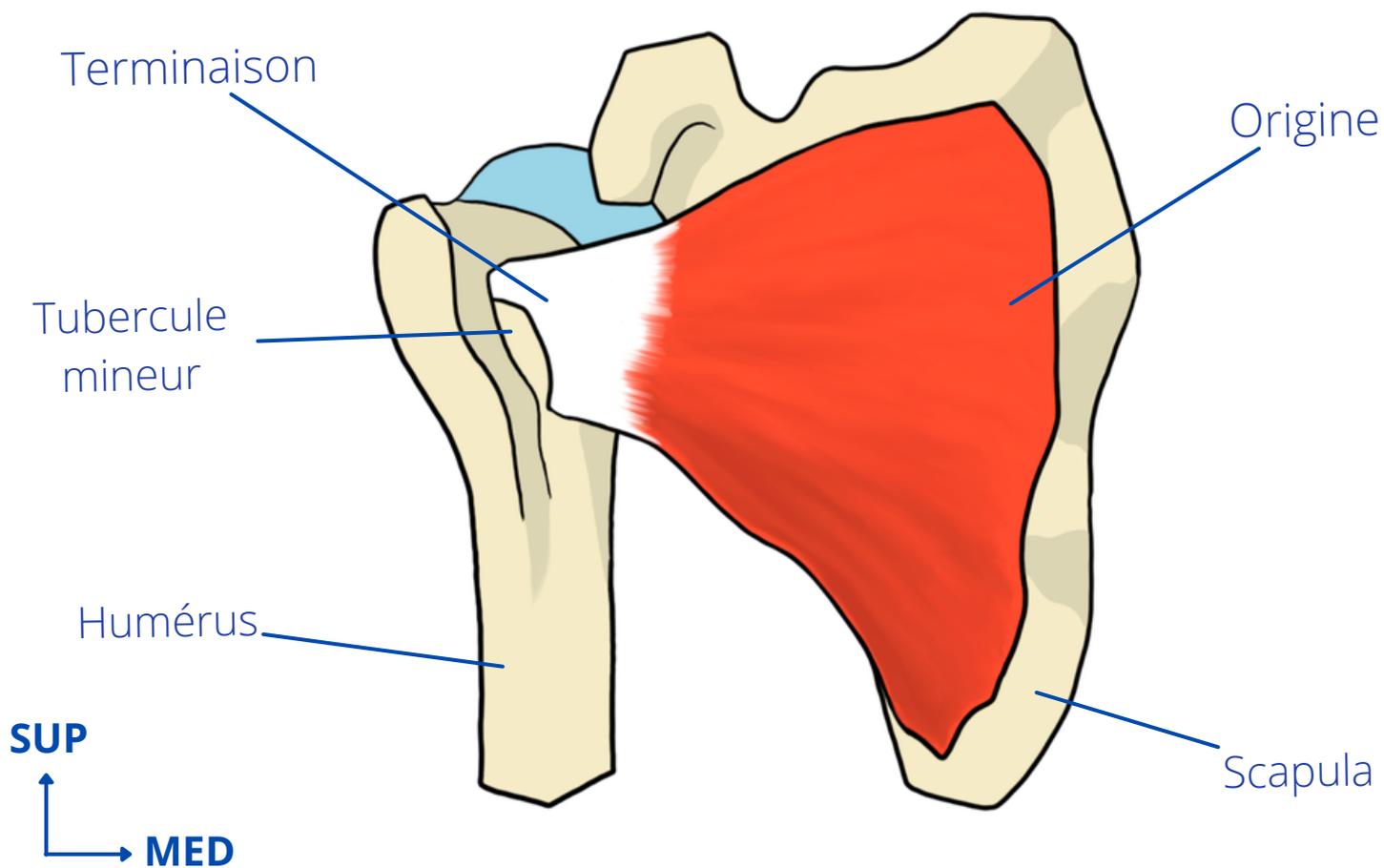
Artère supra-scapulaire

# Le subscapulaire

Sous-scapulaire



BIOTOMY



## Insertions musculaires

### Origine

Scapula - face antérieure - fosse subscapulaire

### Terminaison

Humérus - extrémité supérieure - tubercule mineur

### Action

Rotation médiale et adduction d'épaule + stabilisation de la tête humérale



### Trajet

Vers le dehors et l'avant



### Innervation

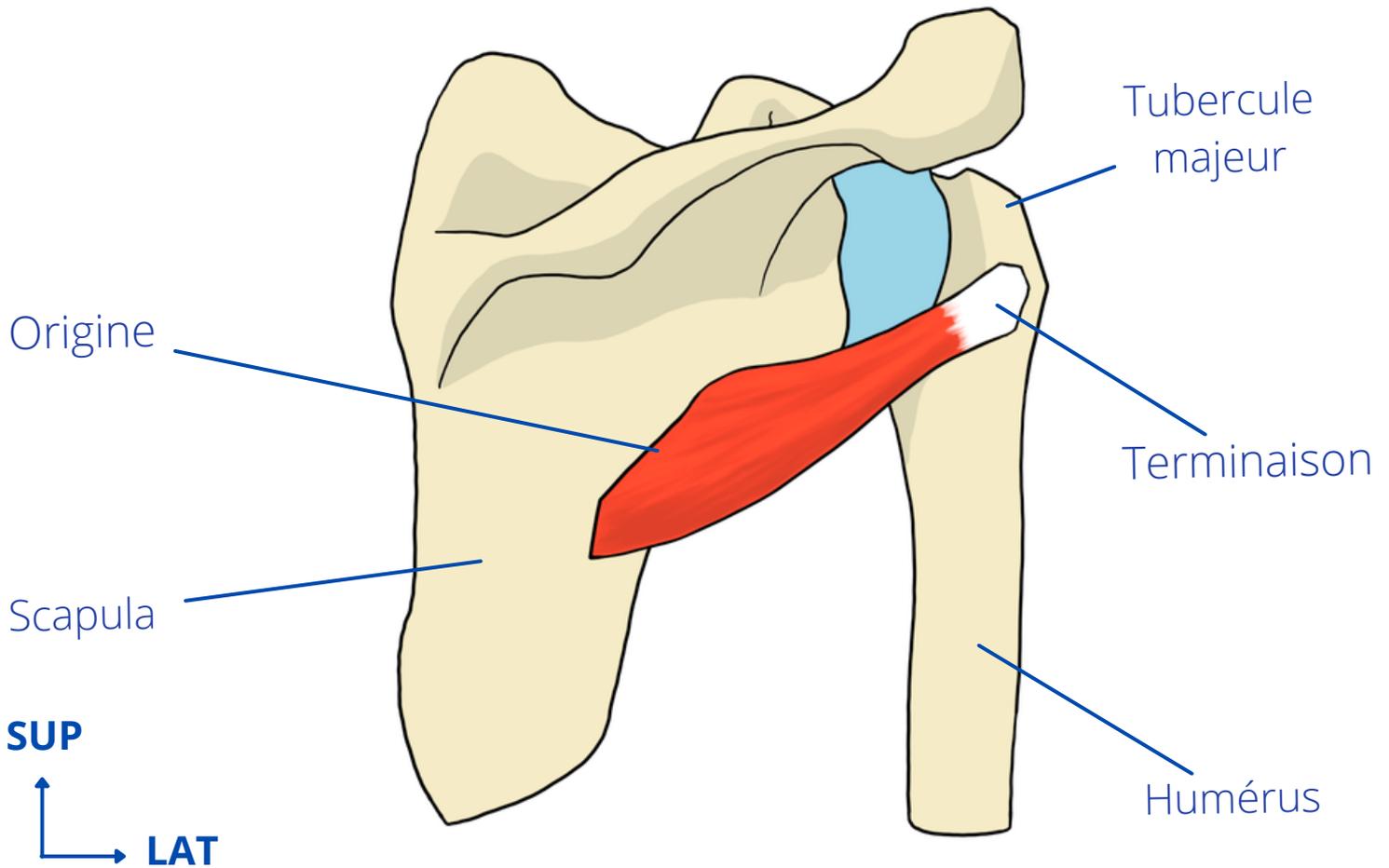
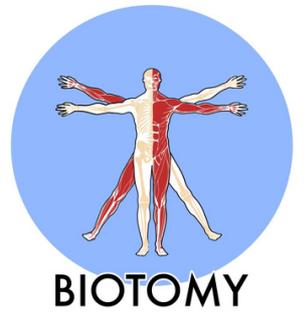
Nerf subscapulaire C5, C6



### Vascularisation

Artère subscapulaire et artère thoracique latérale

# Le petit rond



## Insertions musculaires

### Origine

Scapula - face postérieure - fosse infra-épineuse - partie supérolatérale

### Terminaison

Humérus - extrémité supérieure - tubercule majeur - facette postérieure

### Action

Rotation latérale et adduction d'épaule + stabilisation de la tête humérale



### Trajet

Vers le dehors, le haut et l'avant



### Innervation

Nerf axillaire C5, C6

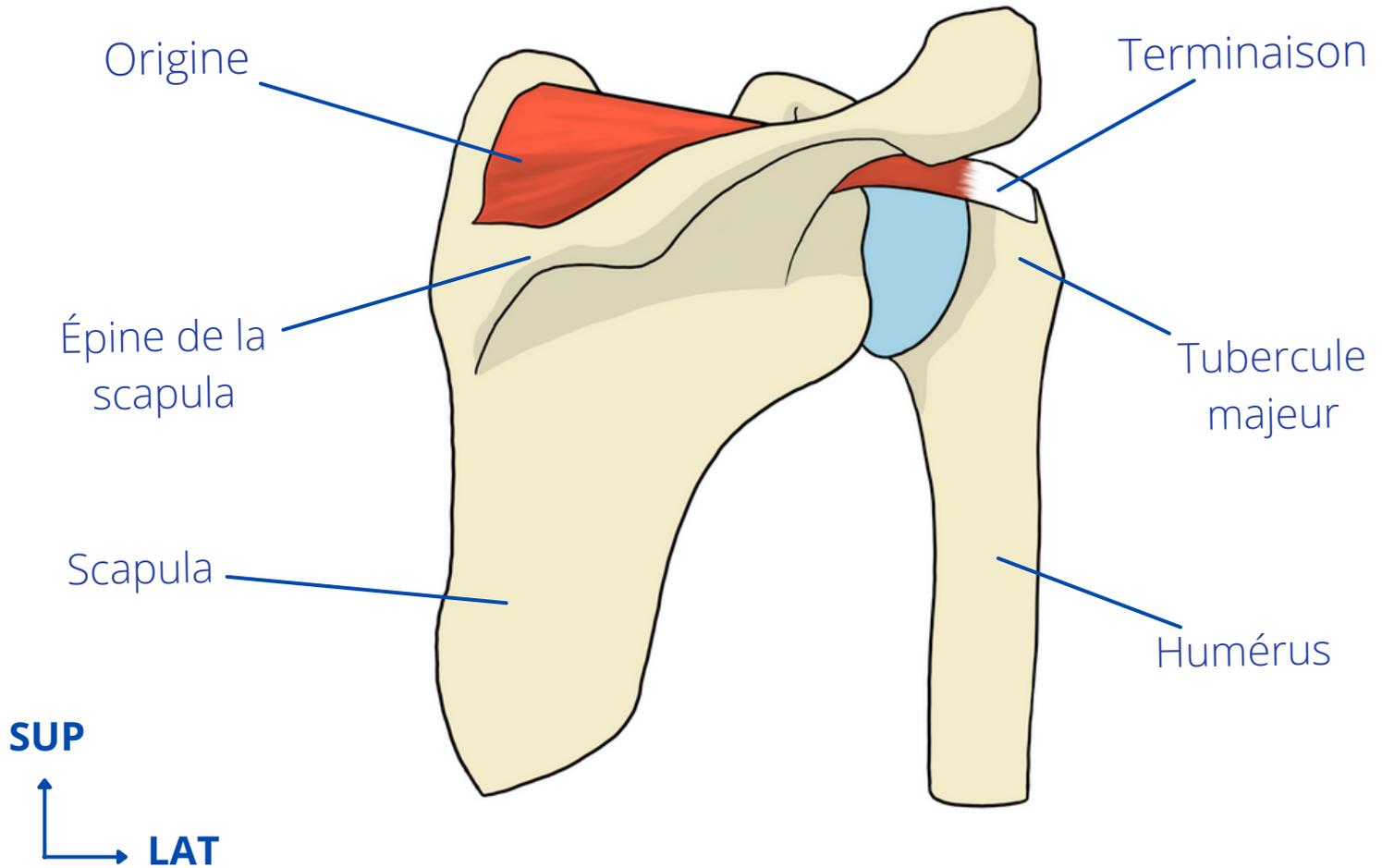
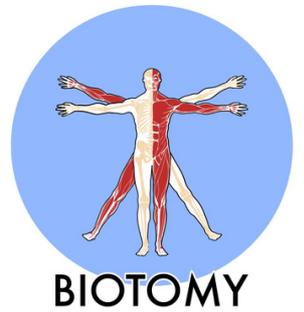


### Vascularisation

Artère circonflexe de la scapula

# Le supra-épineux

Sus-épineux



## Insertions musculaires

### Origine

Scapula - fosse supra-épineuse - face postérieure du corps et face supérieure de l'épine de la scapula

### Terminaison

Humérus - extrémité supérieure - tubercule majeur - facette supérieure



### Action

Abduction d'épaule + stabilisation de la tête humérale



### Trajet

Vers le dehors et l'avant



### Innervation

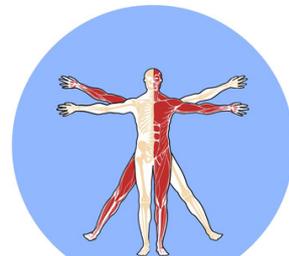
Nerf supra-scapulaire C5, C6



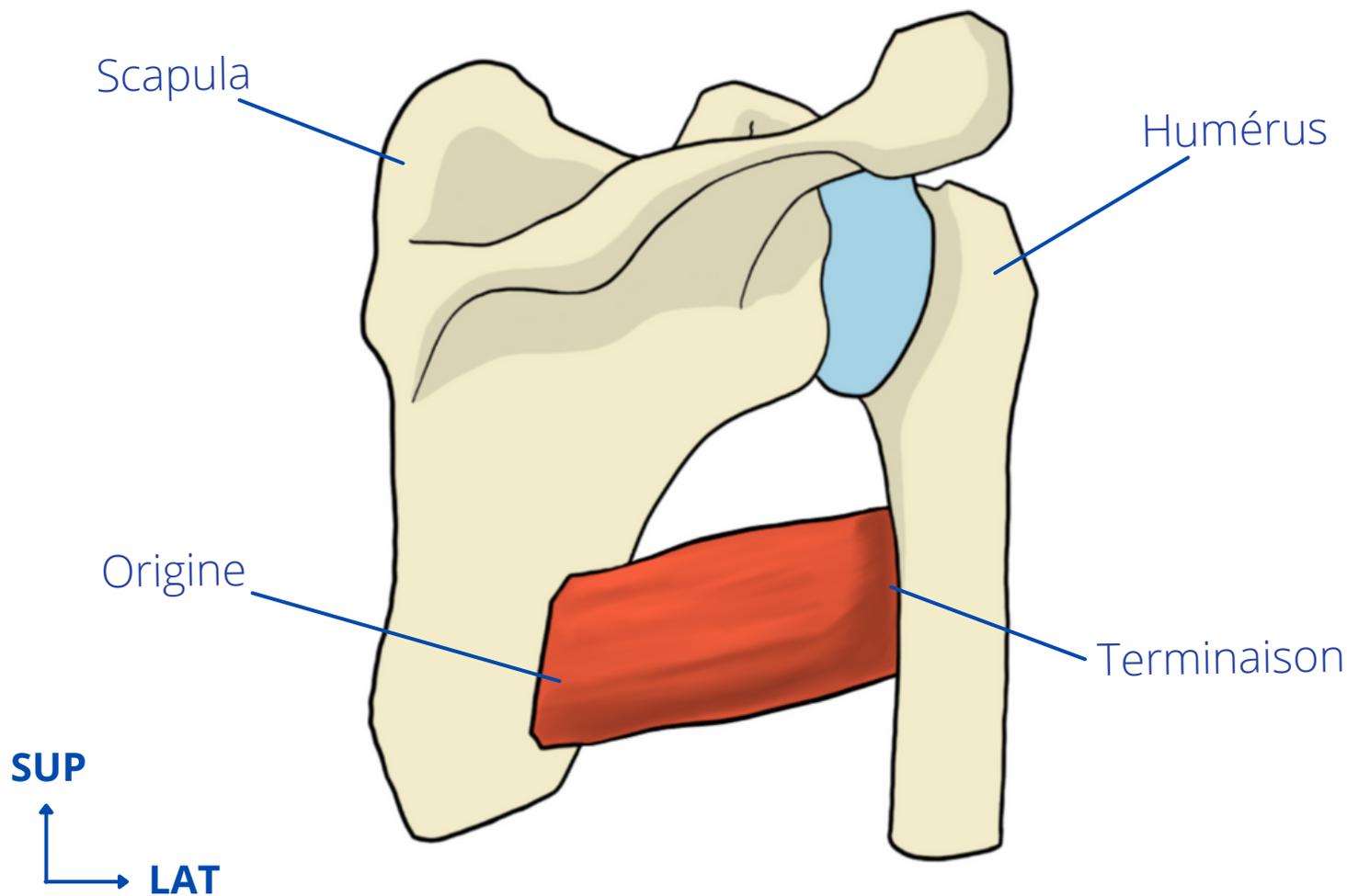
### Vascularisation

Artère supra-scapulaire

# Le grand rond



BIOTOMY



## Insertions musculaires

### Origine

Scapula - face postérieure - fosse infra-épineuse - partie inféro-latérale

### Terminaison

Humérus - face antéro-médiale de l'humérus - 1/4 supérieur



### Action

Rotation médiale, adduction et extension d'épaule



### Trajet

Vers le dehors, le haut et l'avant



### Innervation

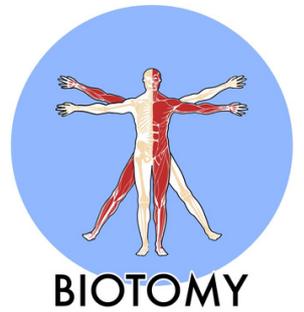
Nerf du grand rond C5, C6



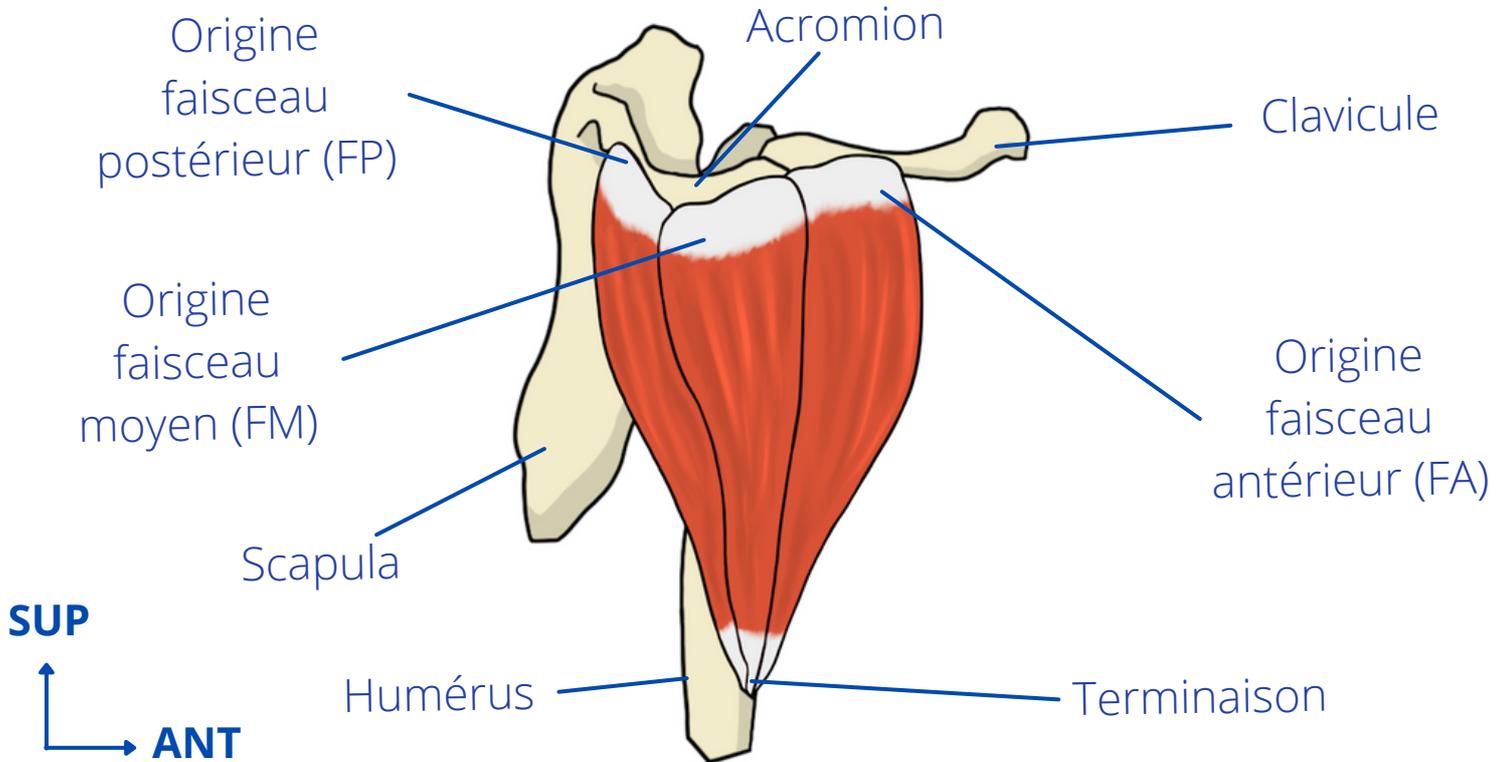
### Vascularisation

Artère circonflexe de la scapula

# Le deltoïde



BIOTOMY



## Insertions musculaires

### Origine

- FA :** Clavicule - 1/3 latéral - bord antérieur et face supérieure
- FM :** Scapula - acromion - apex et bord latéral
- FP :** Scapula - épine de la scapula - bord postérieur - partie inférieure

### Terminaison

- Humérus - face antéro-latérale - 1/4 moyen supérieur - Tubérosité deltoïdienne

### Action

#### Abduction d'épaule

- FA :** Flexion - Rotation médiale - Adduction horizontale
- FM :** Abduction
- FP :** Extension - Rotation latérale - Abduction horizontale



### Trajet

Vers le bas et le dehors



### Innervation

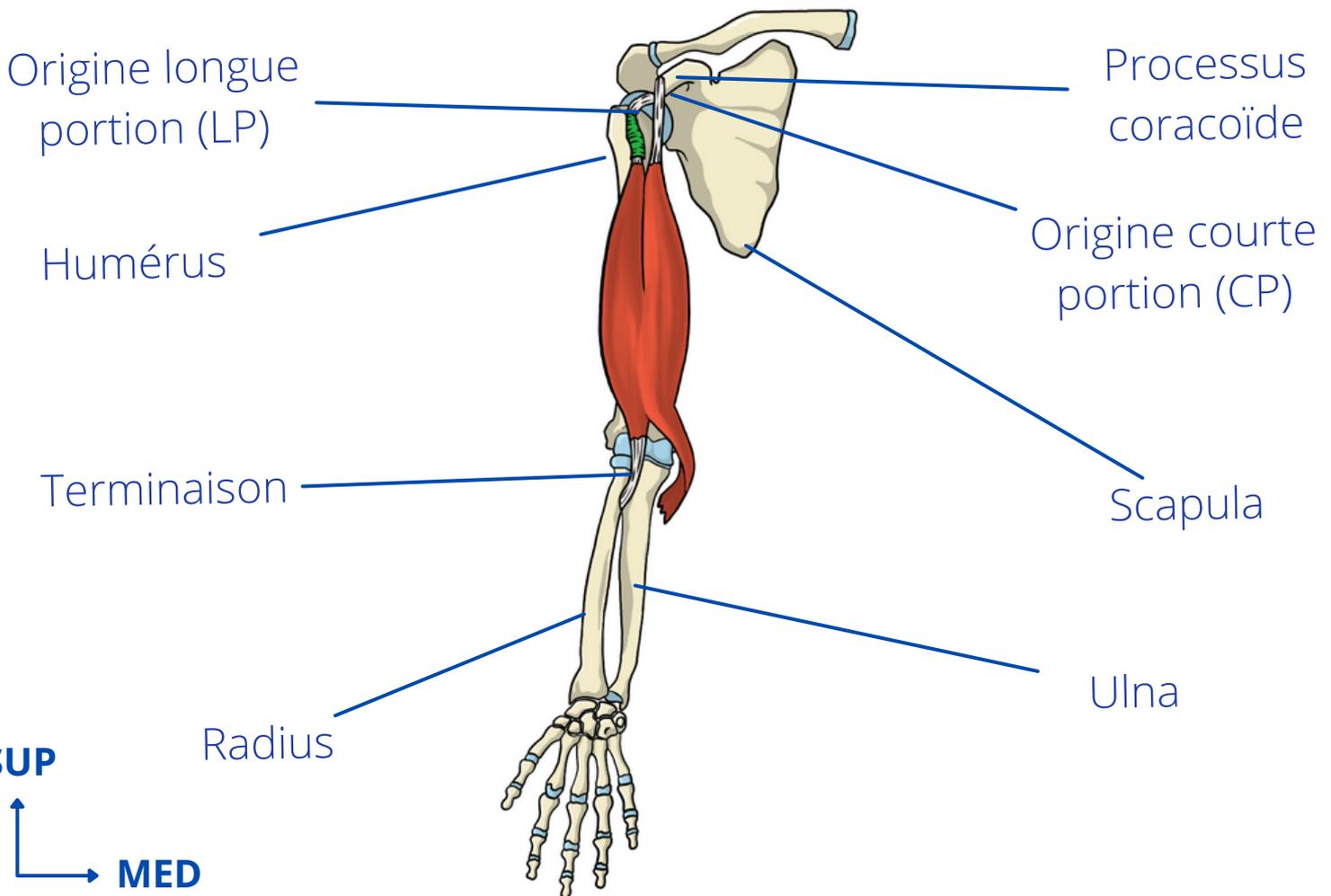
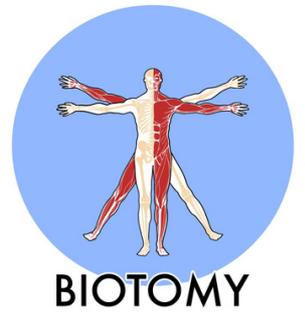
Ner axillaire C5, C6



### Vascularisation

Artères circonflexes

# Le biceps brachial



## Insertions musculaires

### Origine

**LP :** Scapula - angle supéro-latéral - tubercule supra-glénodien

**CP :** Scapula - angle supéro-latéral - processus coracoïde - apex - partie latérale

### Terminaison

Radius - extrémité supérieure - tubérosité radiale - partie postérieure + Fascia antébrachial médial

### Action

**Épaule :** Flexion

**Coude :** Supination et flexion

### Trajet

Vertical

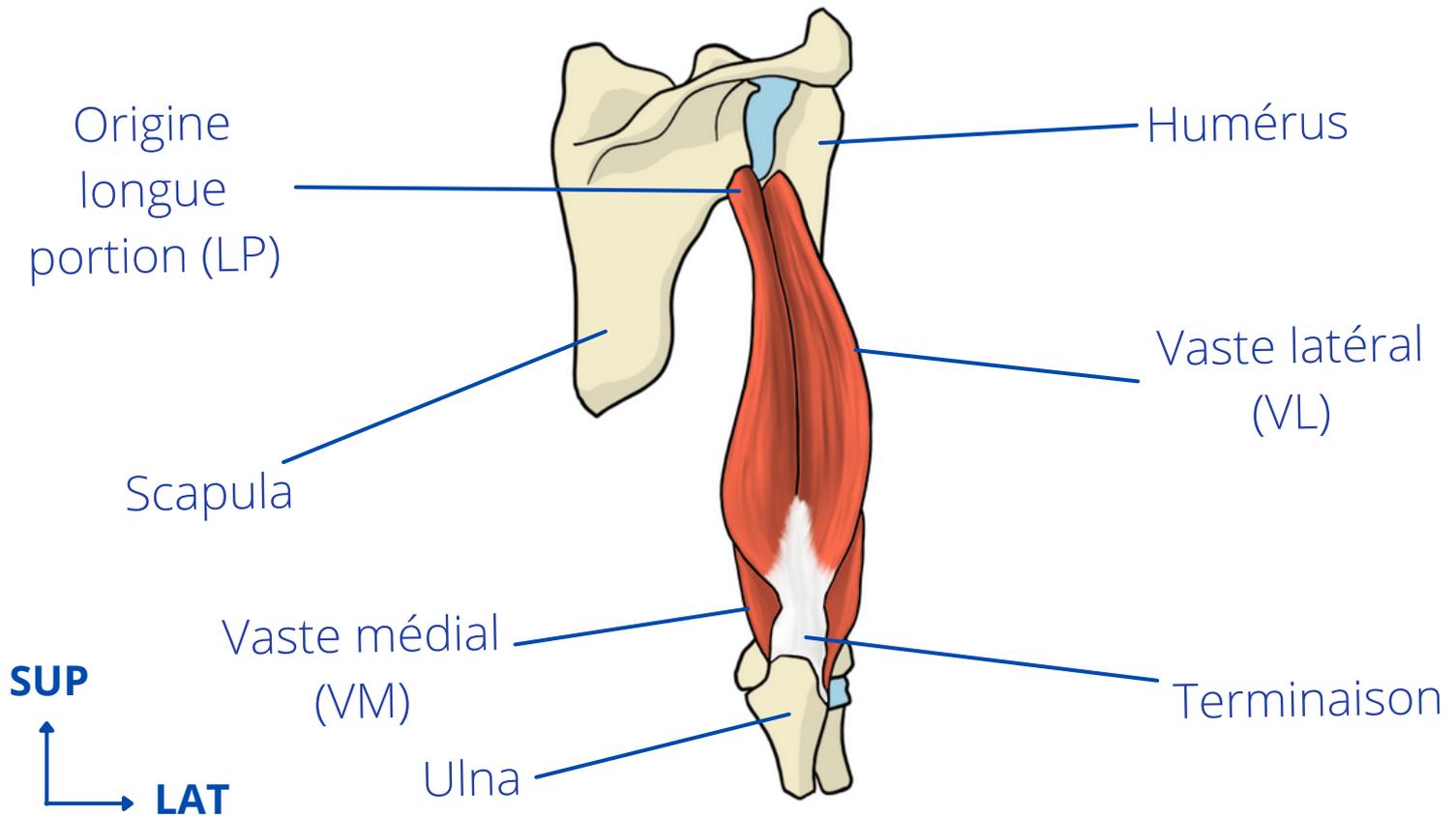
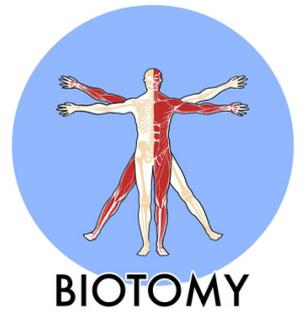
### Innervation

Nerf musculocutané C5, C6

### Vascularisation

Artère brachiale

# Le triceps brachial



## Insertions musculaires

### Origine

**LP :** Scapula - bord axillaire - tubercule infra-glenoïdien

**VL :** Humérus - face postérieure - partie supérieure

**VM :** Humérus - face postérieure - partie inférieure

### Terminaison

Ulna - extrémité supérieure - olécrâne - face supérieure

### Action

#### Extension de coude

**LP :** Adduction et extension d'épaule



### Trajet

Vertical



### Innervation

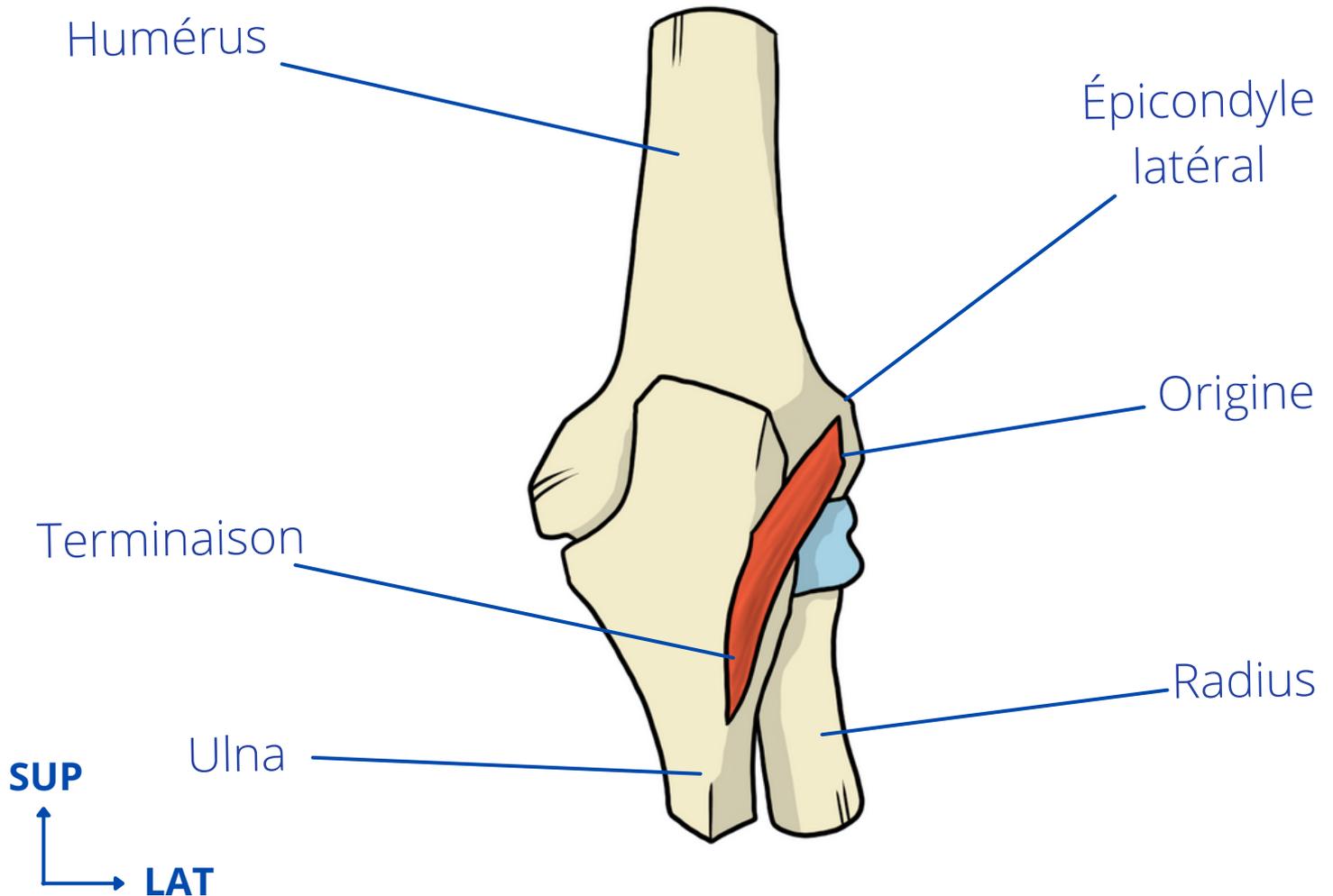
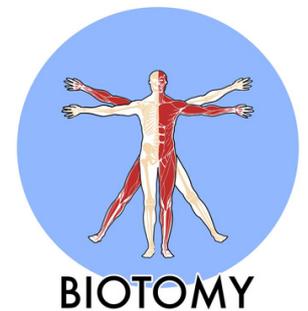
Nerf radial C7, C8



### Vascularisation

Artère brachiale profonde

# L'anconé



## Insertions musculaires

### Origine

Humérus - extrémité inférieure -  
épicondyle latéral - face postérieure

### Terminaison

Ulna - face latérale de l'olécrâne

### Action

Extension + stabilisation du coude

### Trajet

Vers le bas et le dedans

### Innervation

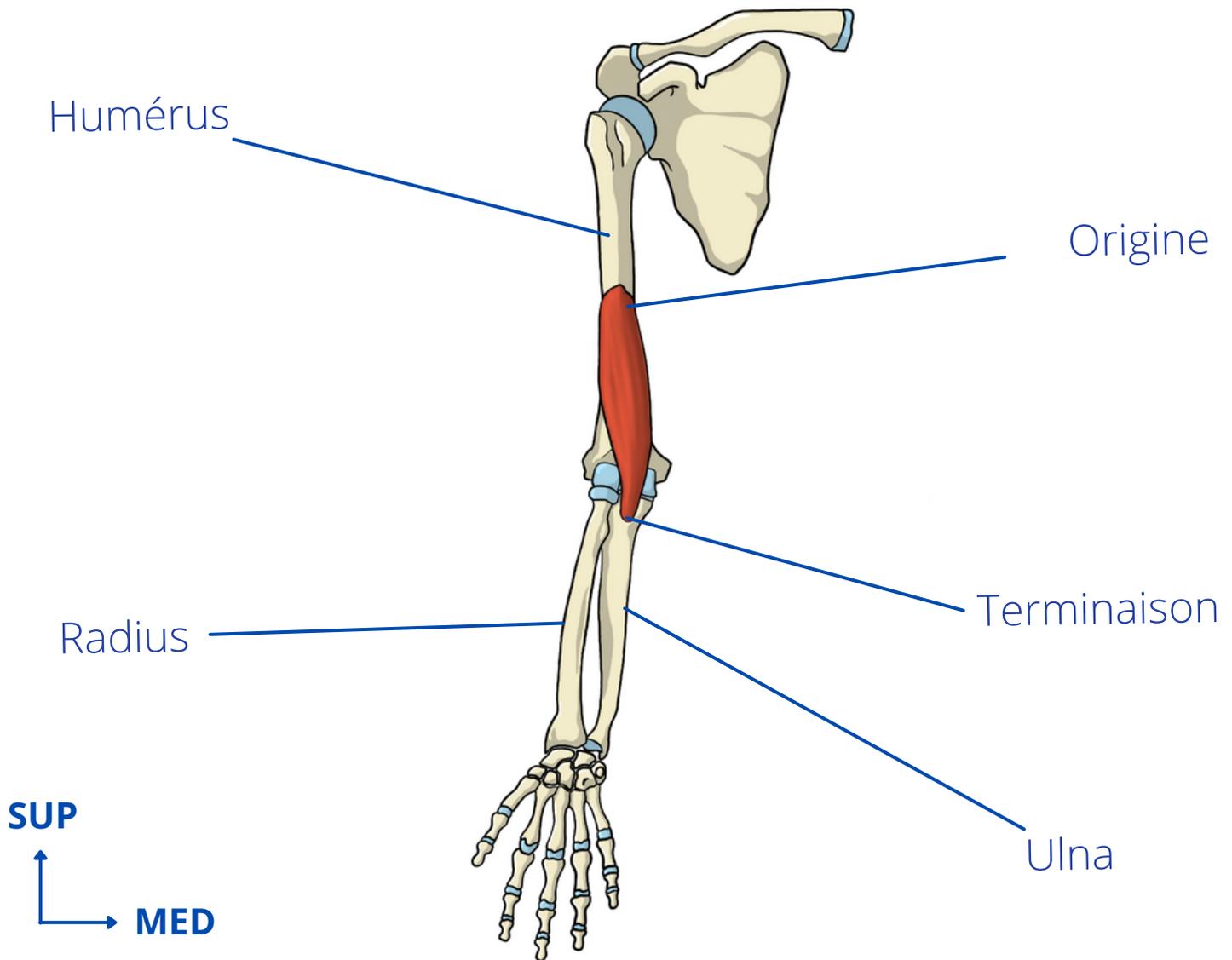
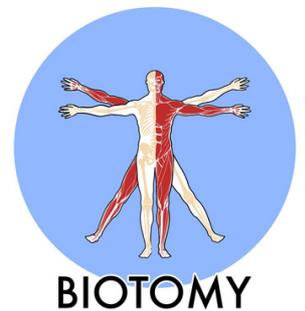
Nerf radial C7, C8

### Vascularisation

Artère brachiale profonde

# Le brachial

## Brachial antérieur



### Insertions musculaires

#### Origine

Humérus - moitié inférieure - faces antéro-latérale et antéro-médiale

#### Terminaison

Ulna - extrémité supérieure - processus coronoïde



#### Action

Flexion de coude



#### Trajet

Vertical



#### Innervation

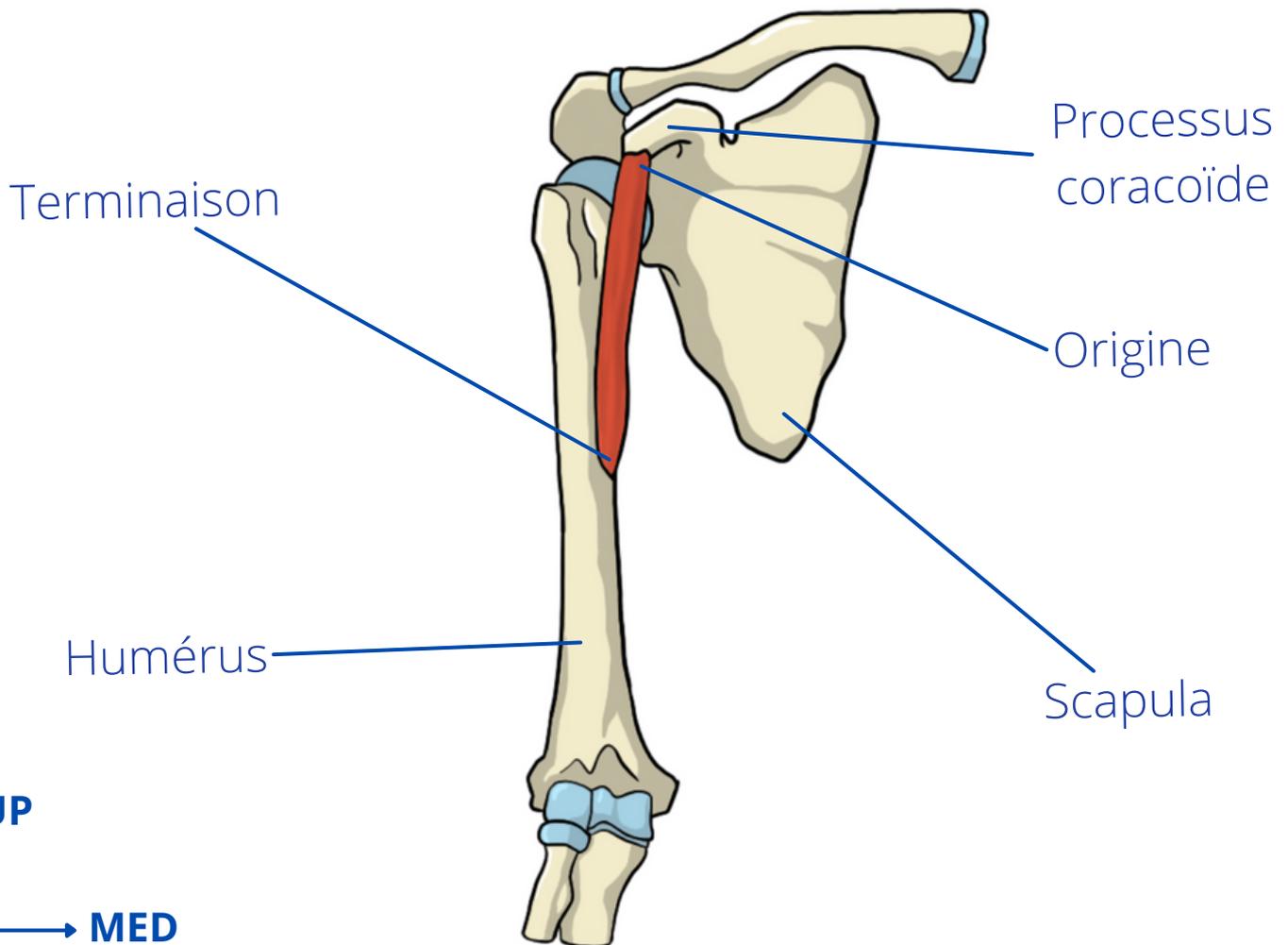
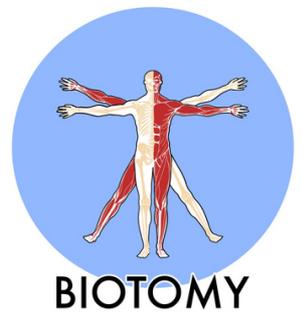
Nerf musculocutané C5, C6



#### Vascularisation

Artère brachiale

# Le coraco-brachial



## Insertions musculaires

### Origine

Scapula - angle supéro-latéral -  
processus coracoïde - apex - partie  
médiale

### Terminaison

Humérus - 1/4 moyen supérieur - face  
antéro-médiale

### Action

Flexion, adduction d'épaule + bascule  
antérieure de la scapula



### Trajet

Vers le bas, le dehors et  
l'arrière



### Innervation

Nerf musculocutané C5, C6

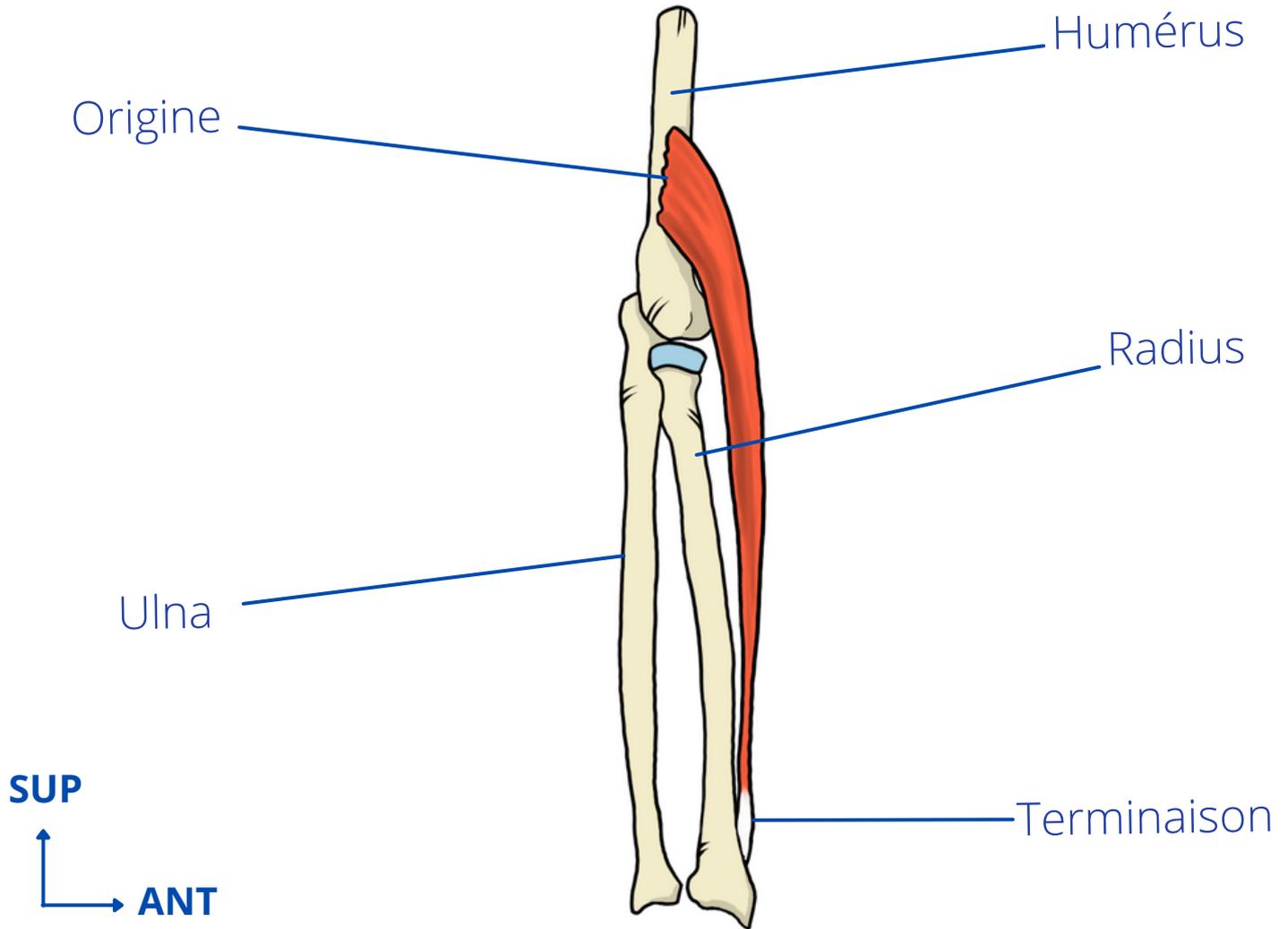
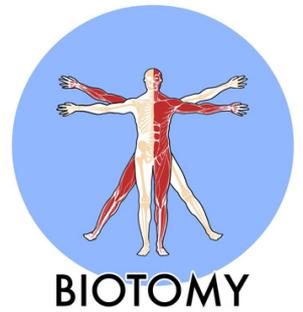


### Vascularisation

Artère brachiale

# Le brachioradial

Long supinateur



## Insertions musculaires

### Origine

Humérus - bord latéral et face antéro-latérale - 1/3 inférieur

### Terminaison

Radius - extrémité inférieure - face latérale - processus styloïde



### Action

Flexion du coude + Pronation et supination selon la position de départ



### Trajet

Vertical



### Innervation

Nerf radial C5, C6

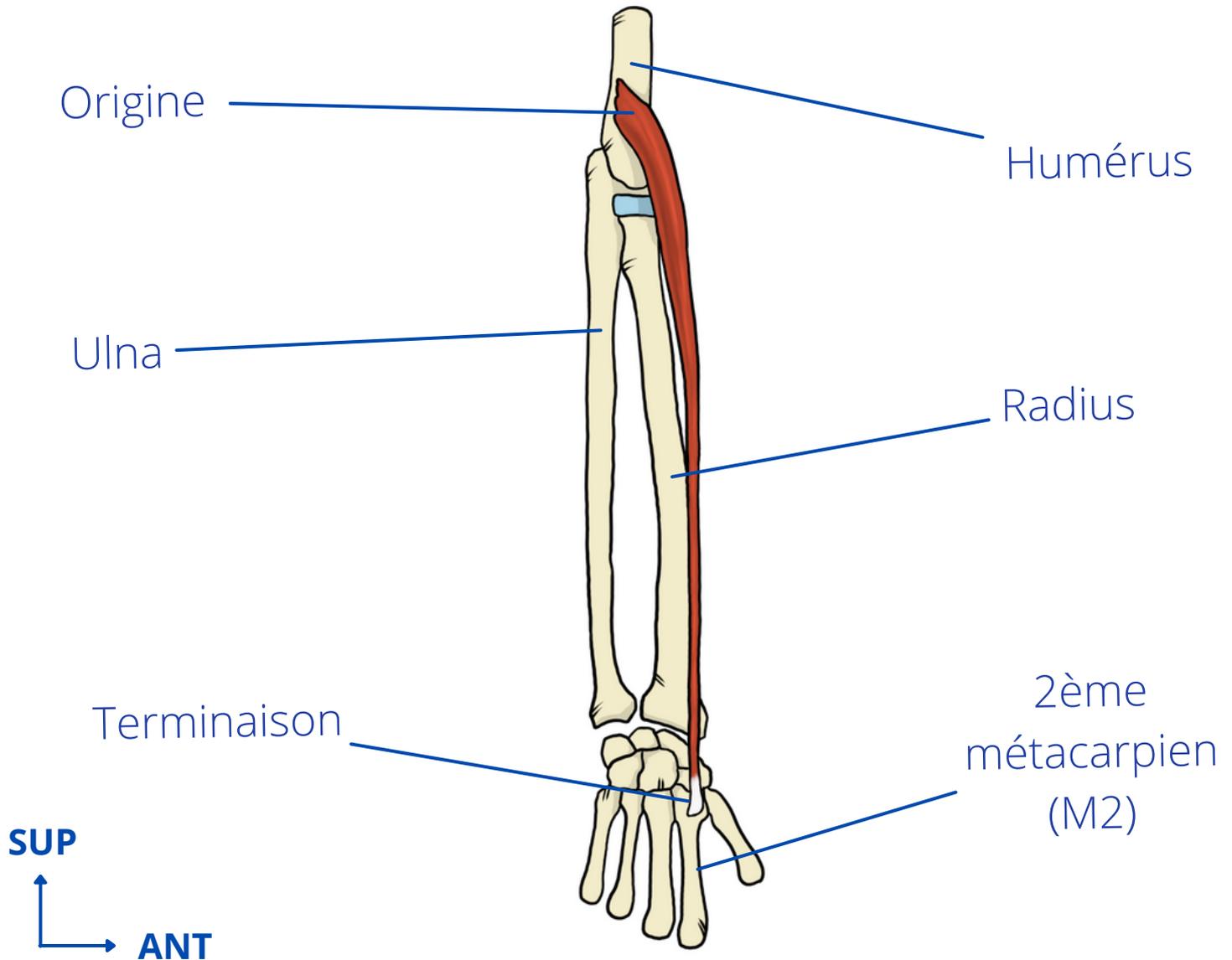
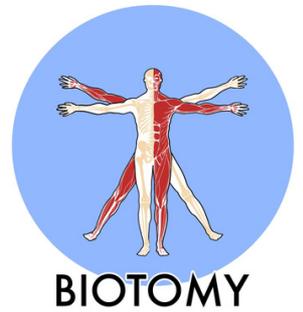


### Vascularisation

Artère radiale

# Le long extenseur radial du carpe

Long radial / premier radial



## Insertions musculaires

### Origine

Humérus - bord latéral - 1/3 inférieur

### Terminaison

M2 - base - face dorsale

### Action

Abduction et extension du poignet

### Trajet

Vertical

### Innervation

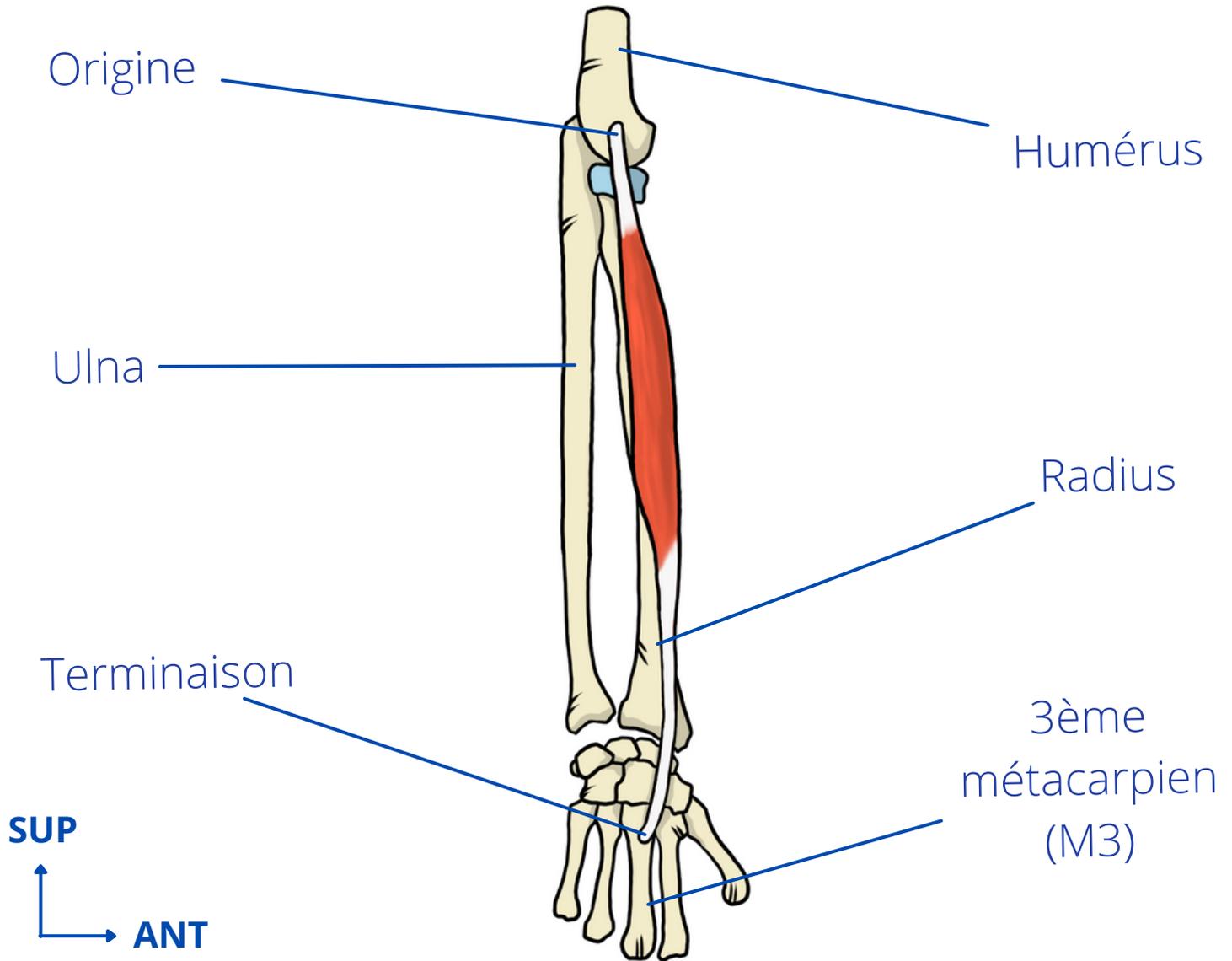
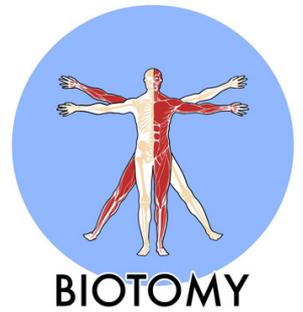
Nerf radial C6, C7

### Vascularisation

Artère radiale

# Le court extenseur radial du carpe

Court radial / deuxième radial



## Insertions musculaires

### Origine

Humérus - extrémité inférieure -  
épicondyle latéral

### Terminaison

M3 - base - face dorsale

### Action

Extension du poignet

### Trajet

Vertical

### Innervation

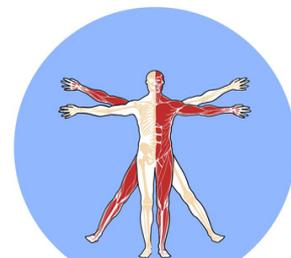
Nerf radial C6, C7, C8

### Vascularisation

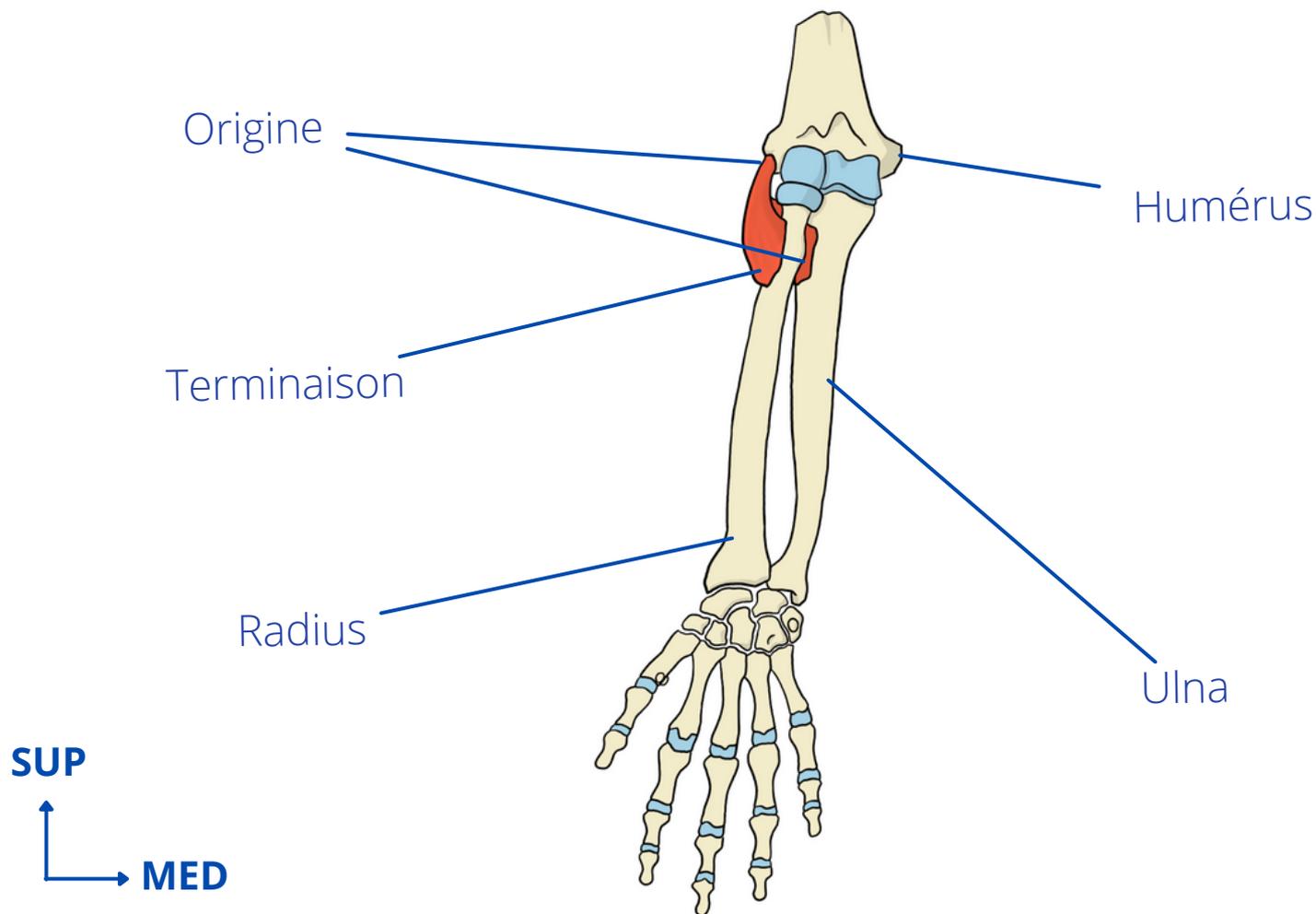
Artère radiale

# Le supinateur

## Court supinateur



BIOTOMY



### Insertions musculaires

#### Origine

**Plan superficiel :** Humérus - extrémité inférieure - épicondyle latéral

**Plan profond :** Ulna - extrémité supérieure - crête supinatrice  
+ Ulna - corps - fosse supinatrice

#### Terminaison

**Plan superficiel :** Radius - bord antérieur - moitié supérieure

**Plan profond :** Radius - face latérale - partie supérieure

#### Action

Supination + stabilisation latérale du coude

#### Trajet

Il s'enroule autour du radius d'arrière en avant

#### Innervation

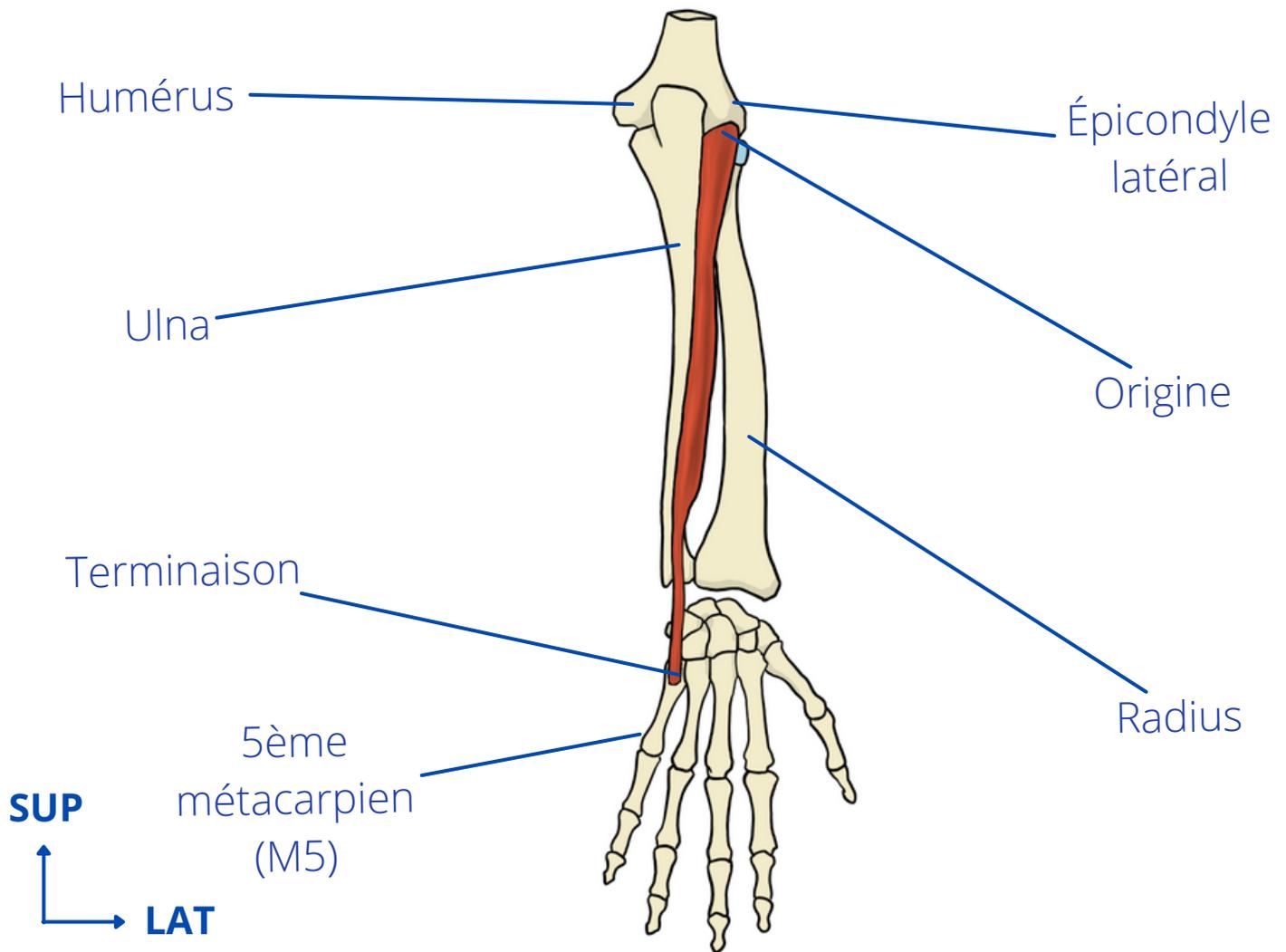
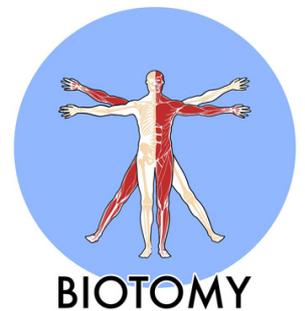
Nerf radial C6, C7

#### Vascularisation

Artère récurrente radiale et artère récurrente interosseuse

# L'extenseur ulnaire du carpe

Cubital postérieur



## Insertions musculaires

### Origine

Humérus - extrémité inférieure -  
épicondyle latéral + Ulna - corps et bord  
postérieur - 3/4 supérieurs - partie latérale

### Terminaison

M5 - Base - face dorsale

### Action

Extension et adduction du poignet  
+ Stabilisation du poignet et du  
coude

### Trajet

Vertical

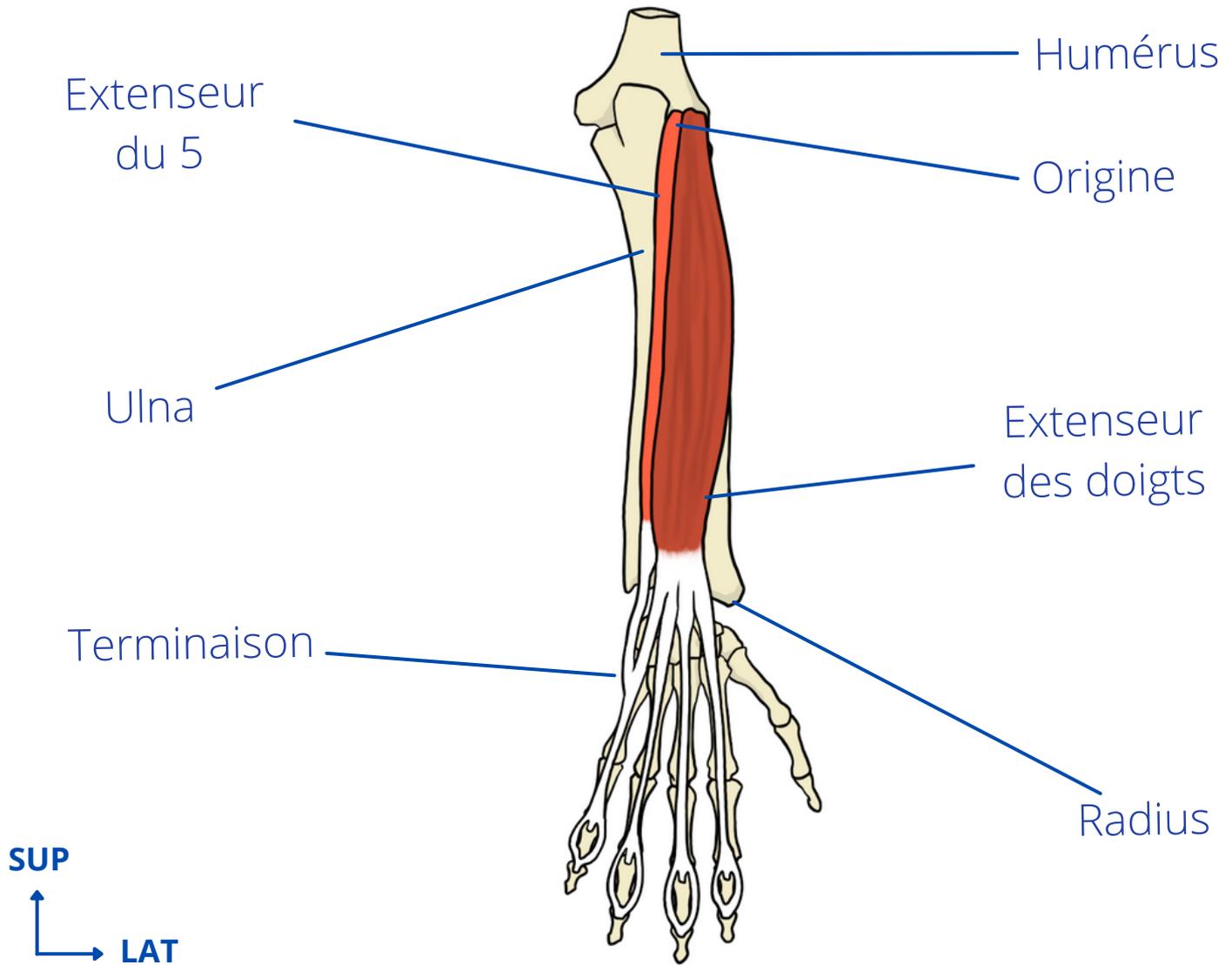
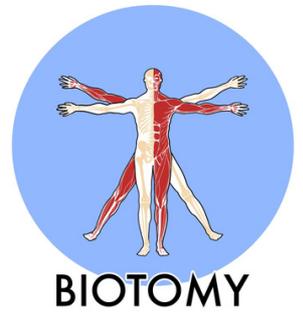
### Innervation

Nerf radial C6, C7, C8

### Vascularisation

Artère interosseuse postérieure

# L'extenseur du 5



## Insertions musculaires

### Origine

Humérus - extrémité inférieure -  
épicondyle latéral

### Terminaison

Extenseur des doigts - tendon du 5ème  
- partie médiale

### Action

**Doigts :** Extension du 5ème doigt  
**Poignet :** Extension et Adduction

### Trajet

Vertical

### Innervation

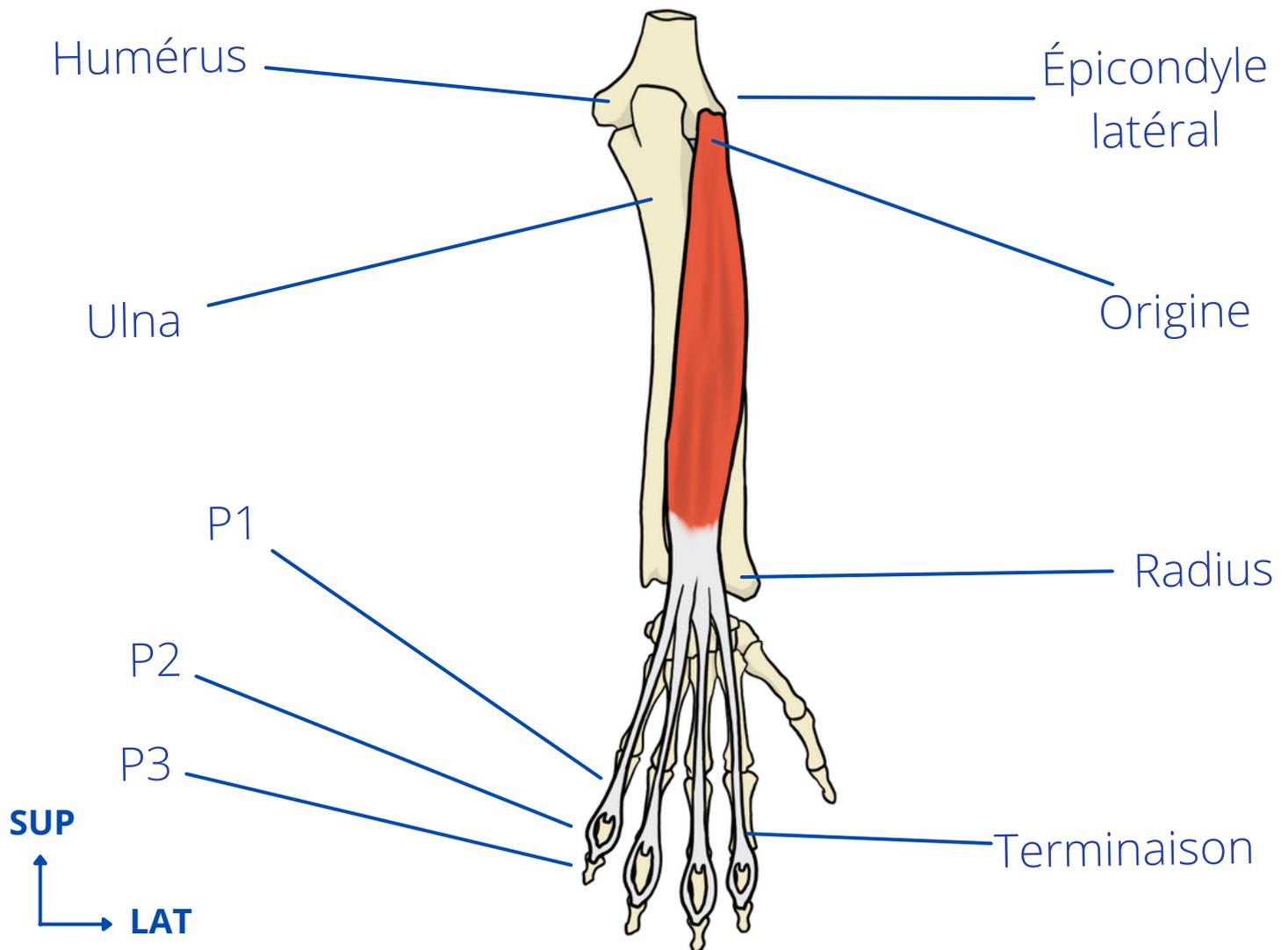
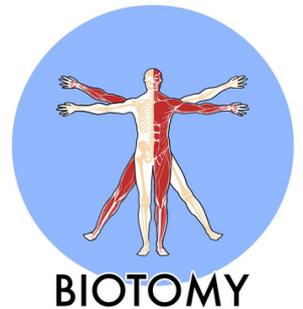
Nerf radial C7, C8

### Vascularisation

Artère interosseuse postérieure

# L'extenseur des doigts

Extenseur commun des doigts



## Insertions musculaires

### Origine

Humérus - extrémité inférieure -  
épicondyle latéral

### Terminaison

les 3 phalanges des 4 derniers doigts -  
base - face dorsale

### Action

**Doigts** : extension des 4 doigts longs  
**Poignet** : extension



### Trajet

Vertical



### Innervation

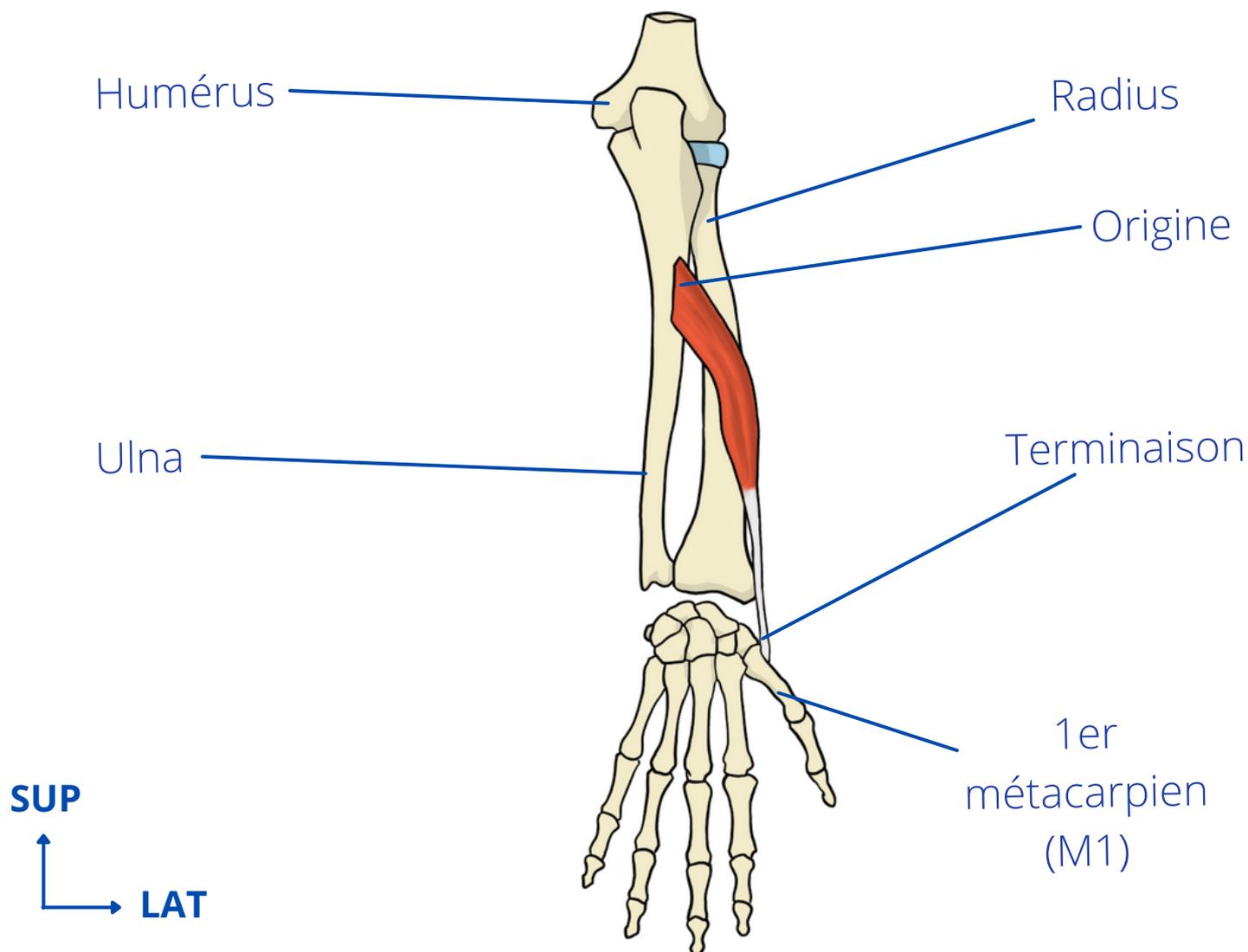
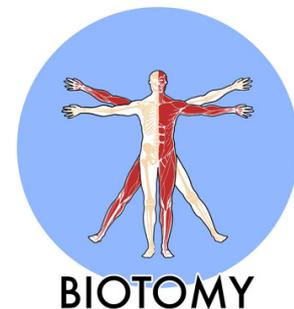
Nerf radial C7, C8



### Vascularisation

Artère interosseuse postérieure

# Le long abducteur du 1



## Insertions musculaires

### Origine

Ulna - face postérieure - partie supérieure +  
Radius - face postérieure - partie moyenne

### Terminaison

M1 - base - tubercule latéral



### Action

Abduction du 1



### Trajet

Vers le bas et le dehors



### Innervation

Nerf radial C7, C8

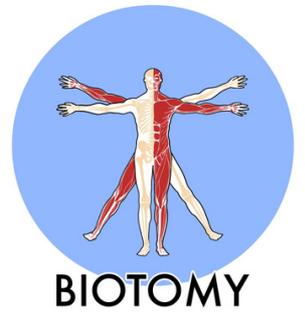


### Vascularisation

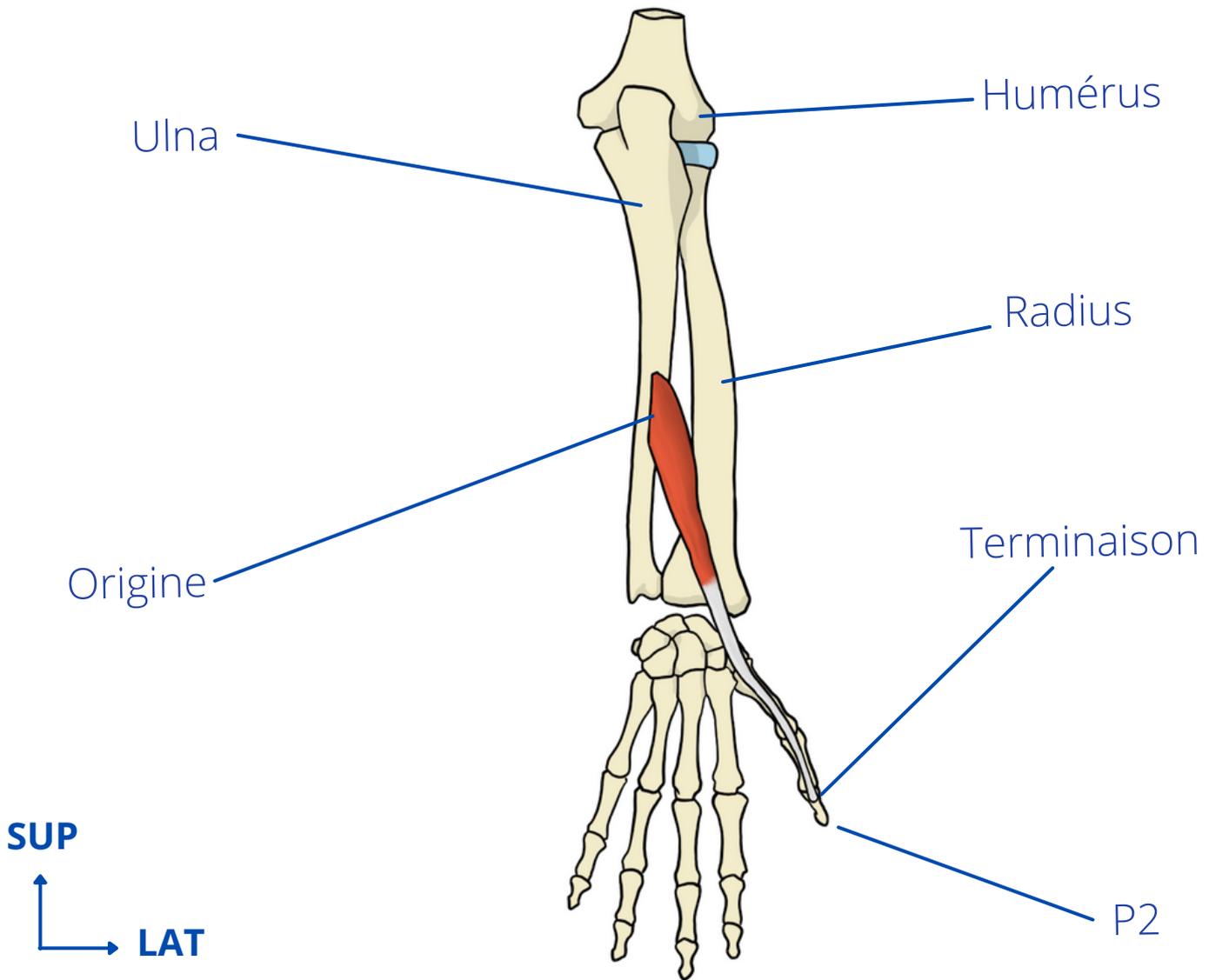
Artère interosseuse postérieure

# Le long extenseur du 1

Extenseur propre du 1



BIOTOMY



## Insertions musculaires

### Origine

Ulna - face postérieure - 1/3 moyen

### Terminaison

P2 du pouce - base - face dorsale

### Action

Extension des articulations métcarpo-phalangienne et interphalangienne du pouce

### Trajet

Vers le bas et le dehors

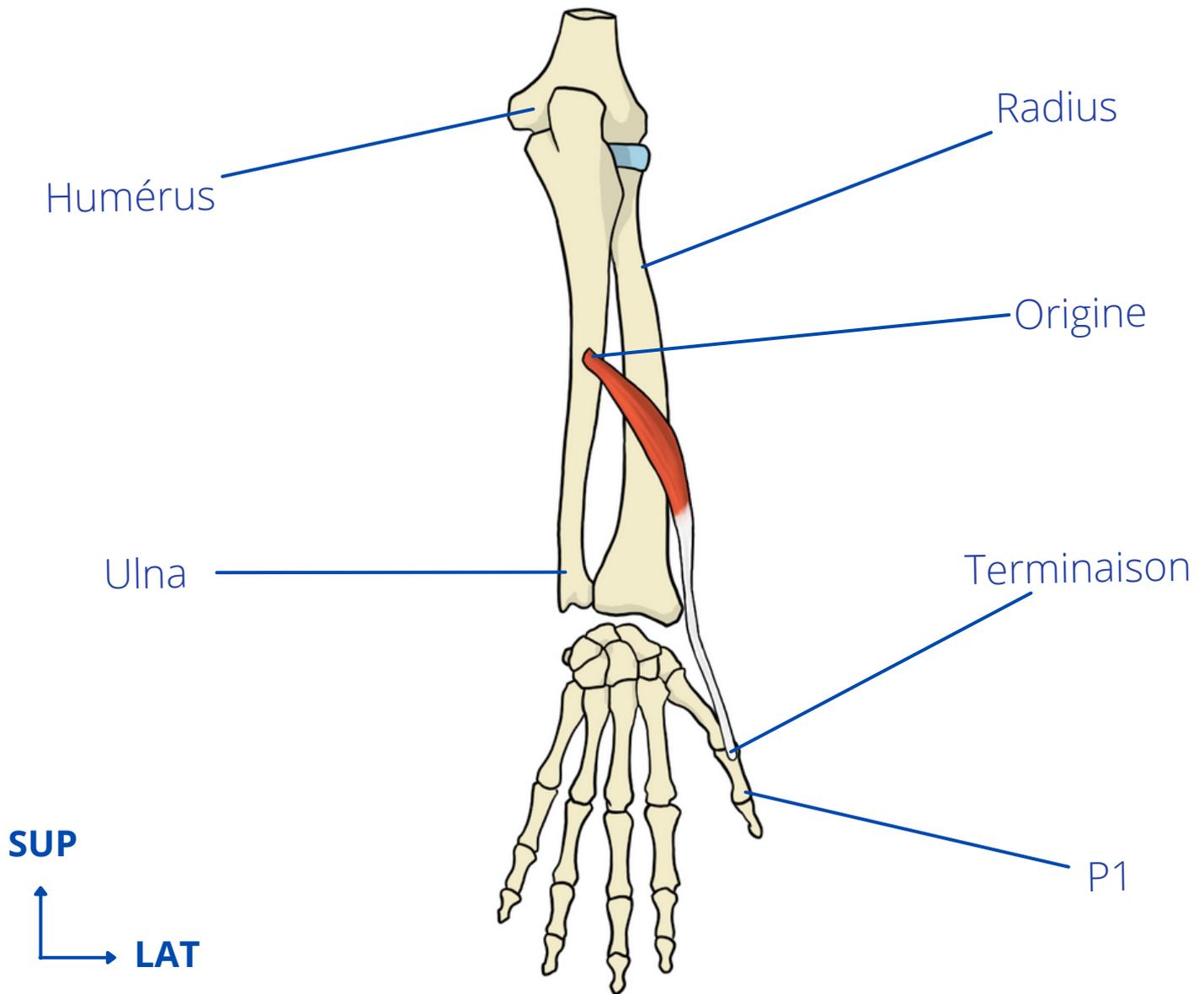
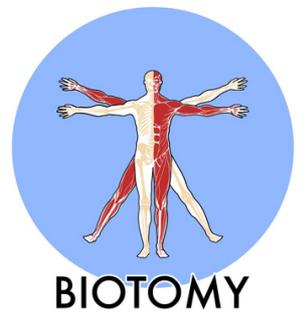
### Innervation

Nerf radial C7, C8

### Vascularisation

Artère interosseuse postérieure

# Le court extenseur du 1



## Insertions musculaires

### Origine

Ulna - face postérieure +  
Radius - face postérieure

### Terminaison

P1 du pouce - base - face dorsale

### Action

Extension de l'articulation métacarpo-phalangienne du pouce

### Trajet

Vers le bas et le dehors

### Innervation

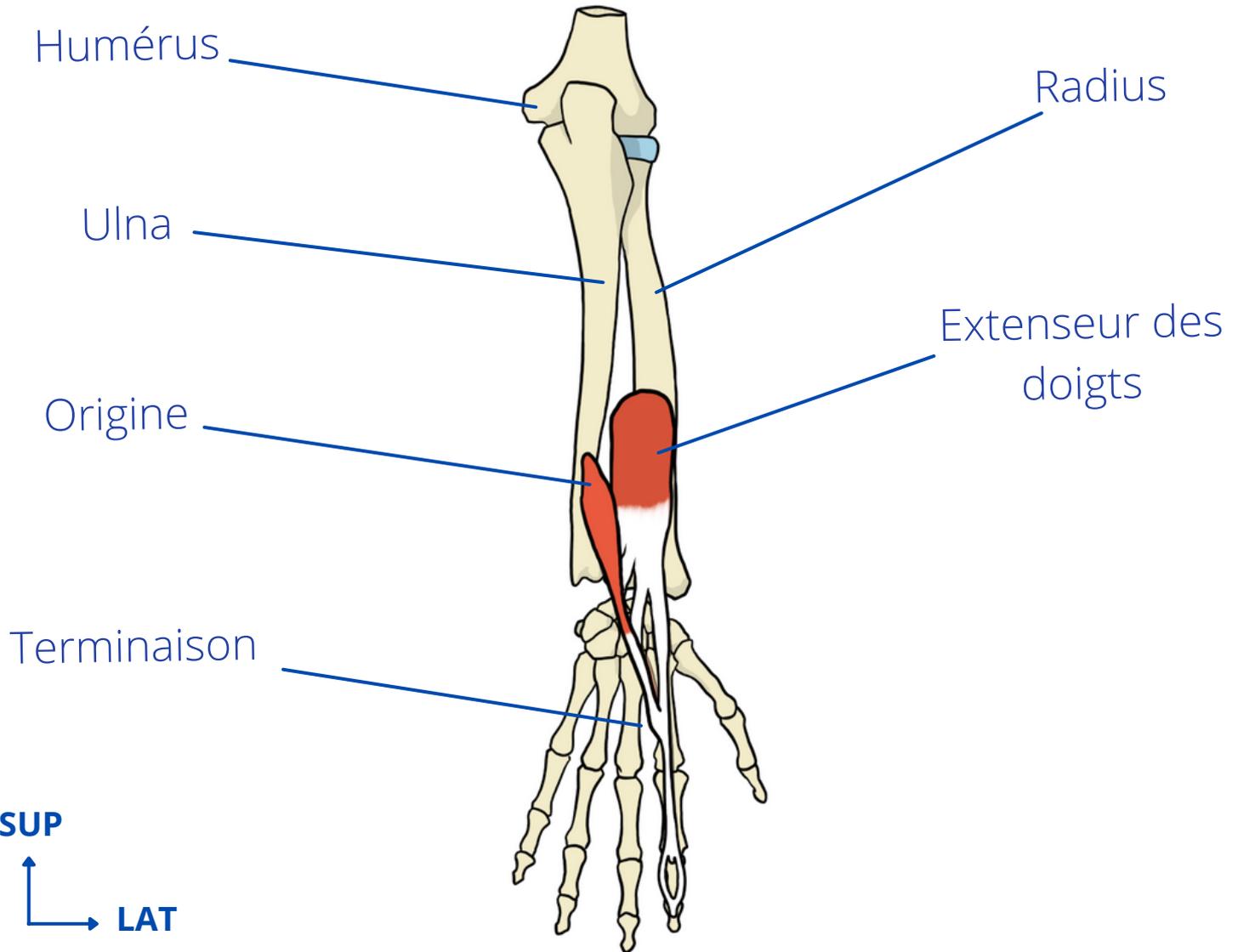
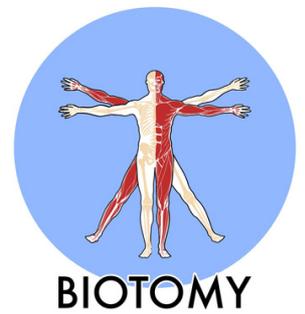
Nerf radial C7, C8

### Vascularisation

Artère interosseuse postérieure

# L'extenseur du 2

## Extenseur propre du 2



### Insertions musculaires

#### Origine

Ulna - corps - face postérieure - partie inférieure

#### Terminaison

Tendon de l'extenseur des doigts - tendon du 2ème doigt - partie médiale

#### Action

**2ème doigt:** Extension et adduction  
**Poignet :** Extension

#### Trajet

Vers le bas et le dehors

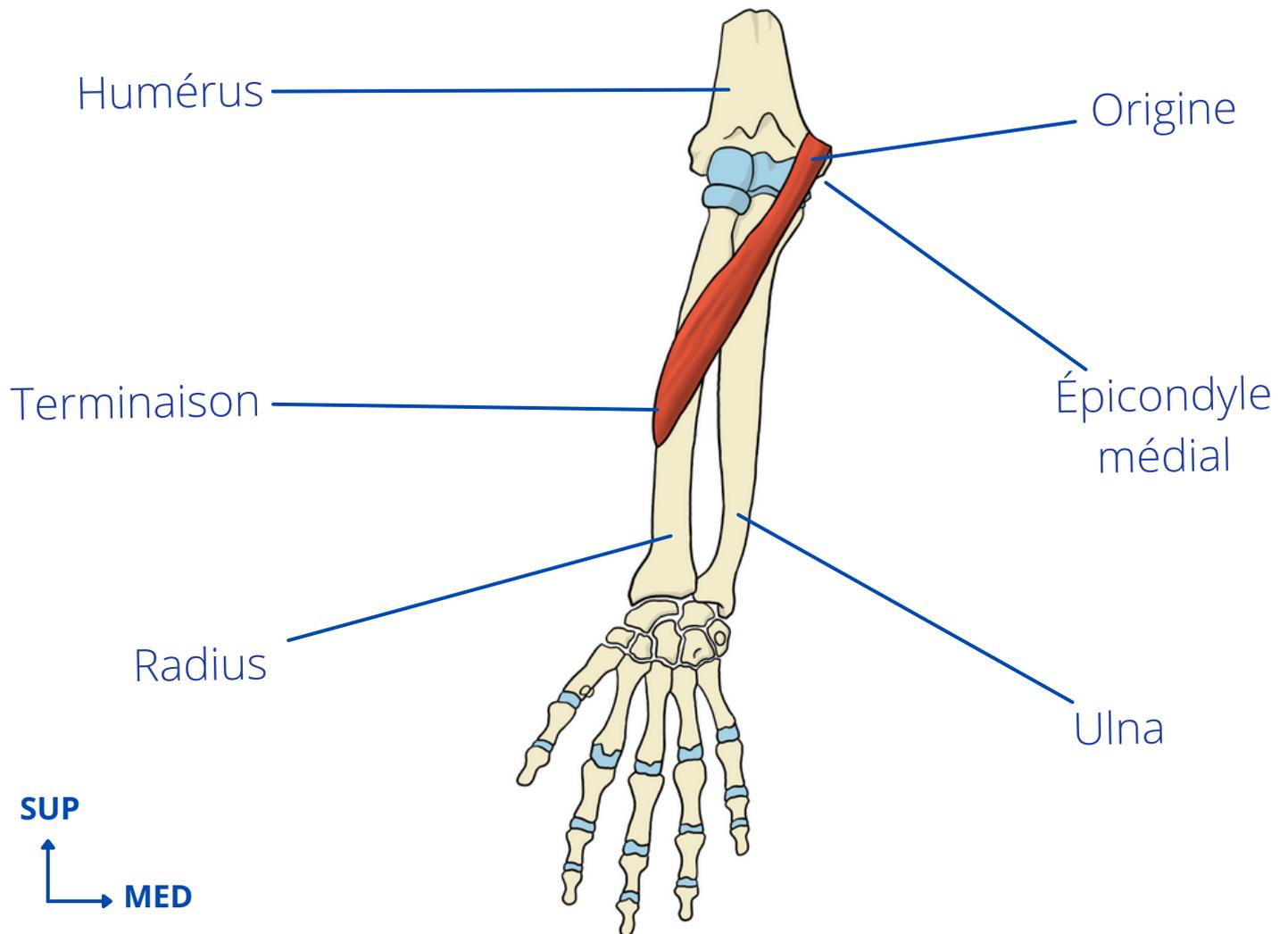
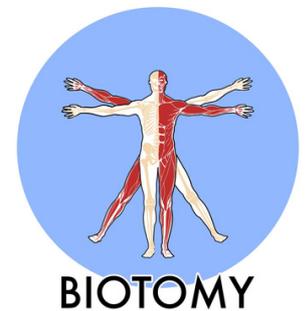
#### Innervation

Nerf radial C7, C8

#### Vascularisation

Artère interosseuse postérieure

# Le rond pronateur



## Insertions musculaires

### Origine

Humérus - extrémité inférieure -  
épicondyle médial +  
Ulna - extrémité supérieure -  
processus coronoïde

### Terminaison

Radius - face latérale - partie  
moyenne

### Action

Pronation et flexion du coude

### Trajet

Vers le bas et le dehors

### Innervation

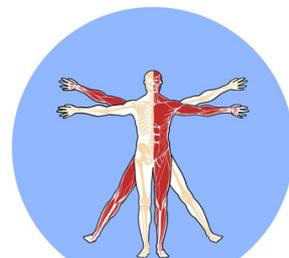
Nerf médian C6, C7

### Vascularisation

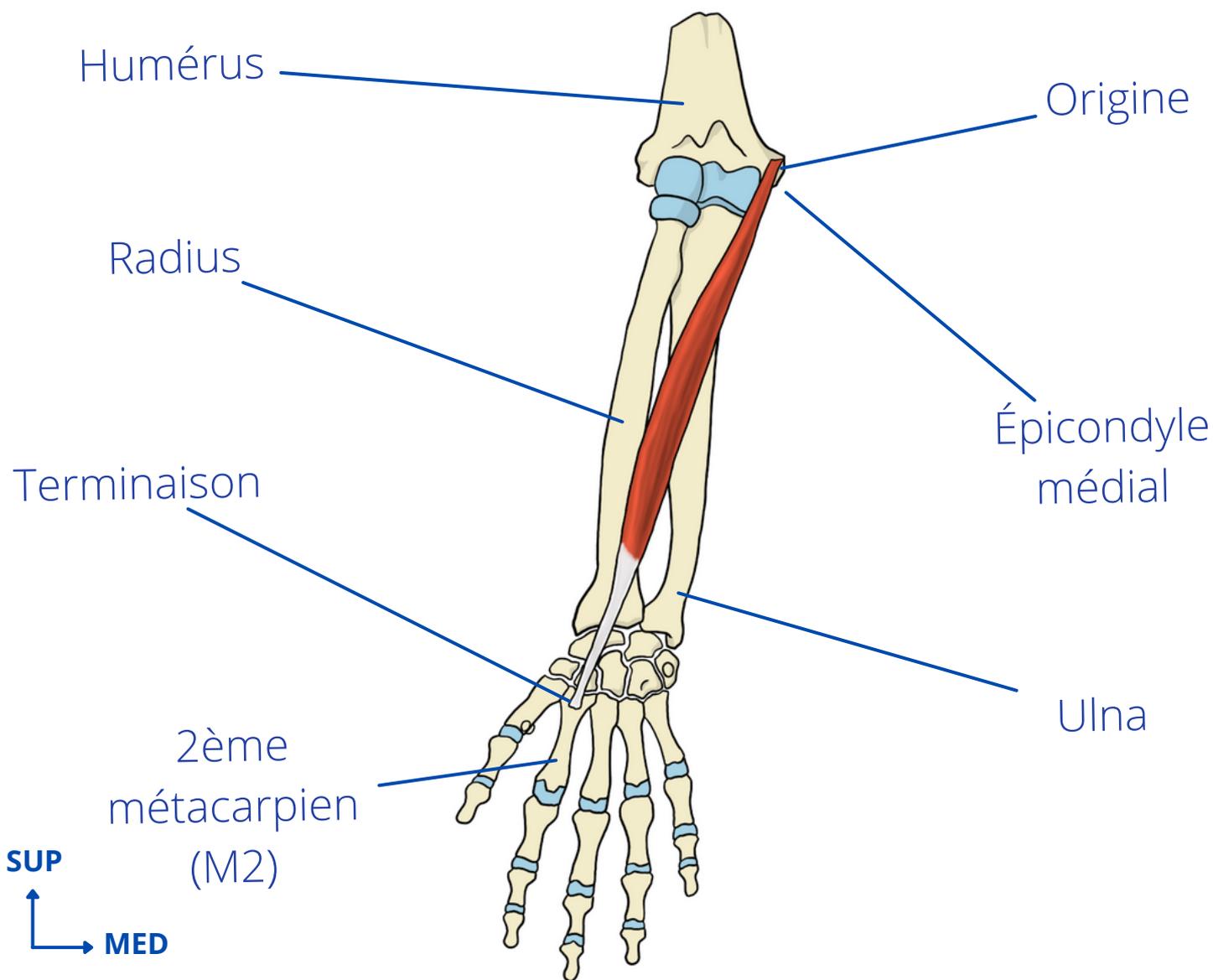
Artères brachiale, ulnaire et radiale

# Le fléchisseur radial du carpe

Grand palmaire



BIOTOMY



## Insertions musculaires

### Origine

Humérus - extrémité inférieure -  
épicondyle médial

### Terminaison

M2 - base - face palmaire

### Action

Flexion et abduction du poignet



### Trajet

Vers le bas et le dehors



### Innervation

Nerf médian C6, C7

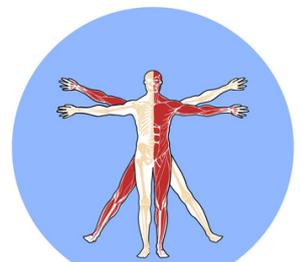


### Vascularisation

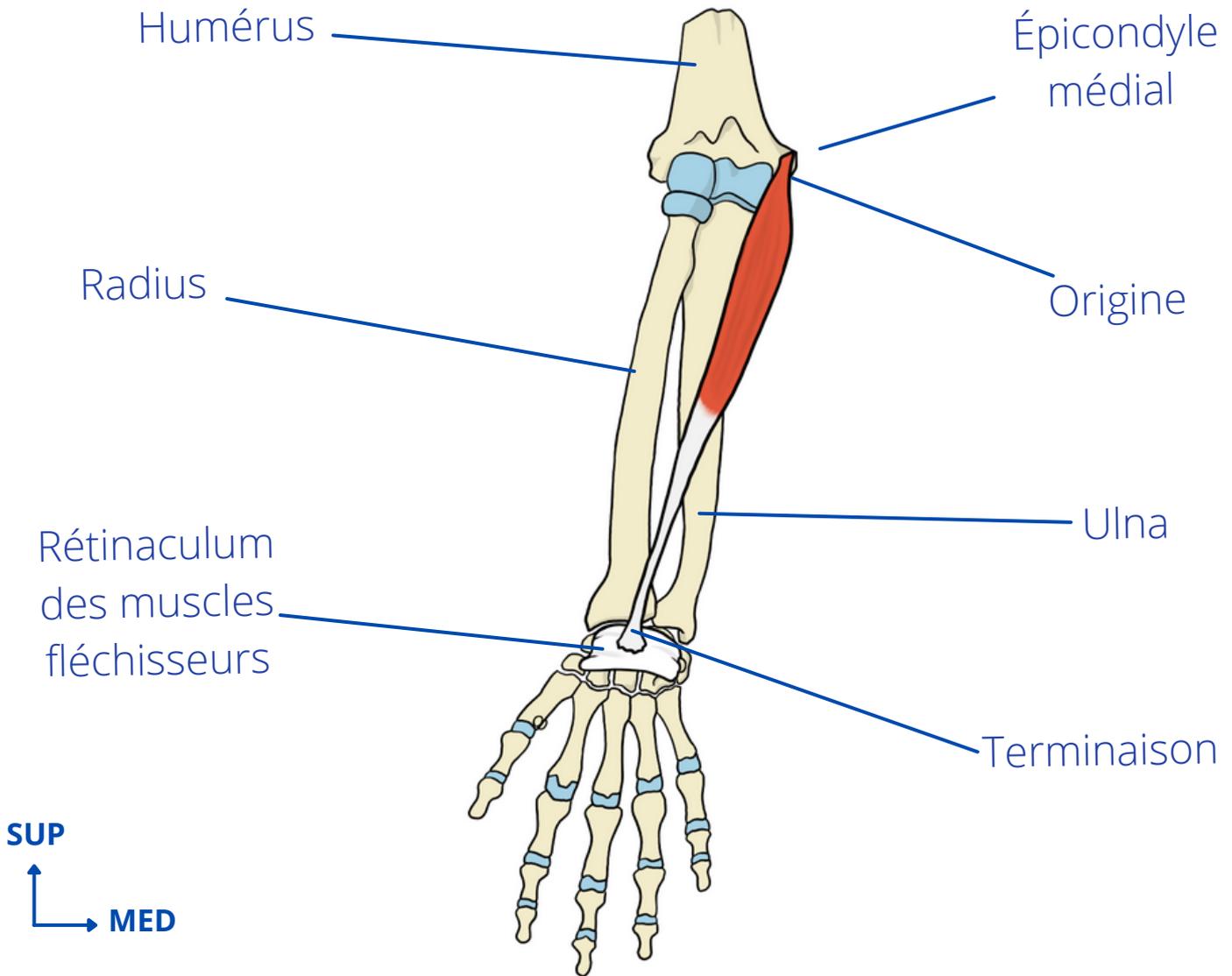
Artère radiale

# Le long palmaire

## Petit palmaire



BIOTOMY



### Insertions musculaires

#### Origine

Humérus - extrémité inférieure -  
épicondyle médial

#### Terminaison

Rétinaculum des muscles fléchisseurs -  
bord supérieur et face antérieure -  
partie moyenne

#### Action

Flexion du poignet

#### Trajet

Vertical

#### Innervation

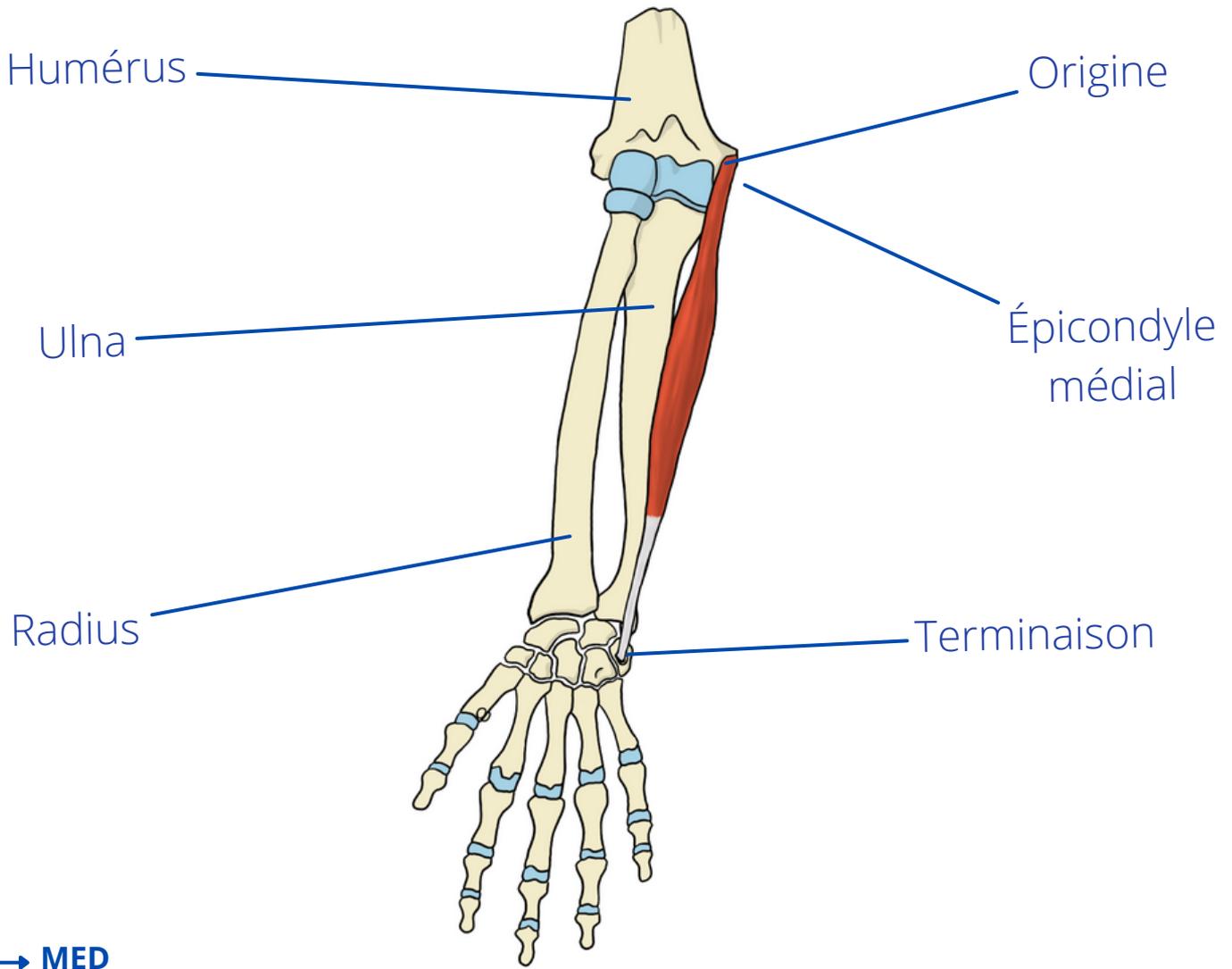
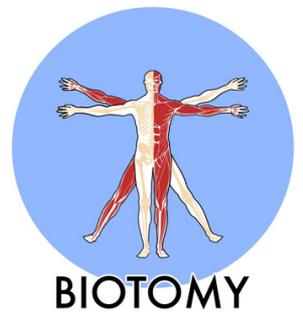
Nerf médian C6, C7, C8

#### Vascularisation

Artère ulnaire

# Le fléchisseur ulnaire du carpe

Cubital antérieur



## Insertions musculaires

### Origine

Humérus - extrémité inférieure -  
épicondyle médial +  
Ulna - corps - bord postérieur du corps -  
partie médiale

### Terminaison

Pisiforme - partie supérieure

### Action

Flexion, adduction du poignet

### Trajet

Vertical

### Innervation

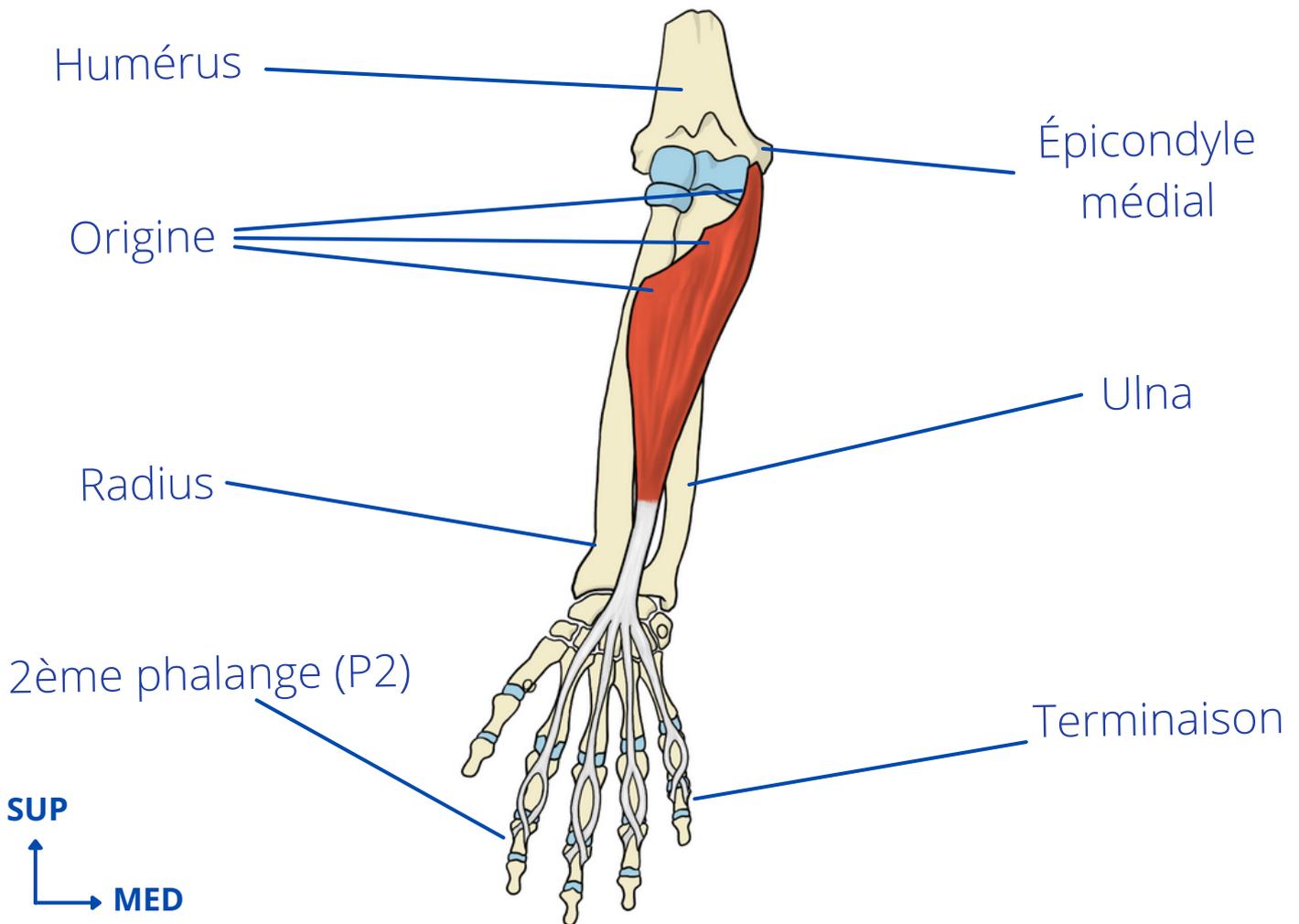
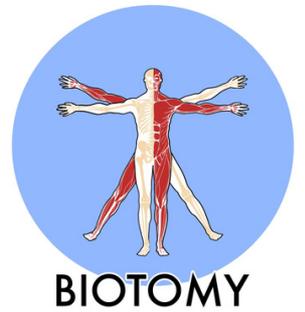
Nerf ulnaire C7, C8, T1

### Vascularisation

Artère ulnaire

# Le fléchisseur superficiel des doigts

Fléchisseur commun superficiel des doigts



## Insertions musculaires

### Origine

Humérus - extrémité inférieure - épicondyle médial + Ulna - extrémité supérieure - processus coronoïde + Radius - bord antérieur - moitié supérieure

### Terminaison

P2 des 4 derniers doigts - diaphyse - bords latéraux

### Action

**Doigts :** flexion des articulations interphalangiennes

**Poignet :** flexion

### Trajet

Vertical puis diverge vers chaque doigt au niveau de la main

### Innervation

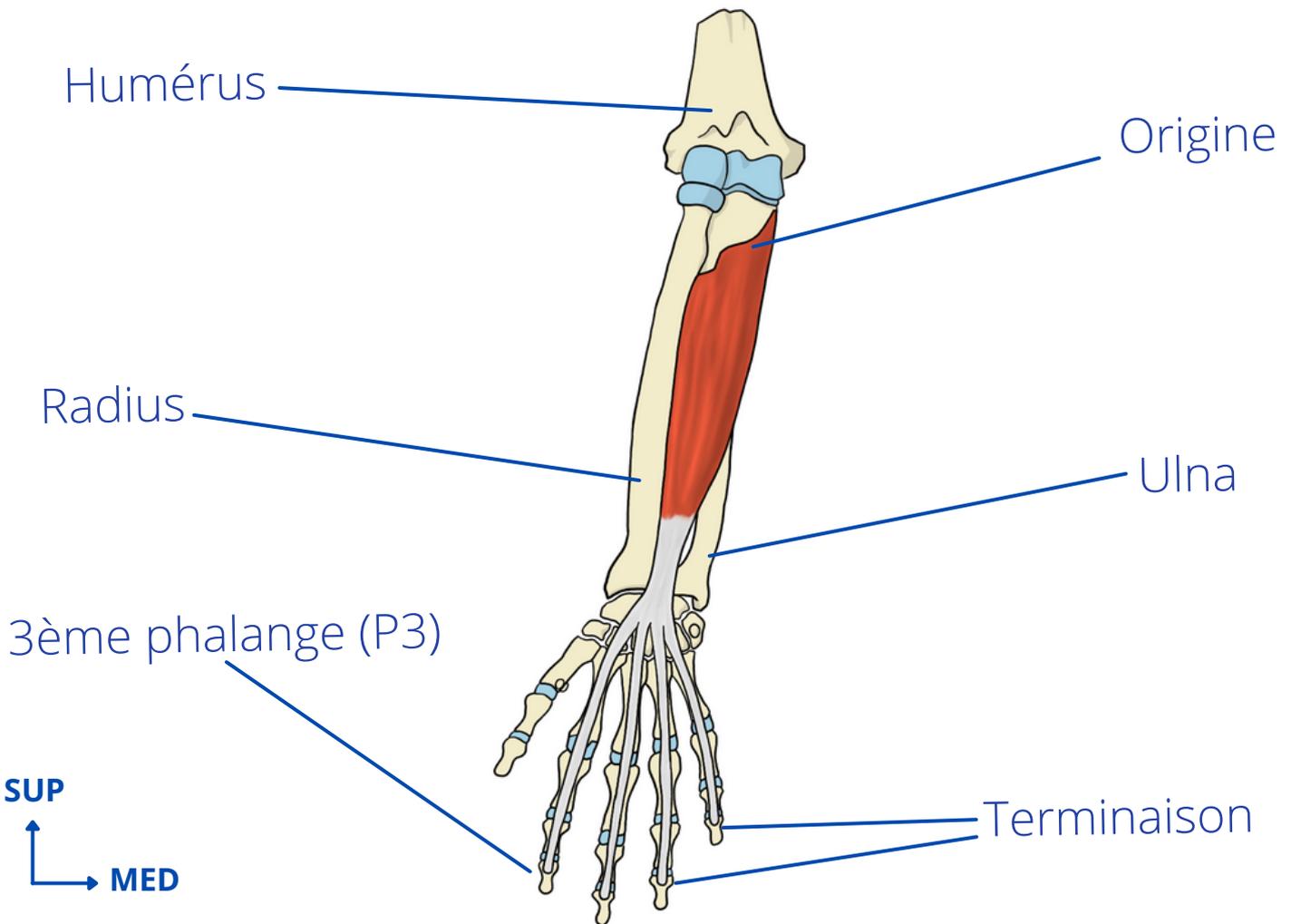
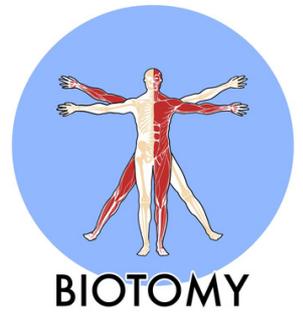
Nerf médian C7, C8, T1

### Vascularisation

Artères ulnaire et radiale

# Le fléchisseur profond des doigts

Fléchisseur commun profond des doigts



## Insertions musculaires

### Origine

Ulna - diaphyse - 3/4 supérieurs - faces antérieure et médiale

### Terminaison

P3 des 4 derniers doigts - base - face palmaire

### Action

**Doigts** : flexion de l'articulation interphalangienne distale

**Poignet** : flexion

### Trajet

Vertical puis diverge vers chaque doigt au niveau de la main

### Innervation

**Partie latérale** : Nerf médian

**Partie médiale** : Nerf ulnaire

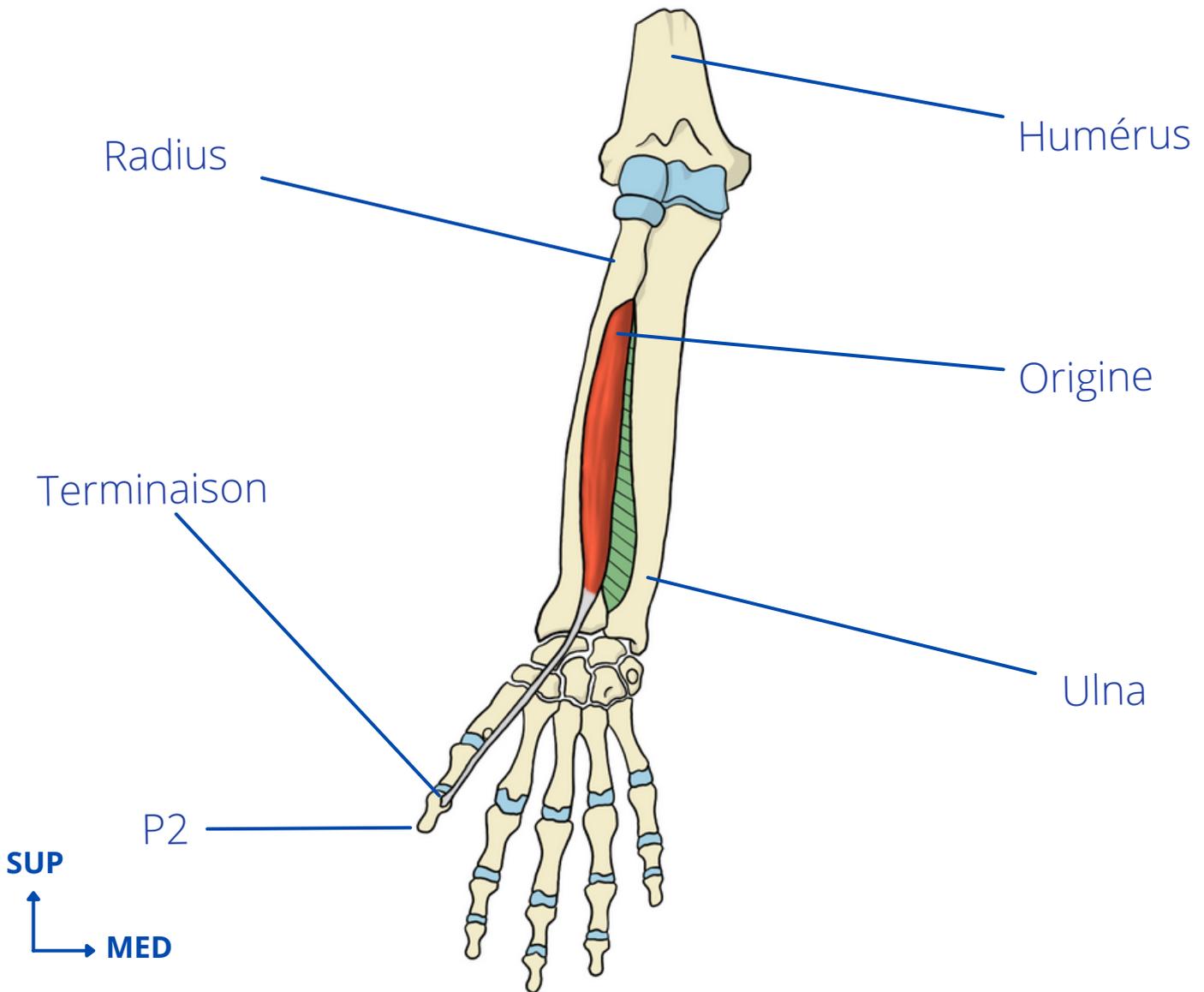
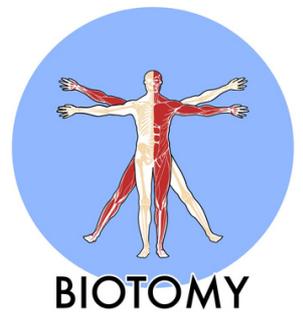
C8, T1

### Vascularisation

Artère ulnaire

# Le long fléchisseur du 1

## Long fléchisseur propre du 1



### Insertions musculaires

#### Origine

Radius - face antérieure - 2/3 supérieurs

#### Terminaison

P2 du pouce - base - face palmaire

#### Action

Pronation du pouce, flexion de l'articulation interphalangienne + Stabilisation de l'articulation interphalangienne



#### Trajet

Vertical puis vers le bas, l'avant et le dehors au niveau du poignet



#### Innervation

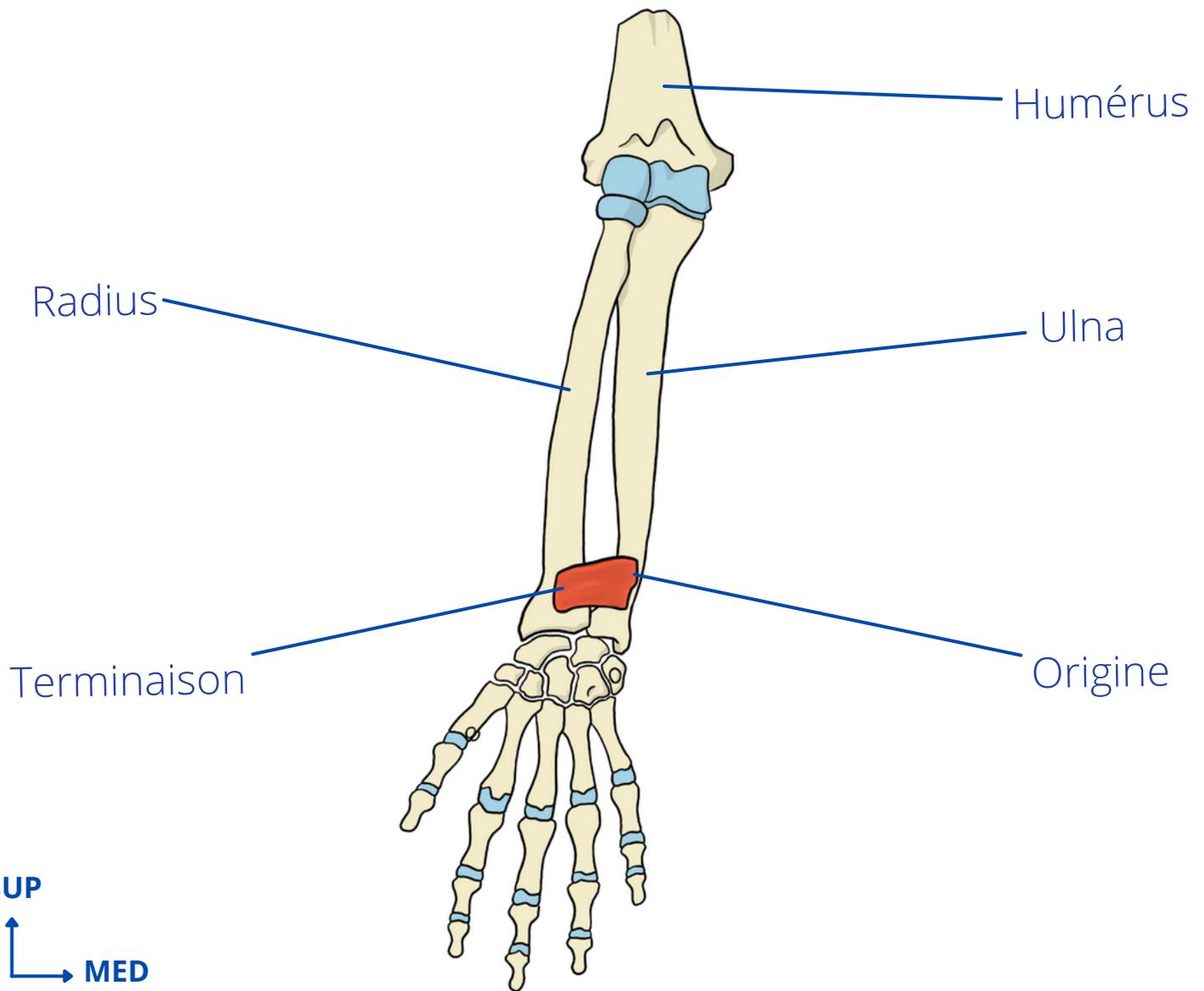
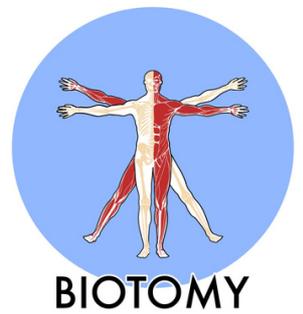
Nerf médian C8, T1



#### Vascularisation

Artère radiale

# Le carré pronateur



## Insertions musculaires

### Origine

Ulna - face antérieure - 1/4 inférieur

### Terminaison

Radius - face antérieure - 1/4 inférieur

### Action

Pronation du coude + Stabilisation de l'articulation radio-ulnaire inférieure



### Trajet

Vers le dehors



### Innervation

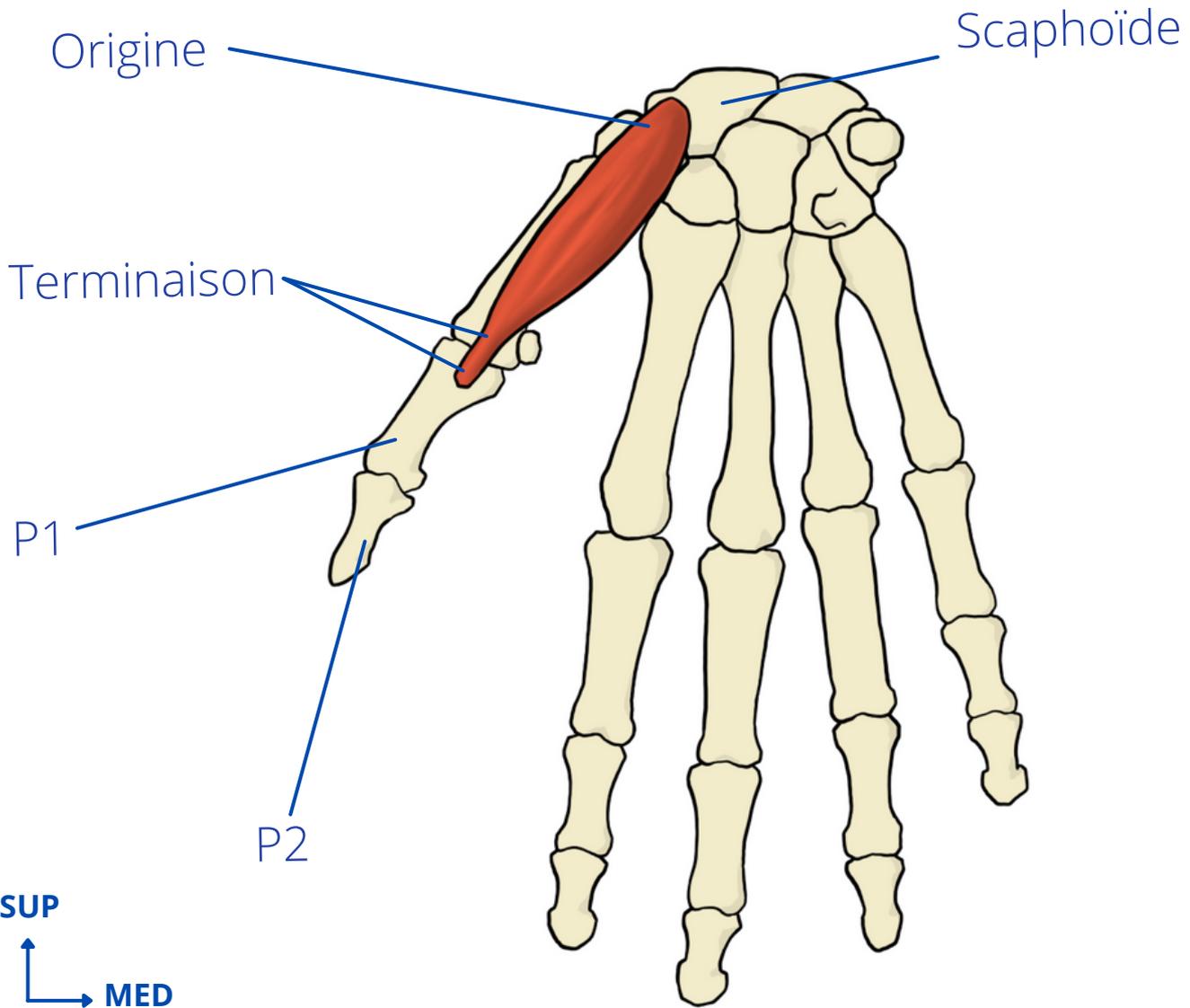
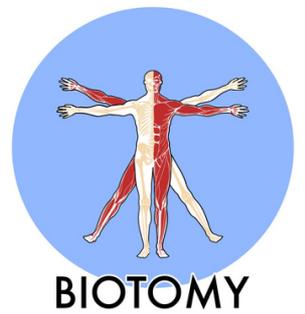
Nerf médian C8



### Vascularisation

Artère interosseuse antérieure

# Le court abducteur du 1



## Insertions musculaires

### Origine

Scaphoïde - face antérieure - tubercule +  
Trapèze - face antérieure - tubercule

### Terminaison

P1 du pouce - base - partie latérale +  
sésamoïde latéral

### Action

Abduction et flexion de P1

### Trajet

Vers le bas, le dehors et l'avant

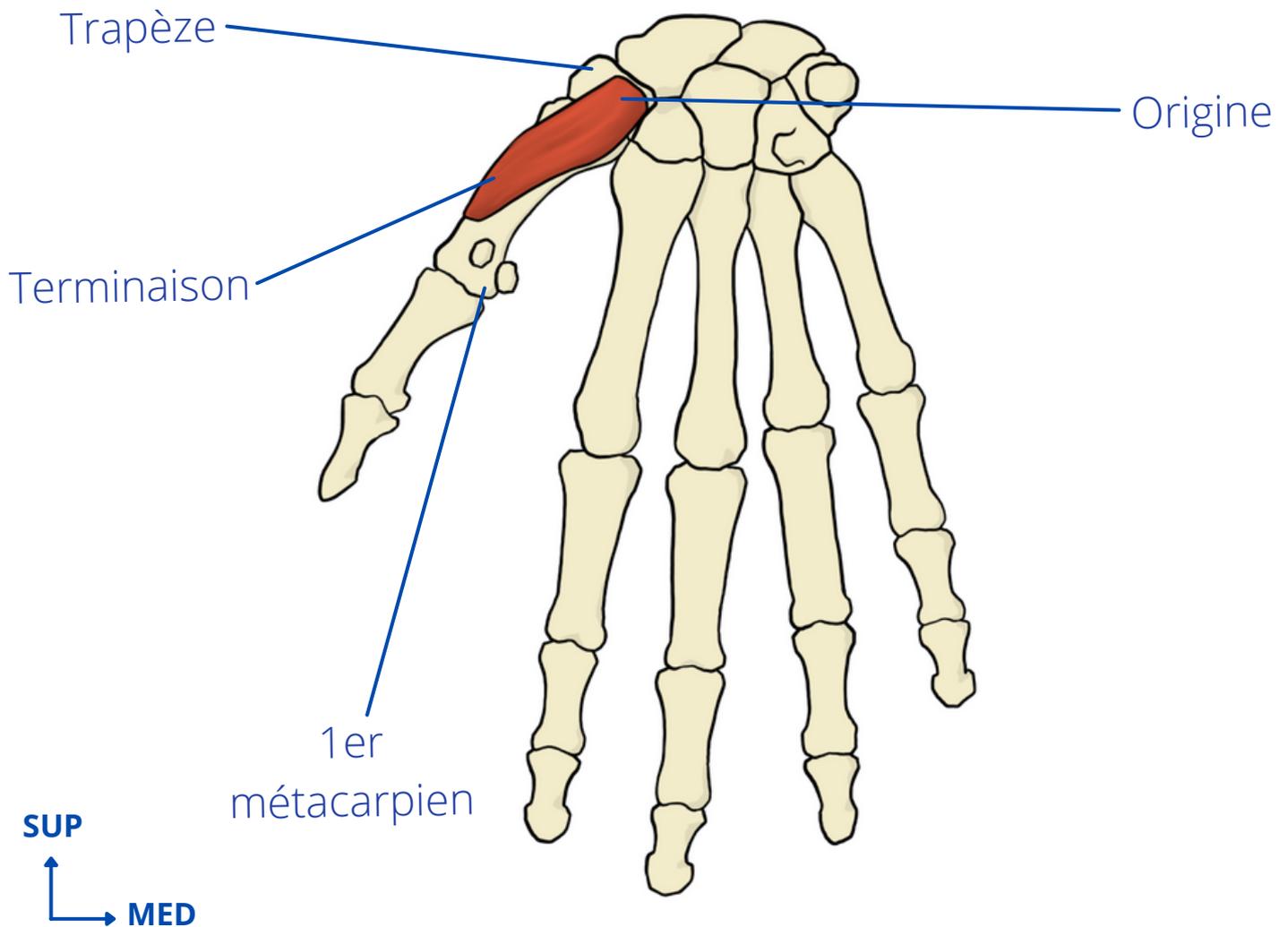
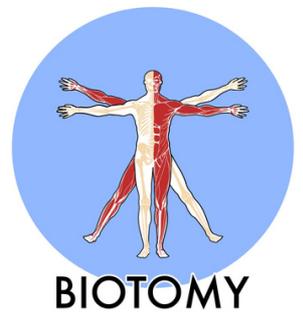
### Innervation

Nerf médian C8, T1

### Vascularisation

Arcade palmaire superficielle

# L'opposant du 1



## Insertions musculaires

### Origine

Trapèze - face antérieure - tubercule

### Terminaison

M1 - face antérieure - partie latérale

### Action

Flexion, adduction et pronation du pouce

### Trajet

Vers le bas et le dehors

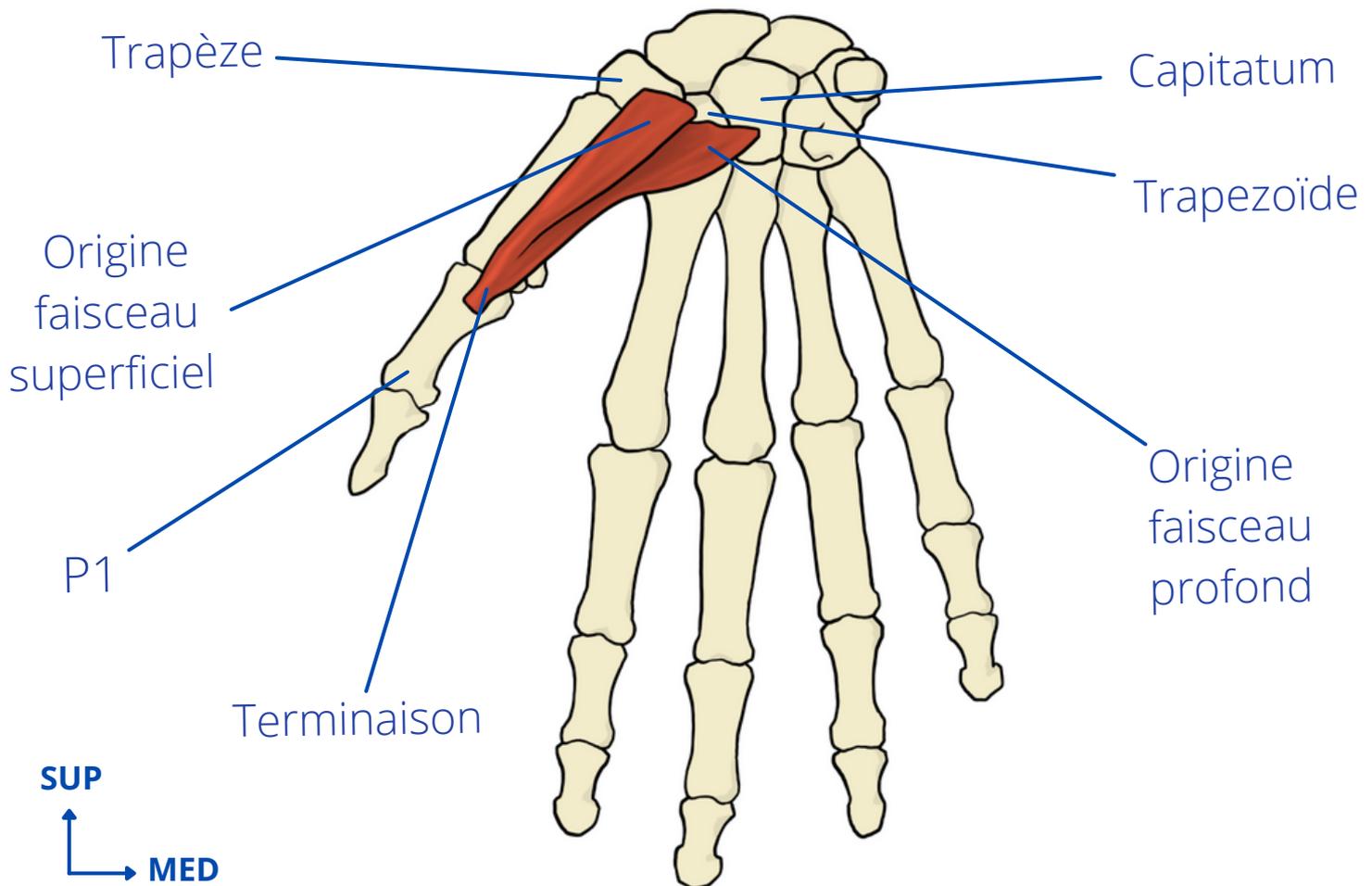
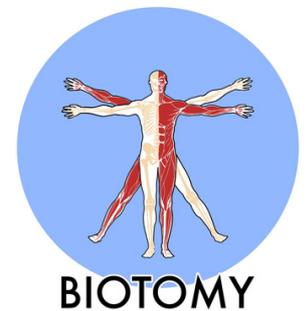
### Innervation

Nerf médian C8, T1

### Vascularisation

Arcade palmaire superficielle

# Le court fléchisseur du 1



## Insertions musculaires

### Origine

**Faisceau superficiel :** trapèze - face

antérieure - crête verticale - partie inférieure

**Faisceau profond :** trapezoïde et capitulum -

face antérieure - partie inférieure

### Terminaison

P1 du pouce - base - partie latérale +  
sésamoïde latéral

### Action

Flexion de l'articulation  
interphalangienne du pouce

### Trajet

Vers le bas et le dehors

### Innervation

**Faisceau superficiel :** Nerf médian

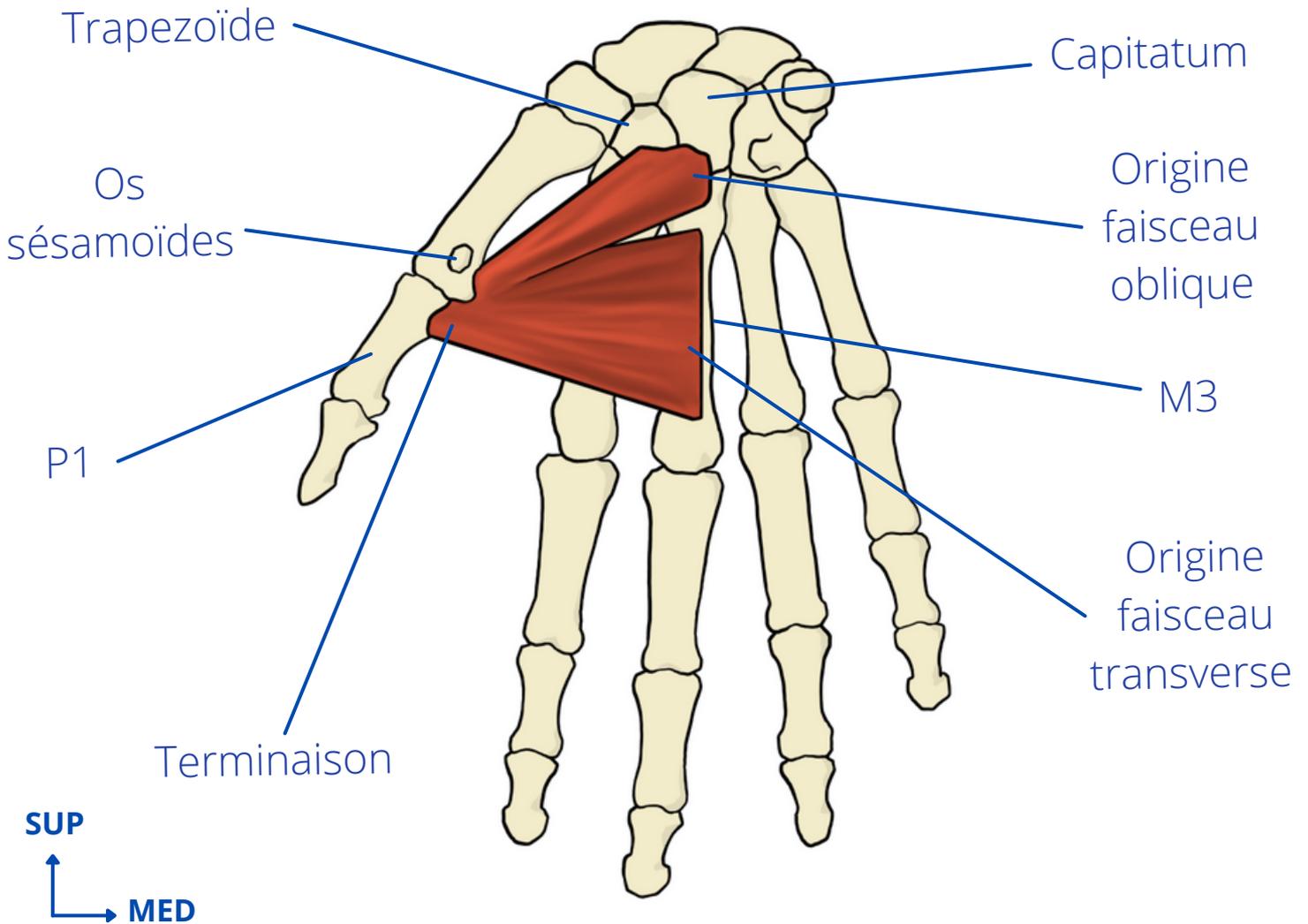
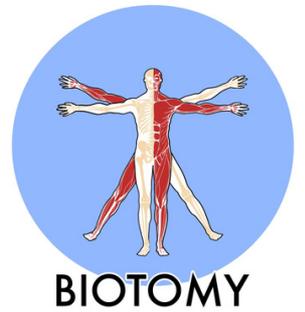
**Faisceau profond :** Nerf ulnaire

C8, T1

### Vascularisation

Arcade palmaire superficielle et  
arcade palmaire profonde

# L'adducteur du 1



## Insertions musculaires

### Origine

**Faisceau oblique** : trapézoïde, capitulum et M3 - Face antérieure (Base de M3 et partie inférieure des os du carpe)

**Faisceau transverse** : M3 - bord antérieur

### Terminaison

P1 du pouce - base - partie médiale + sésamoïde médial

### Action

Adduction du pouce

### Trajet

Vers le bas et le dehors

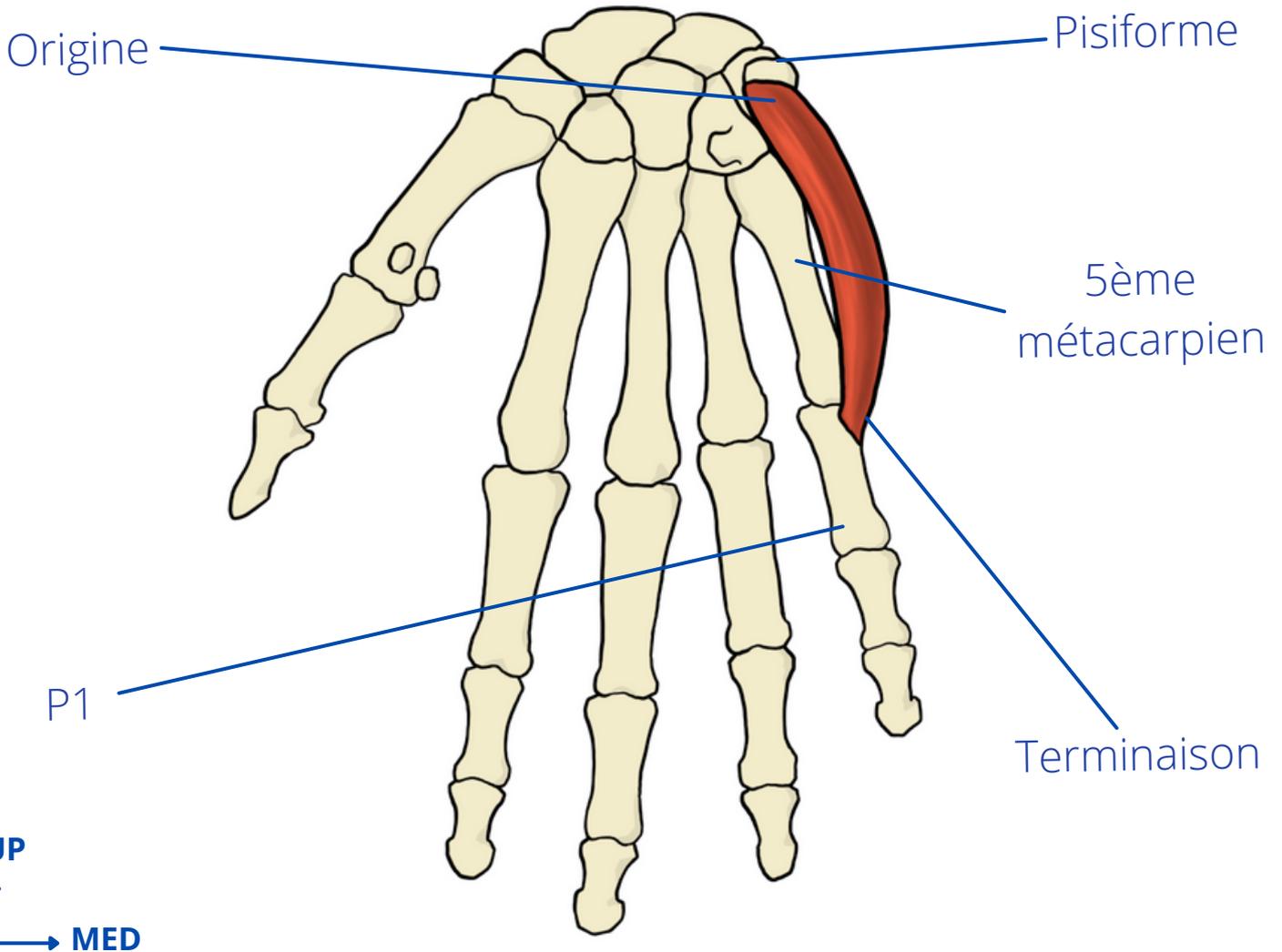
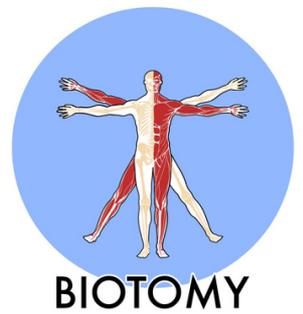
### Innervation

Nerf ulnaire C8, T1

### Vascularisation

Arcade palmaire profonde

# L'abducteur du 5



## Insertions musculaires

### Origine

Pisiforme - partie inférieure

### Terminaison

P1 du 5ème doigt - base - partie médiale

### Action

Abduction du 5ème doigt

### Trajet

Vers le bas et le dedans

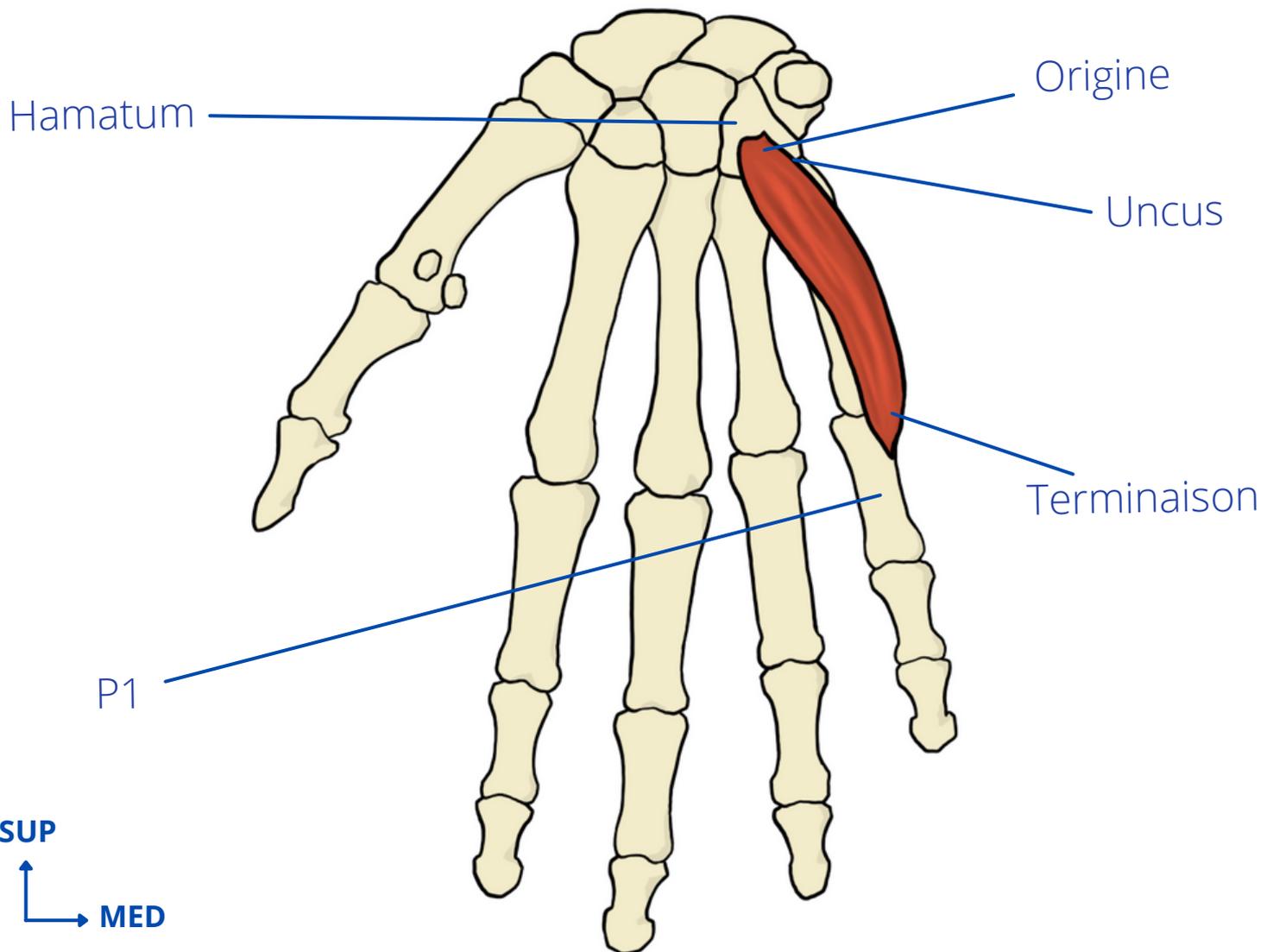
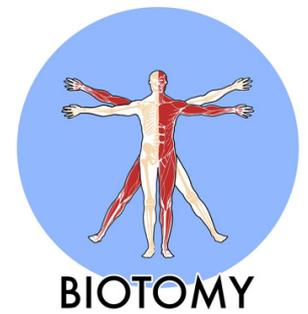
### Innervation

Nerf ulnaire C8, T1

### Vascularisation

Arcade palmaire superficielle et arcade palmaire profonde

# Le court fléchisseur du 5



## Insertions musculaires

### Origine

Hamatum - face antérieure - uncus -  
partie antéro-médiale

### Terminaison

P1 du 5 - base - partie médiale

### Action

Flexion de l'articulation métacarpo-  
phalangienne du 5ème doigt



### Trajet

Vers le bas et le dedans



### Innervation

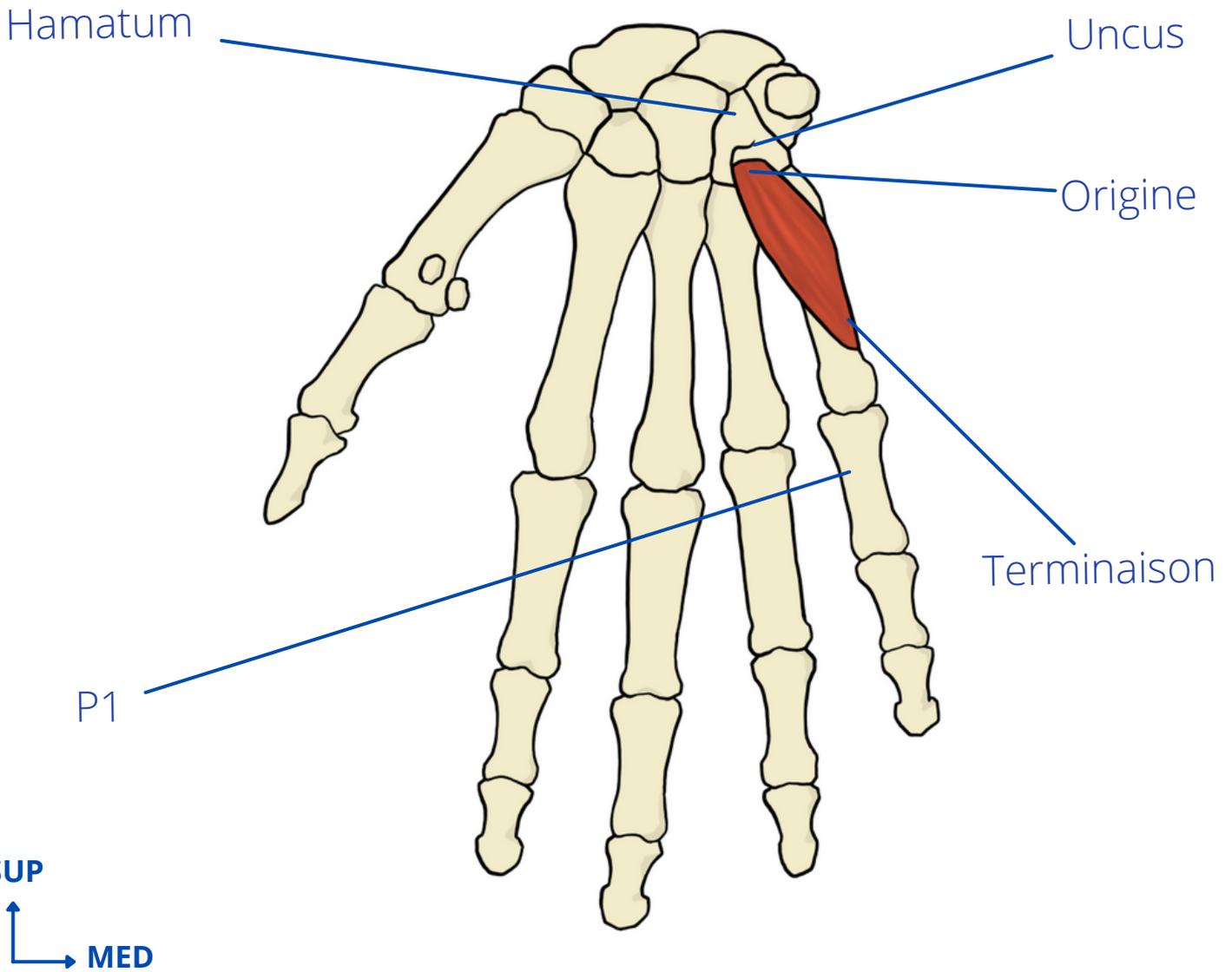
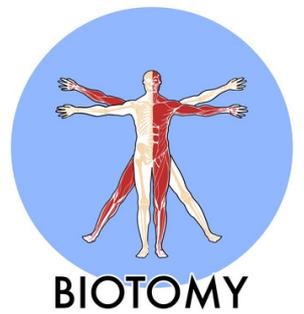
Nerf ulnaire C8, T1



### Vascularisation

Arcade palmaire superficielle et  
arcade palmaire profonde

# L'opposant du 5



## Insertions musculaires

### Origine

Hamatum - face antérieure - uncus -  
partie antéro-médiale

### Terminaison

M5 - diaphyse - face médiale

### Action

Porte M5 en avant, supination de M5

### Trajet

Vers le bas et le dedans

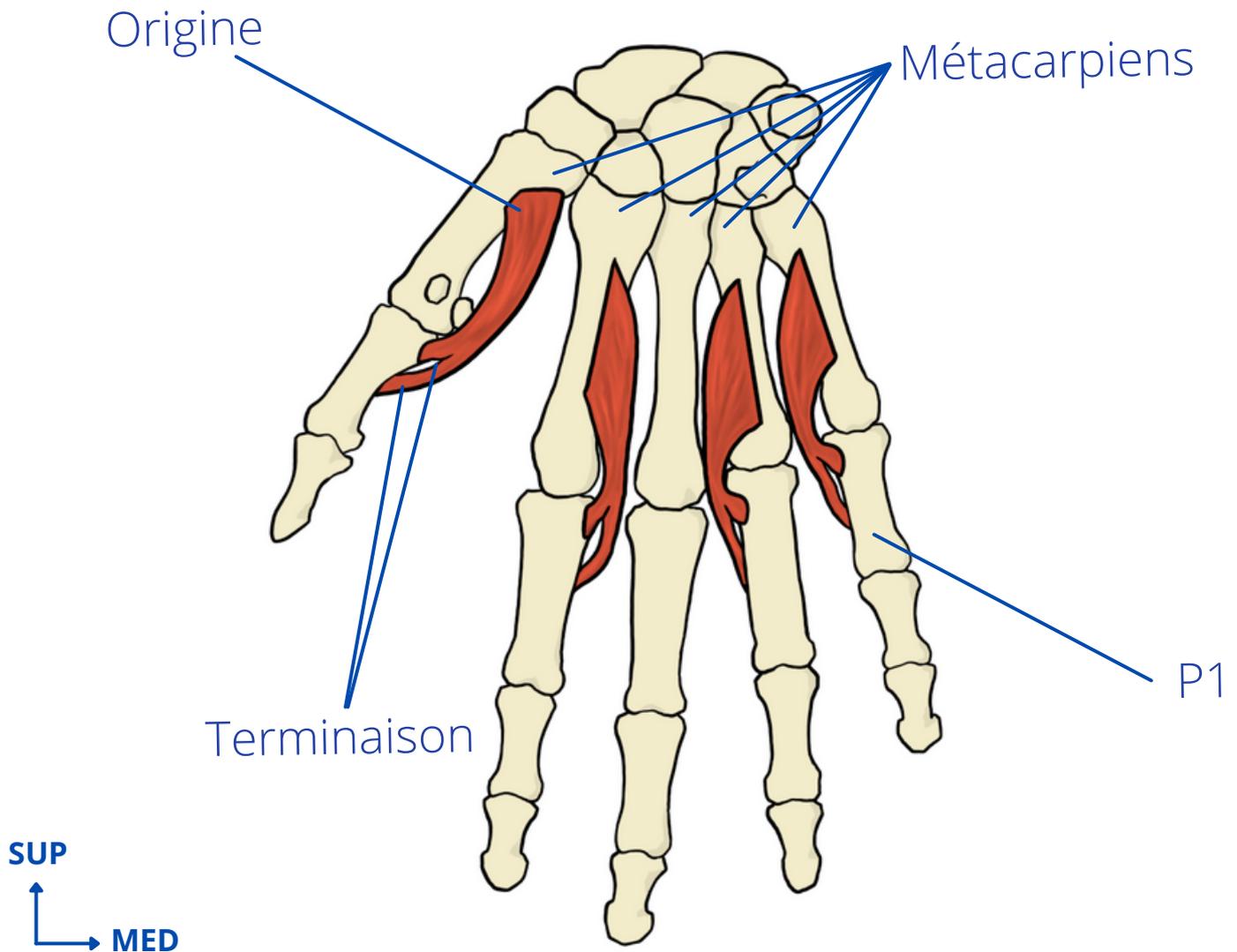
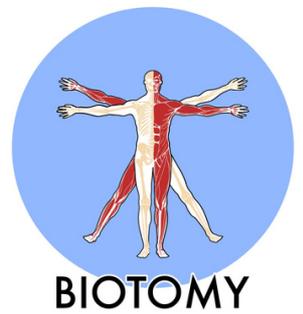
### Innervation

Nerf ulnaire C8, T1

### Vascularisation

Arcade palmaire profonde

# Les interosseux palmaires



## Insertions musculaires

### Origine

M1, M2, M4 et M5 - diaphyse - sur les faces qui regardent l'axe de la main

### Terminaison

P1 - base + tendon de l'extenseur des doigts

### Action

Adduction des doigts - flexion des MP + extension des interphalangiennes



### Trajet

Vertical



### Innervation

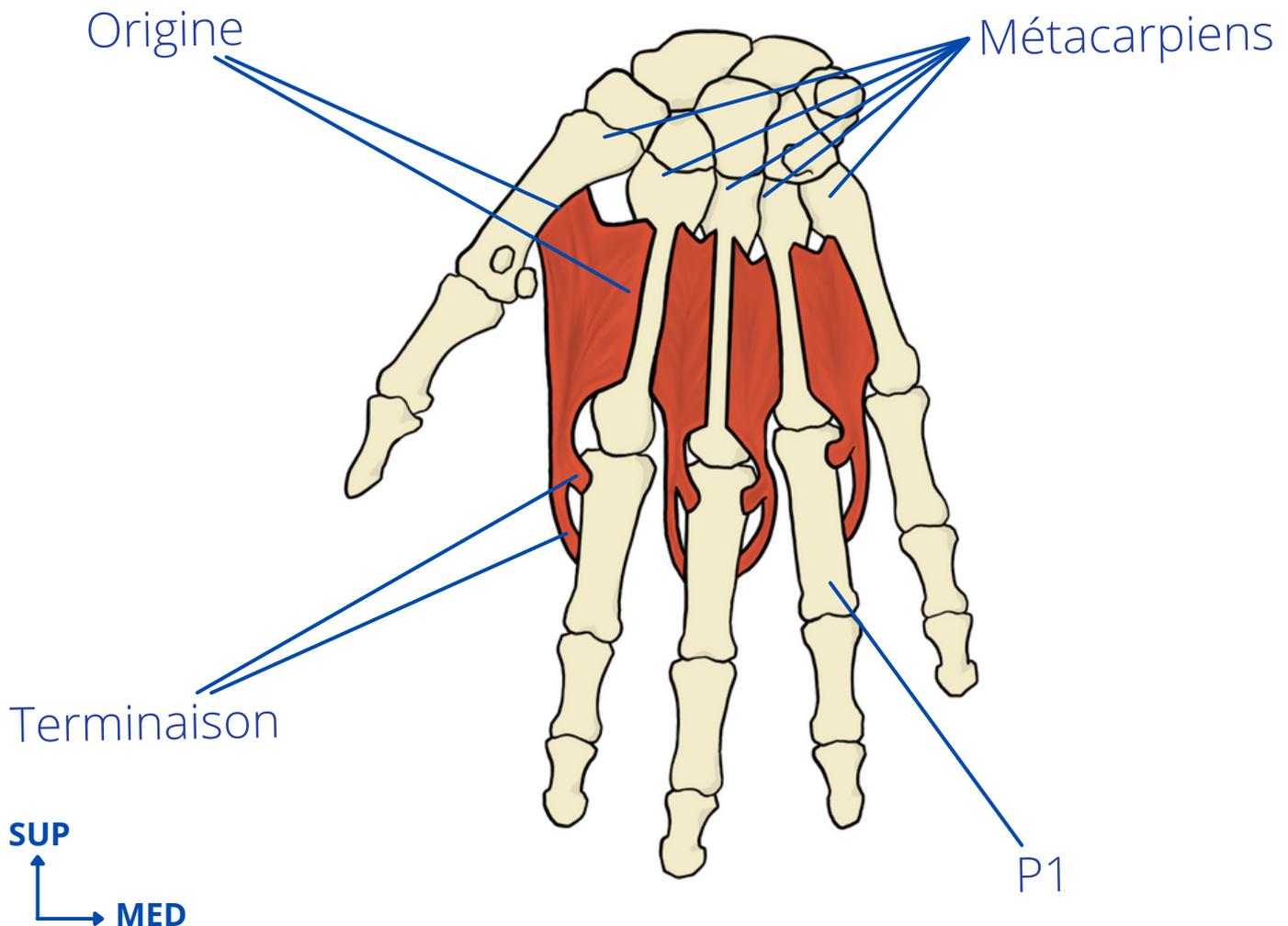
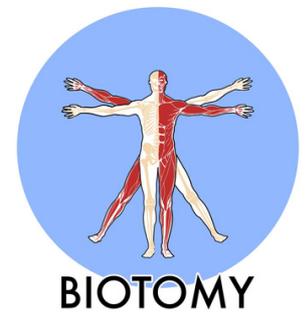
Nerf ulnaire C8, T1



### Vascularisation

Arcade palmaire profonde

# Les interosseux dorsaux



## Insertions musculaires

### Origine

Métacarpiens adjacents - diaphyse

### Terminaison

P1 - base + tendon de l'extenseur des doigts

### Action

Abduction des doigts + flexion des MP + extension des interphalangiennes



### Trajet

Vertical



### Innervation

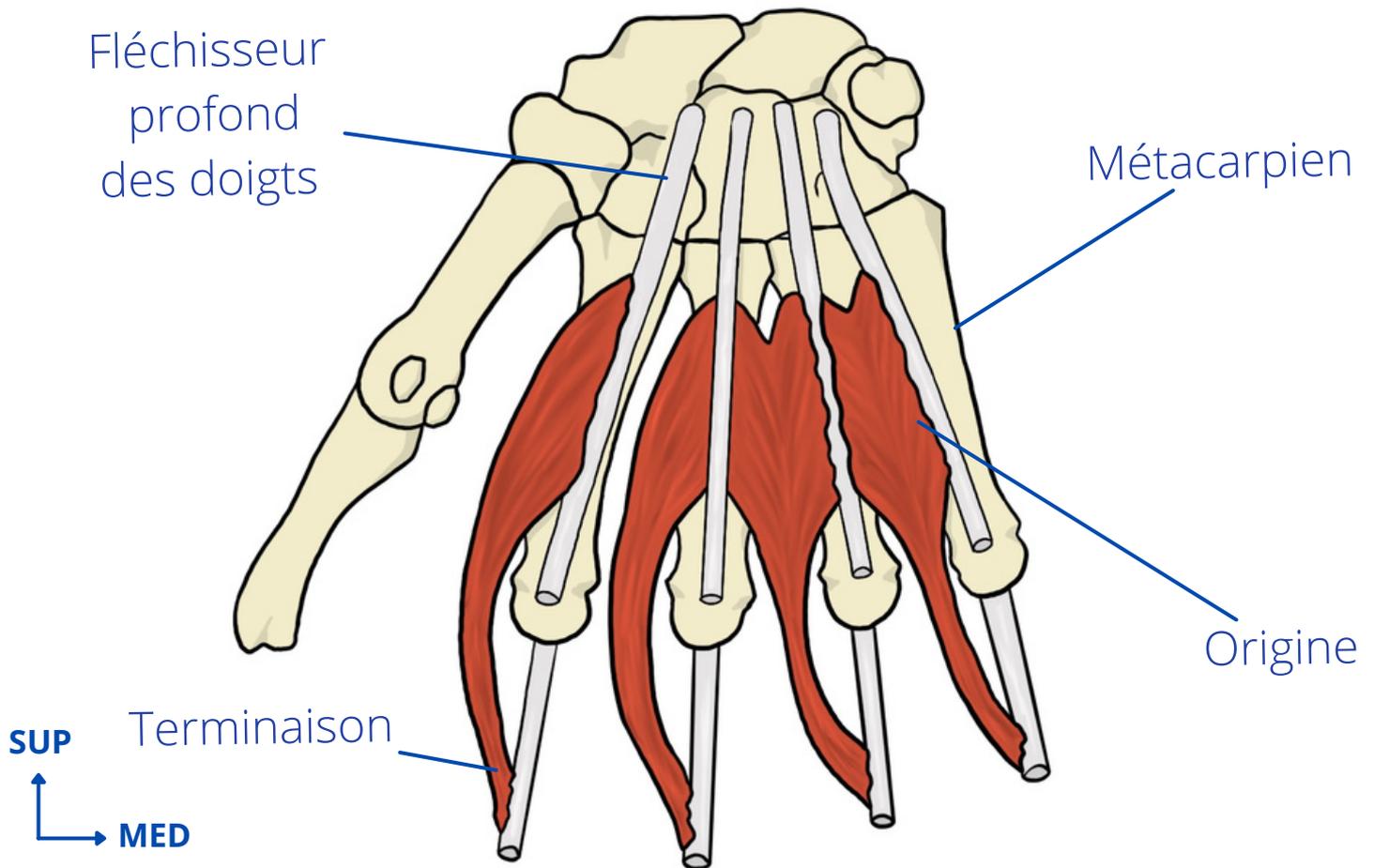
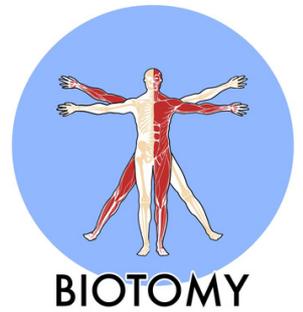
Nerf ulnaire C8, T1



### Vascularisation

Arcade palmaire profonde

# Les lombricaux



## Insertions musculaires

### Origine

**1er et 2ème :** Tendon du fléchisseur profond du 2 et du 3  
**3ème et 4ème :** Tendon du fléchisseur profond du 3, 4 et 5

### Terminaison

Tendon de l'extenseur des doigts

### Action

Flexion des MP + extension des interphalangiennes



### Trajet

Vers le bas et l'arrière



### Innervation

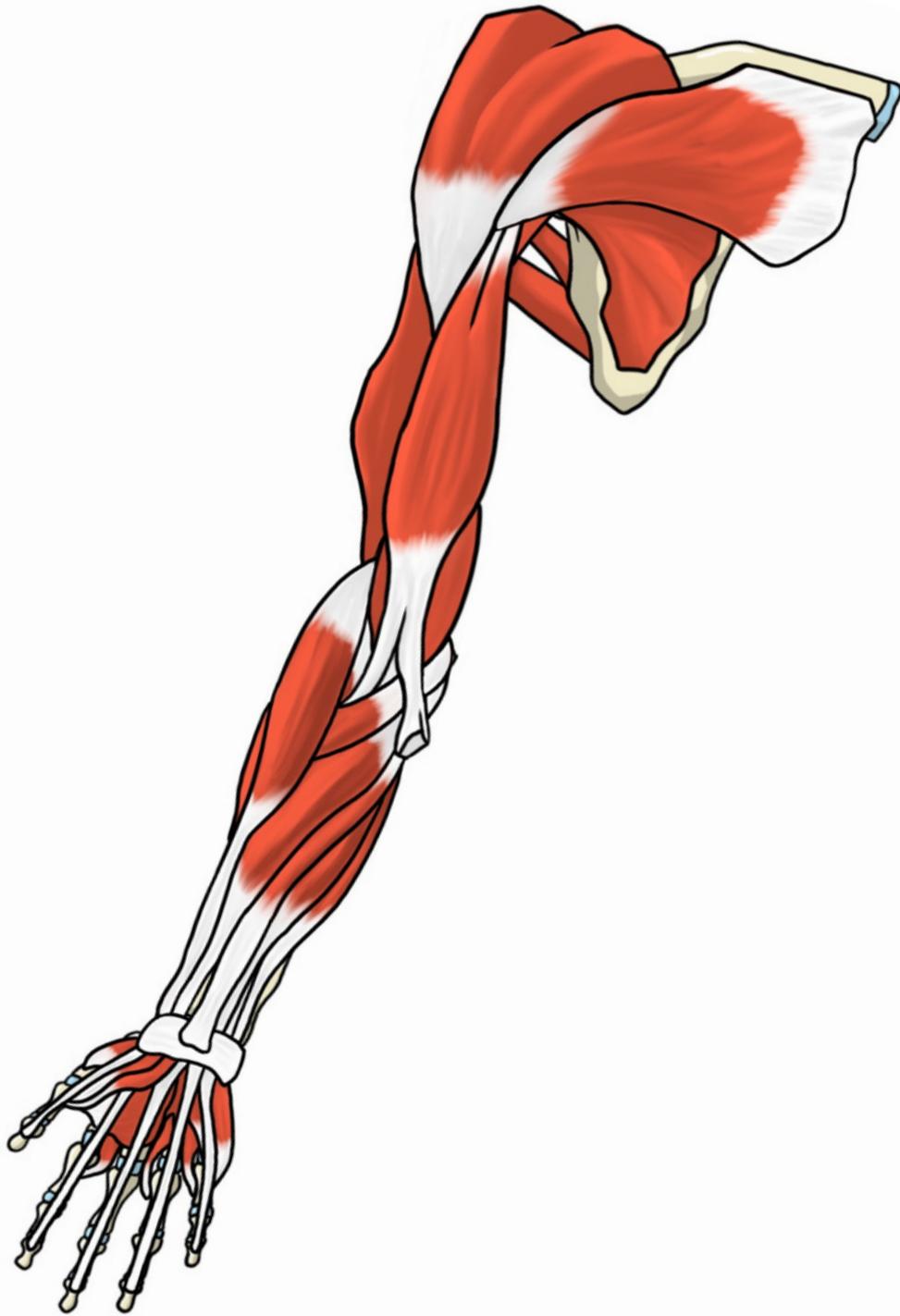
**1er et 2ème :** Nerf médian  
**3ème et 4ème :** Nerf ulnaire  
C8, T1



### Vascularisation

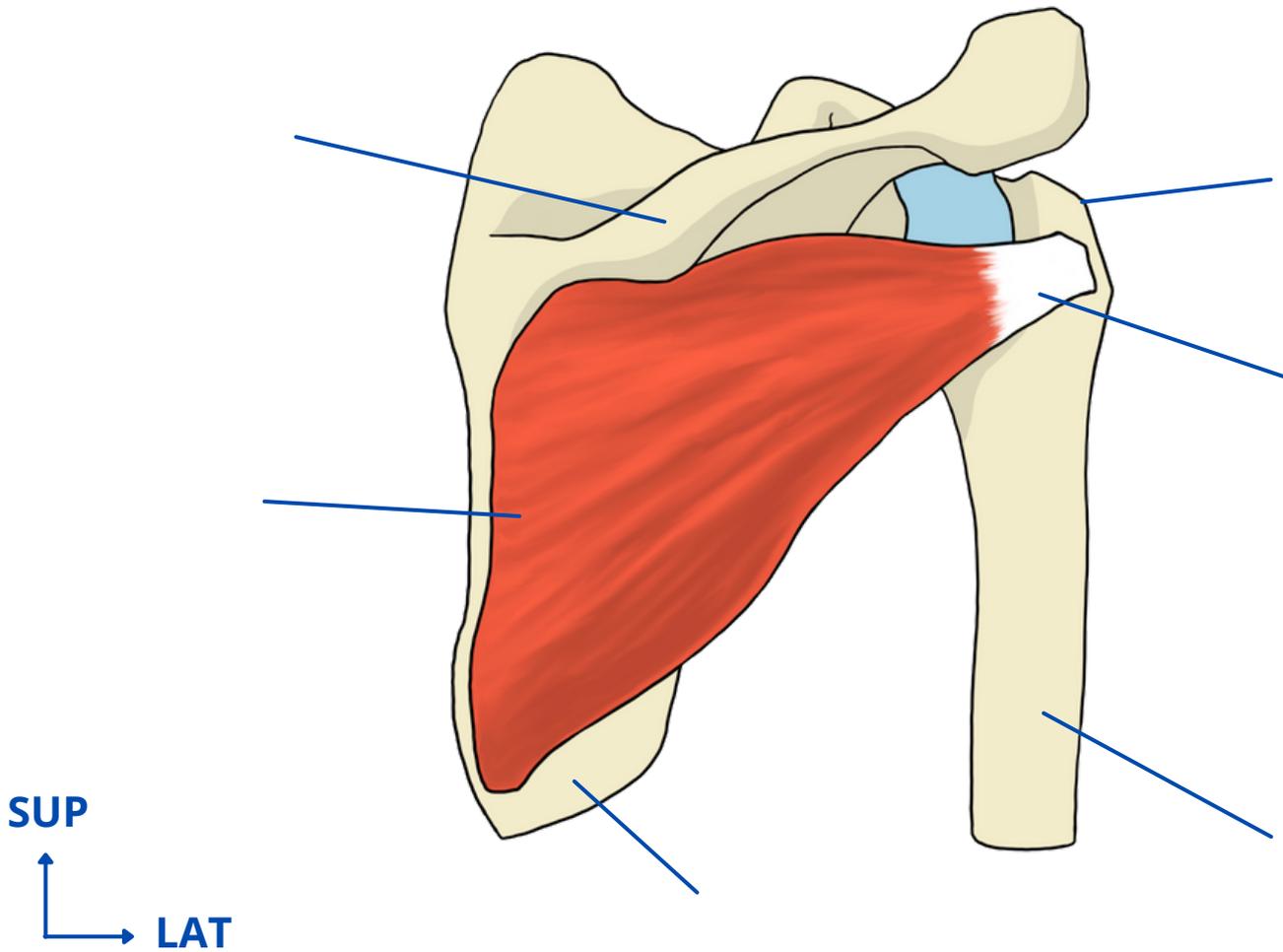
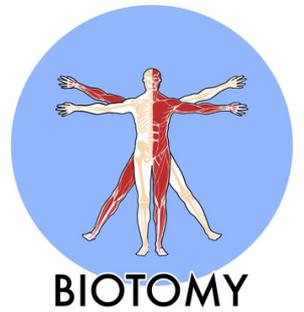
Arcade palmaire profonde

# Fiches d'entraînement



# L'infra-épineux

Sous-épineux



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



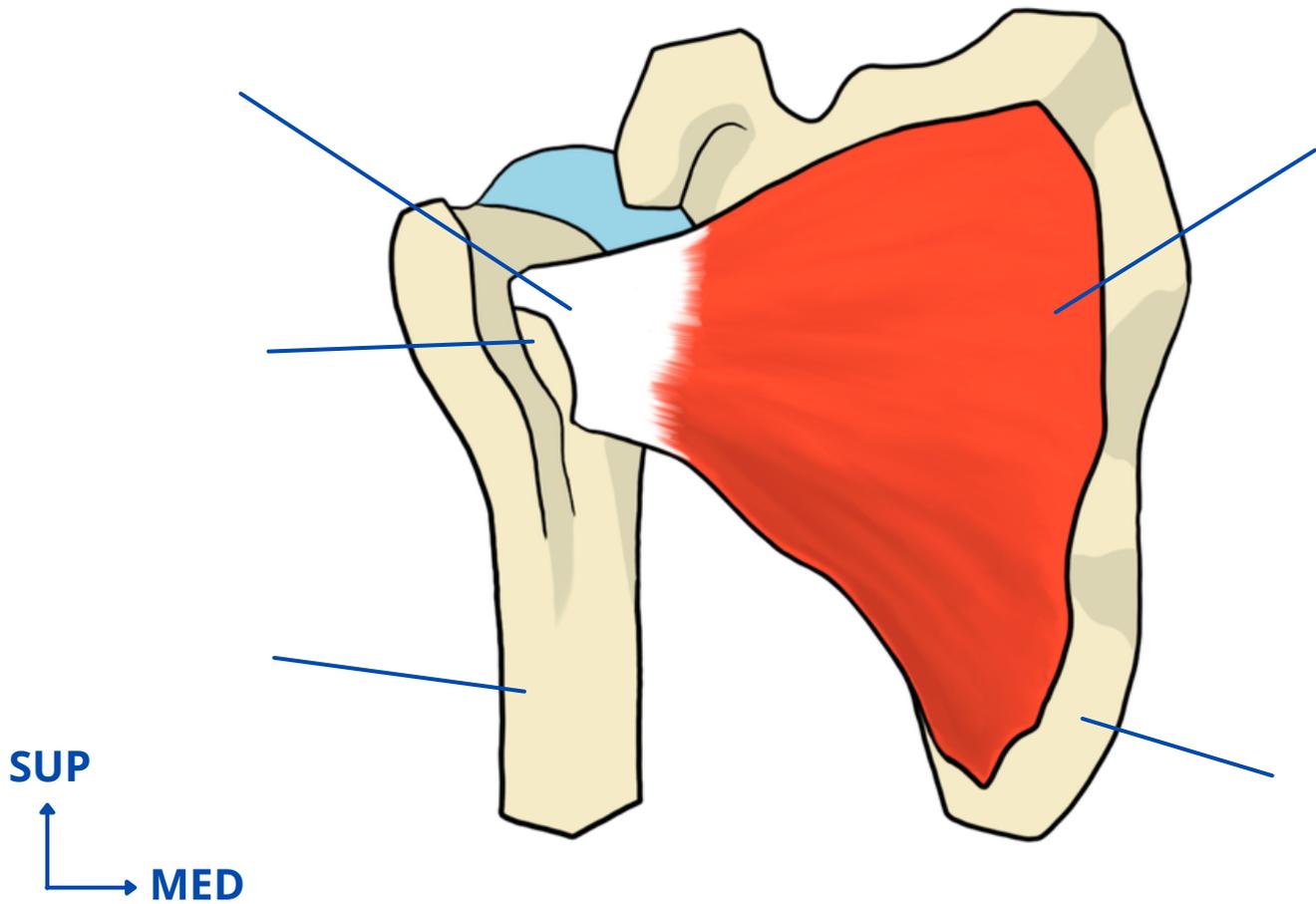
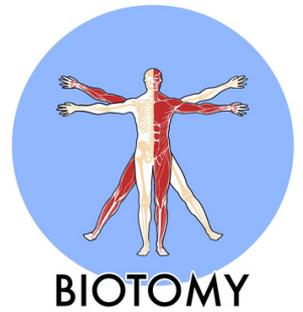
Innervation



Vascularisation

# Le subscapulaire

Sous-scapulaire



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

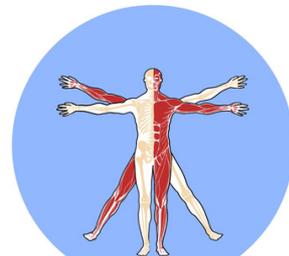
Action

Trajet

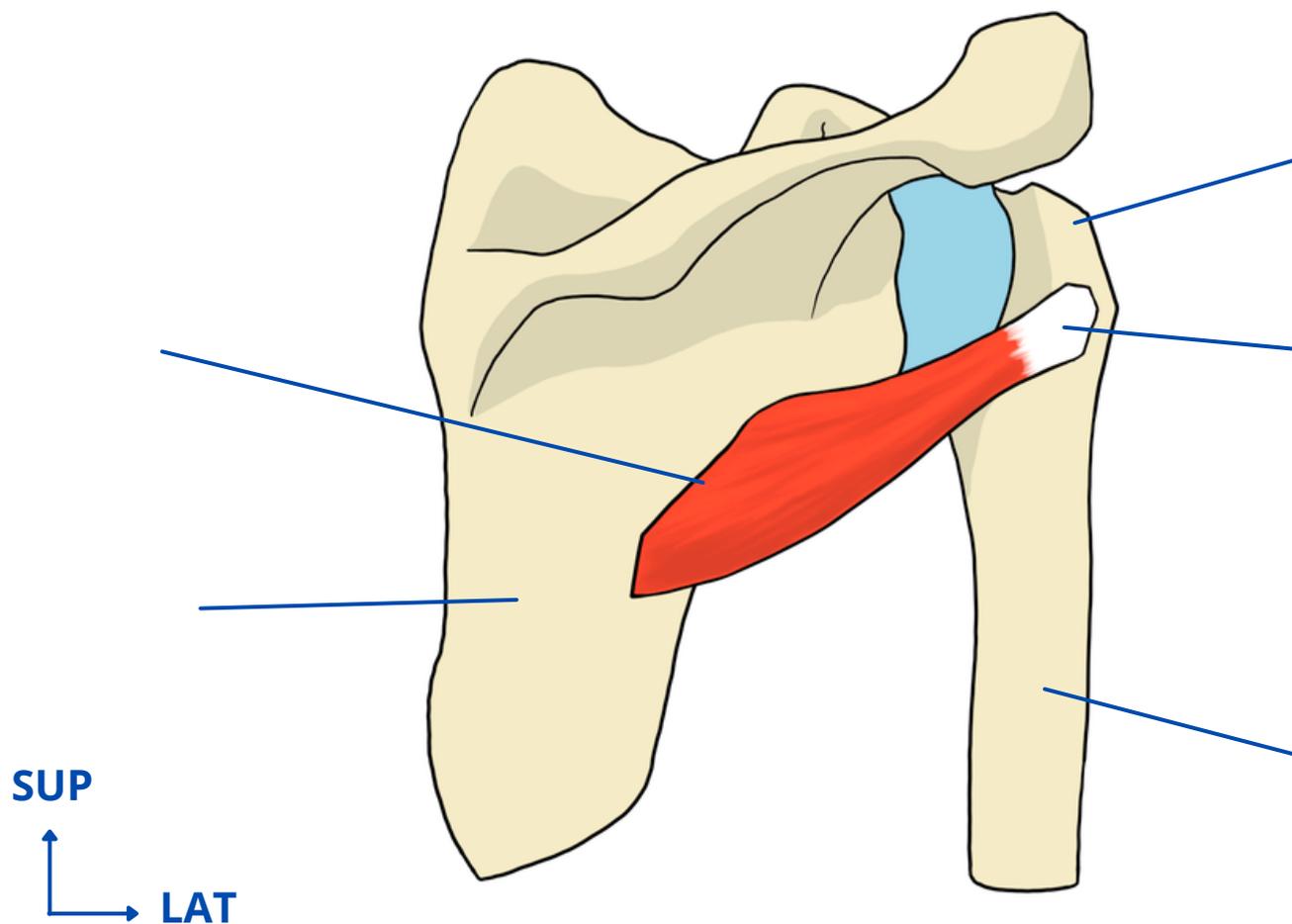
Innervation

Vascularisation

# Le petit rond



BIOTOMY



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



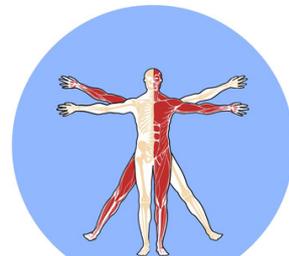
Innervation



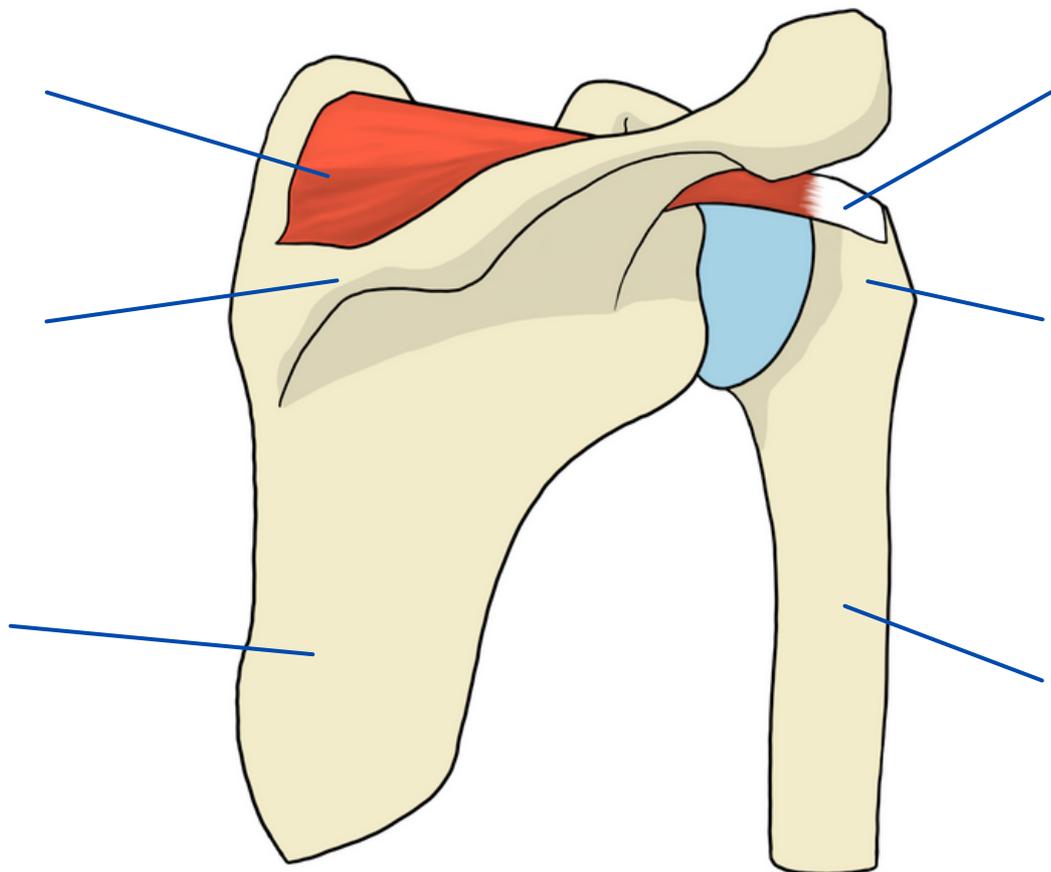
Vascularisation

# Le supra-épineux

Sus-épineux



BIOTOMY



SUP  
↑  
LAT →



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

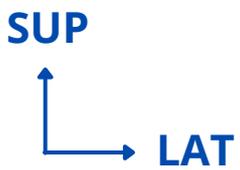
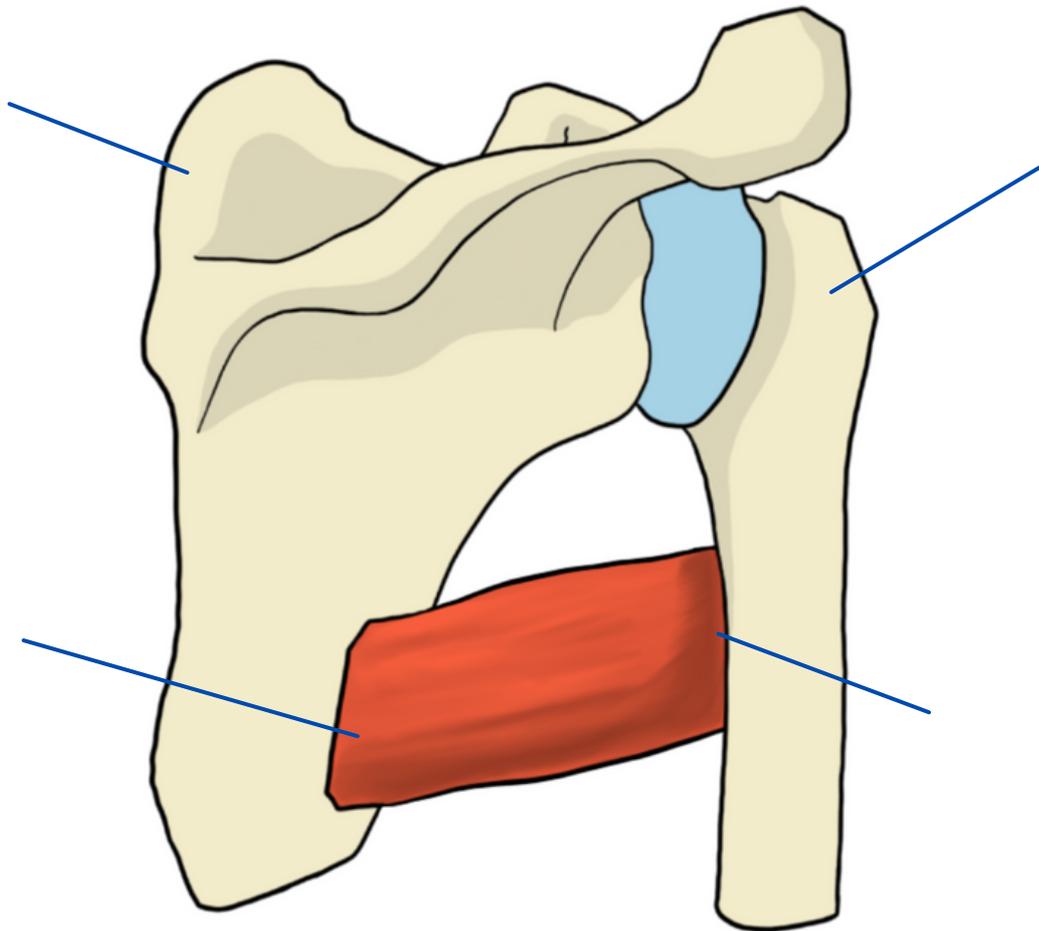
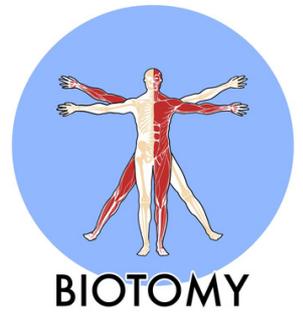


Innervation



Vascularisation

# Le grand rond



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

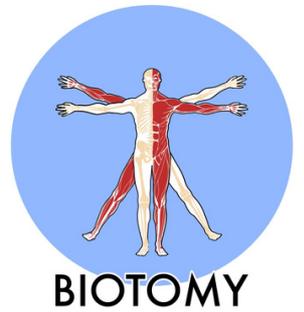


Innervation

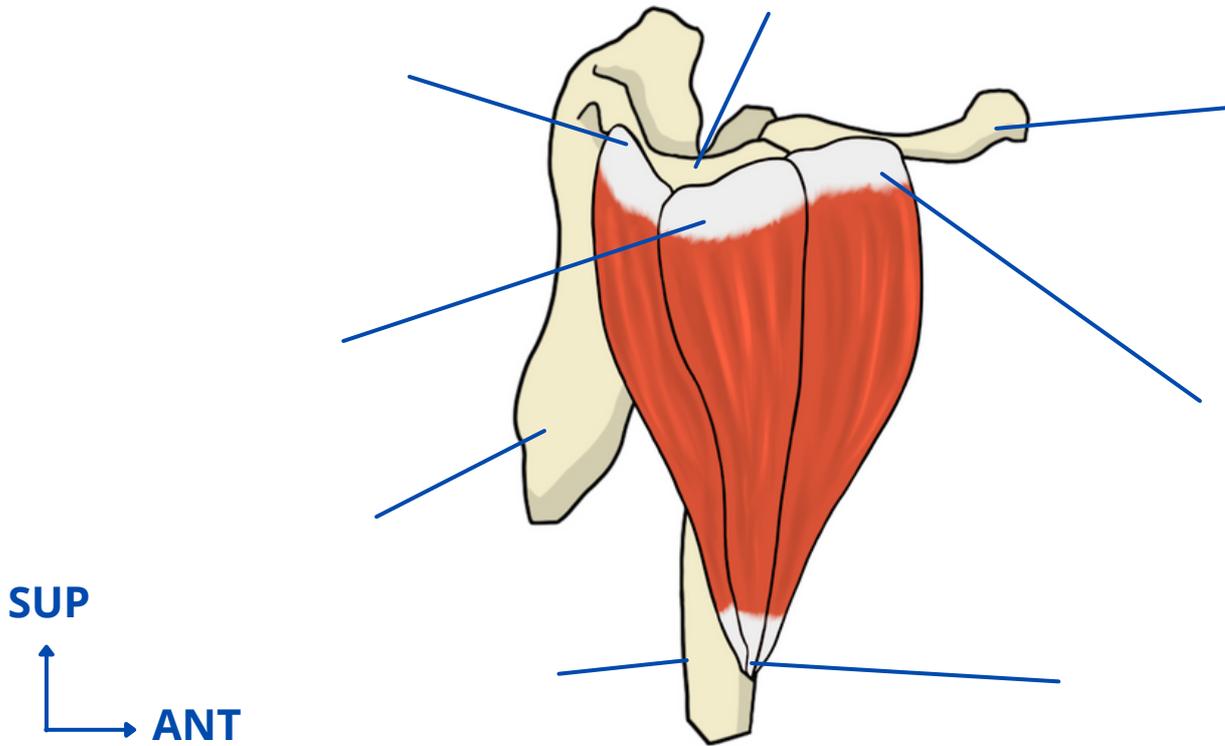


Vascularisation

# Le deltoïde



BIOTOMY



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

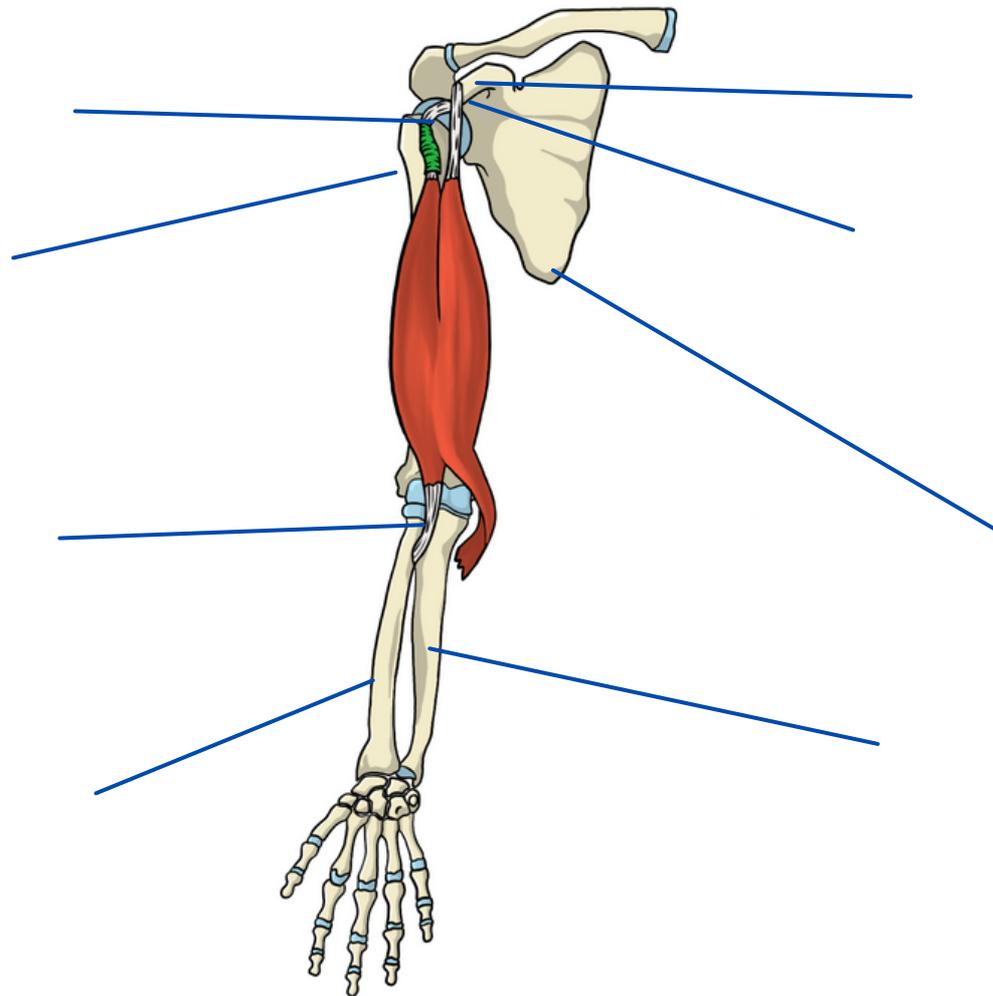
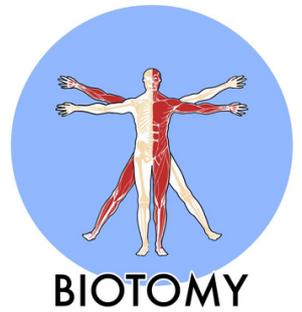


Innervation



Vascularisation

# Le biceps brachial



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

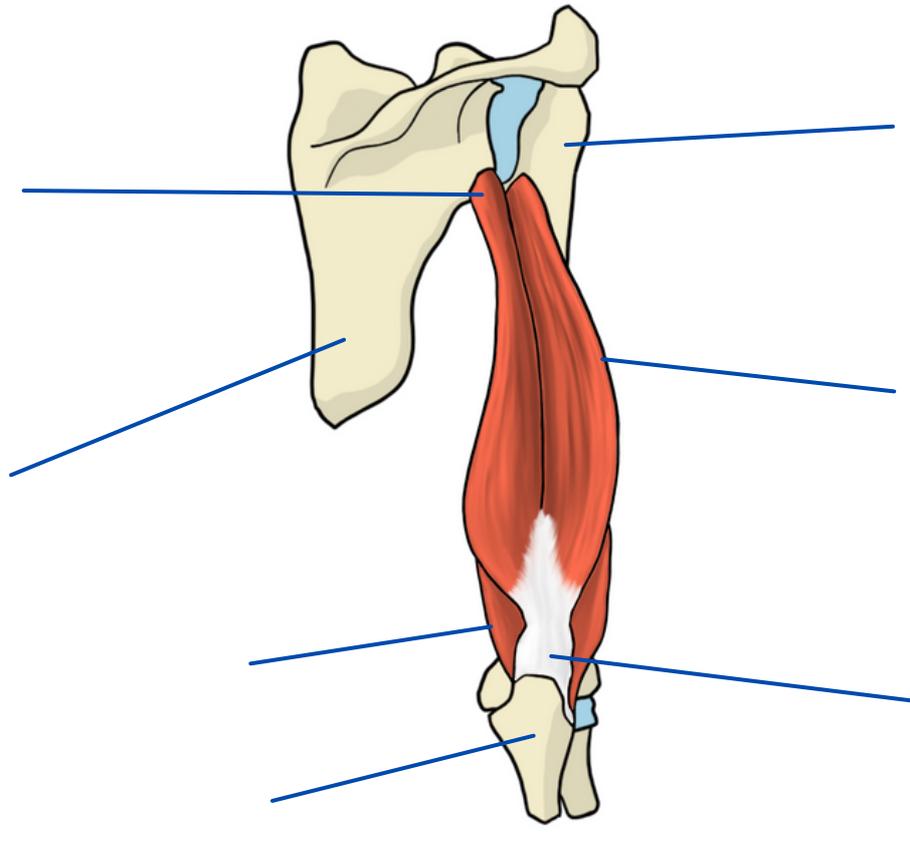
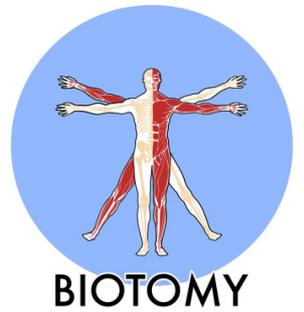
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# Le triceps brachial



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

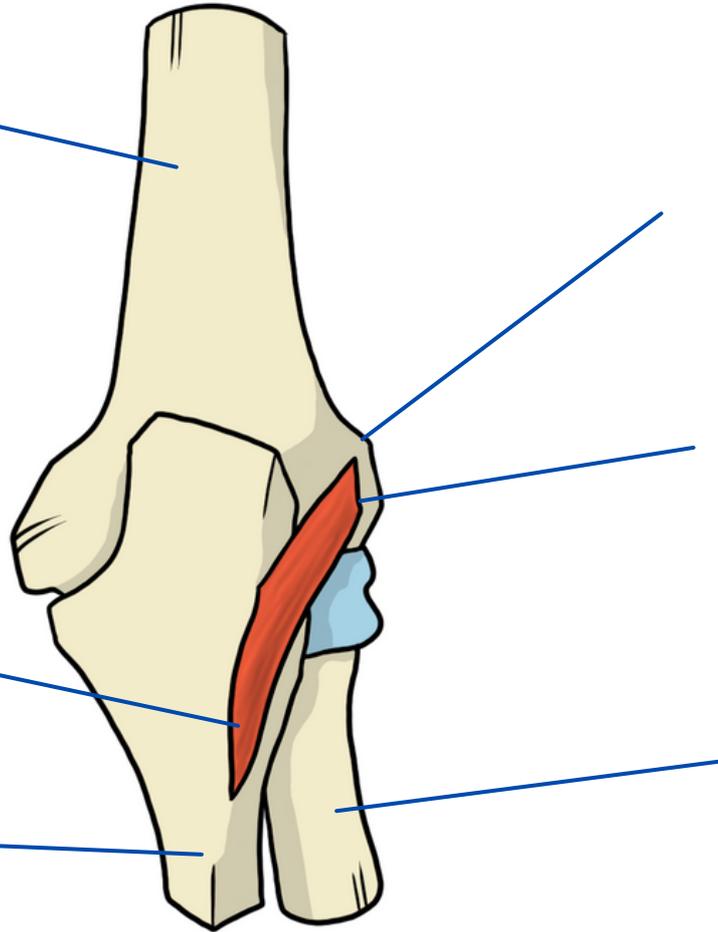
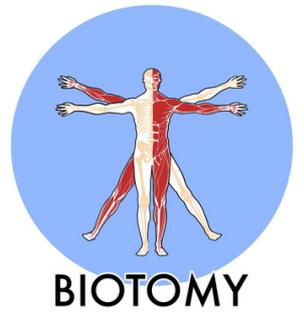


Innervation



Vascularisation

# L'anconé



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

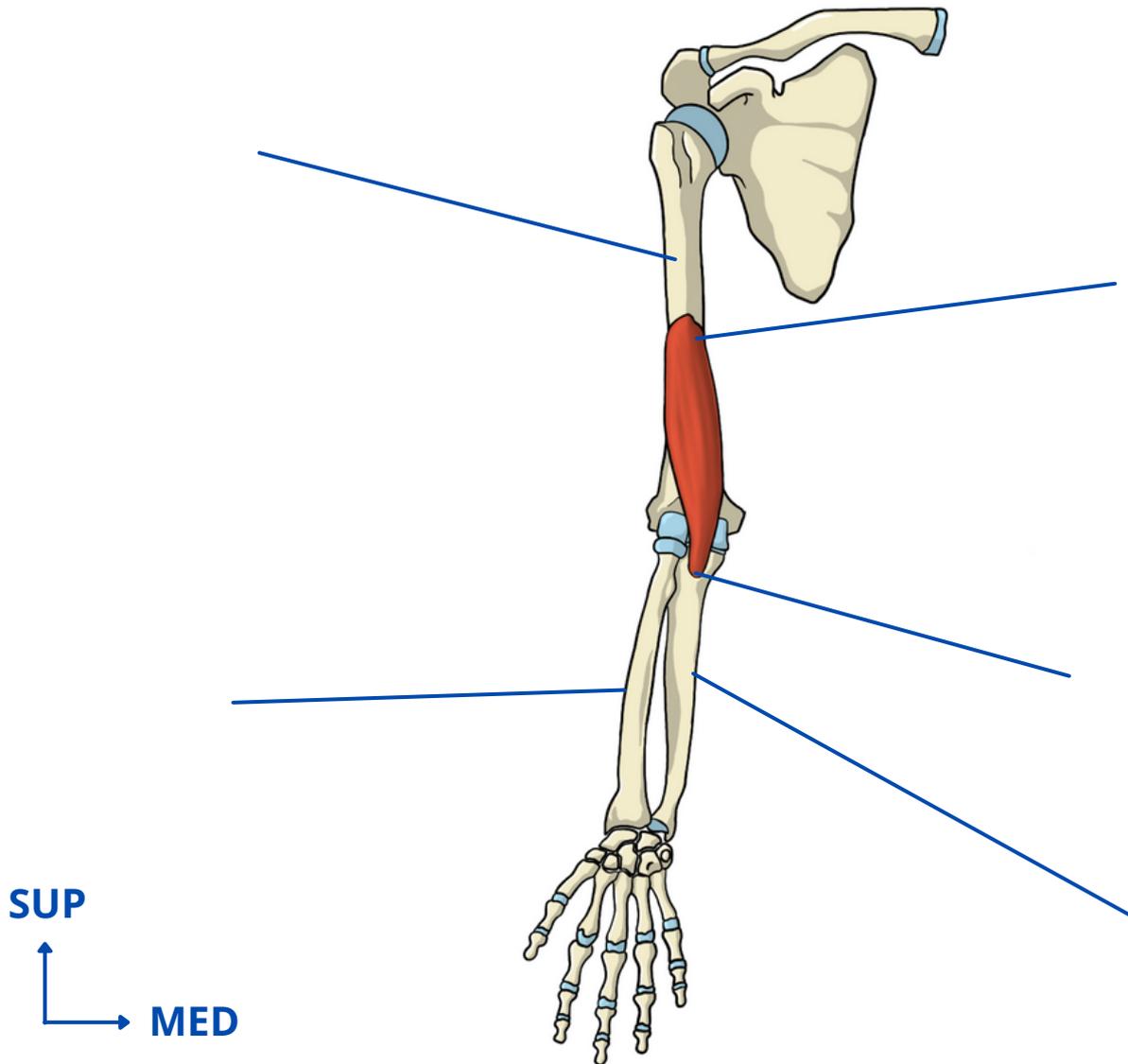
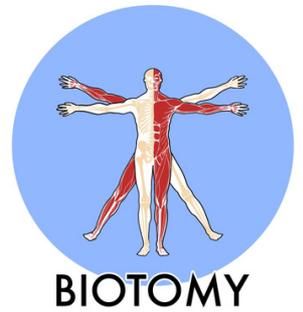
Trajet

Innervation

Vascularisation

# Le brachial

Brachial antérieur



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

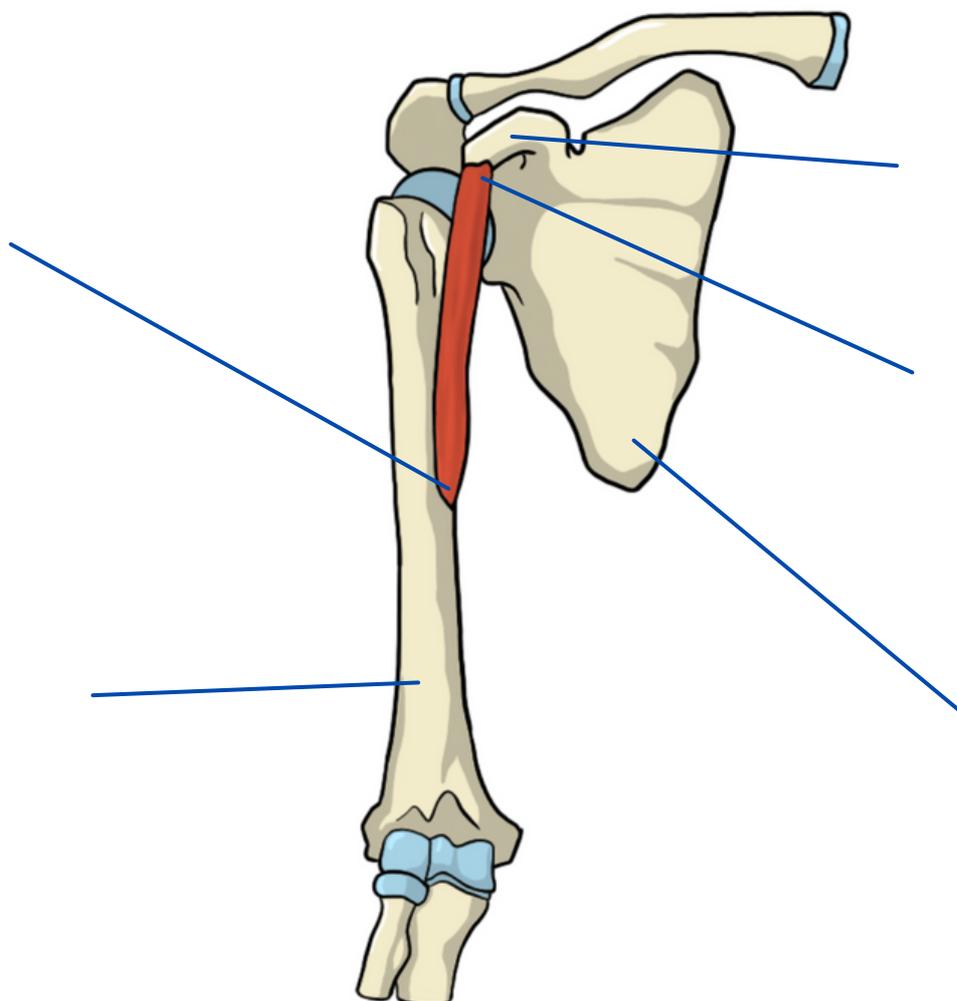
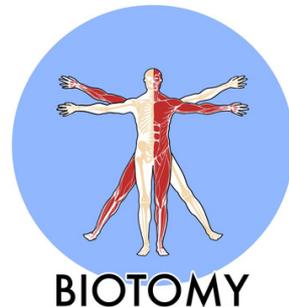


Innervation



Vascularisation

# Le coraco-brachial



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



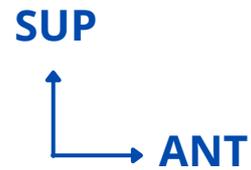
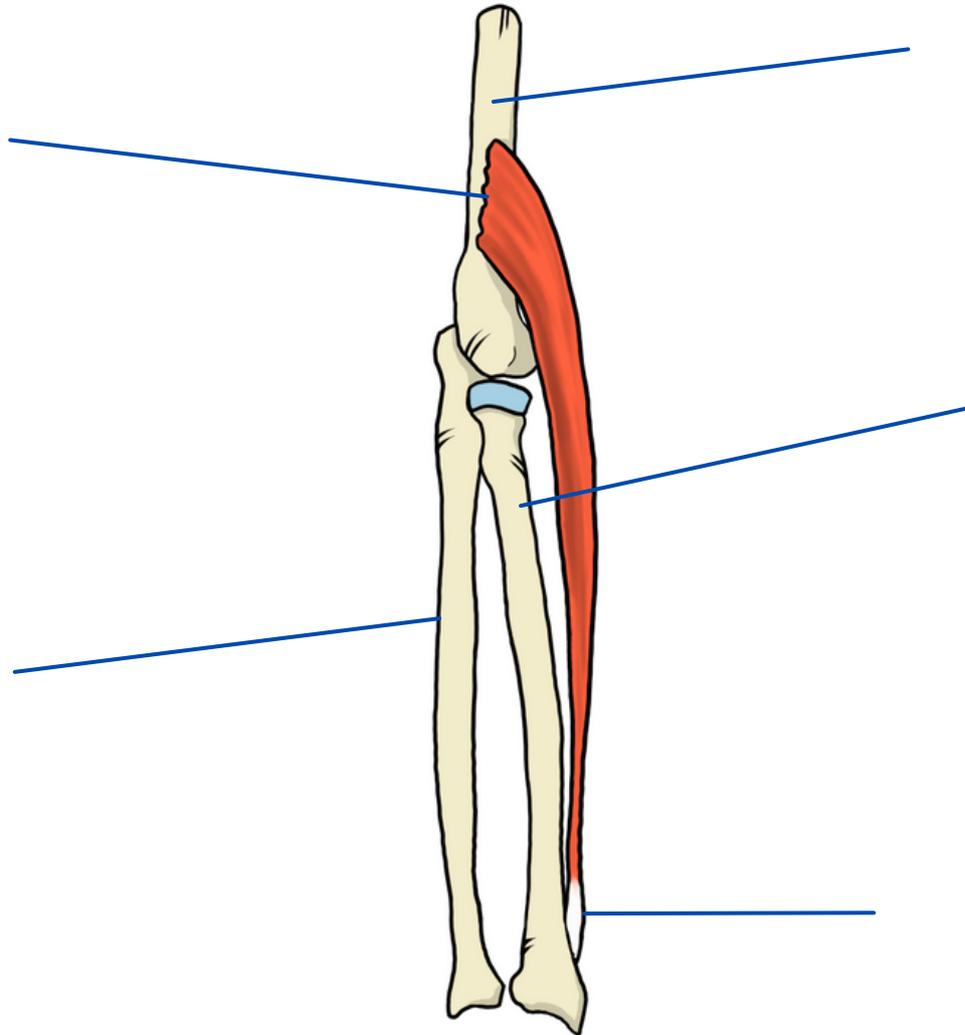
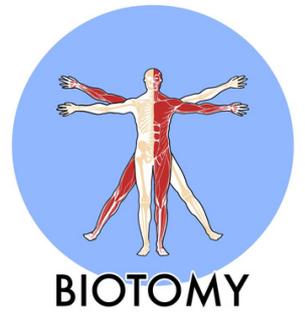
Innervation



Vascularisation

# Le brachioradial

Long supinateur



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



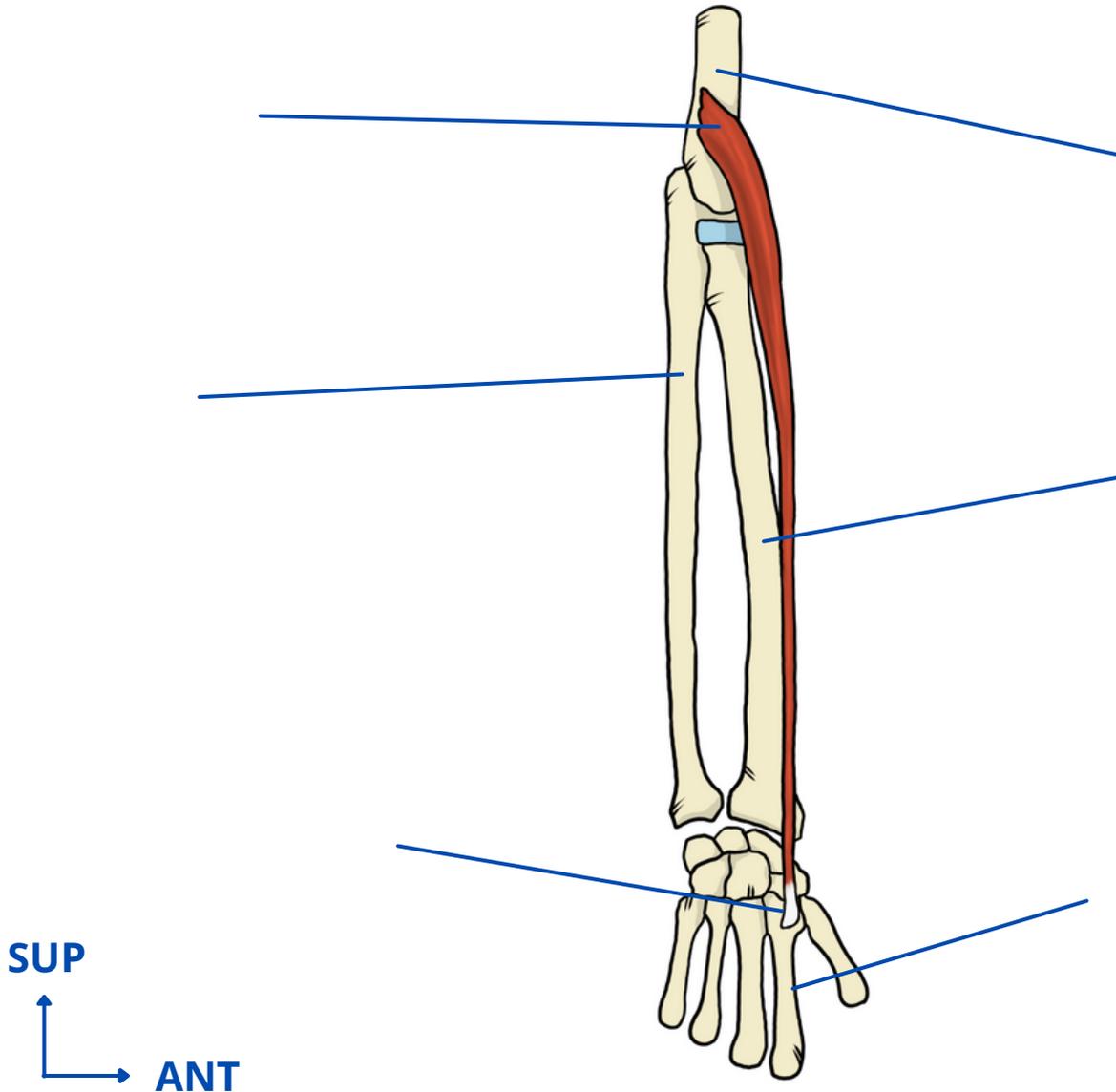
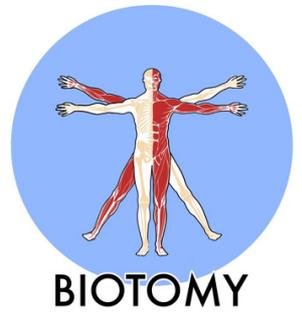
Innervation



Vascularisation

# Le long extenseur radial du carpe

Long radial / premier radial



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



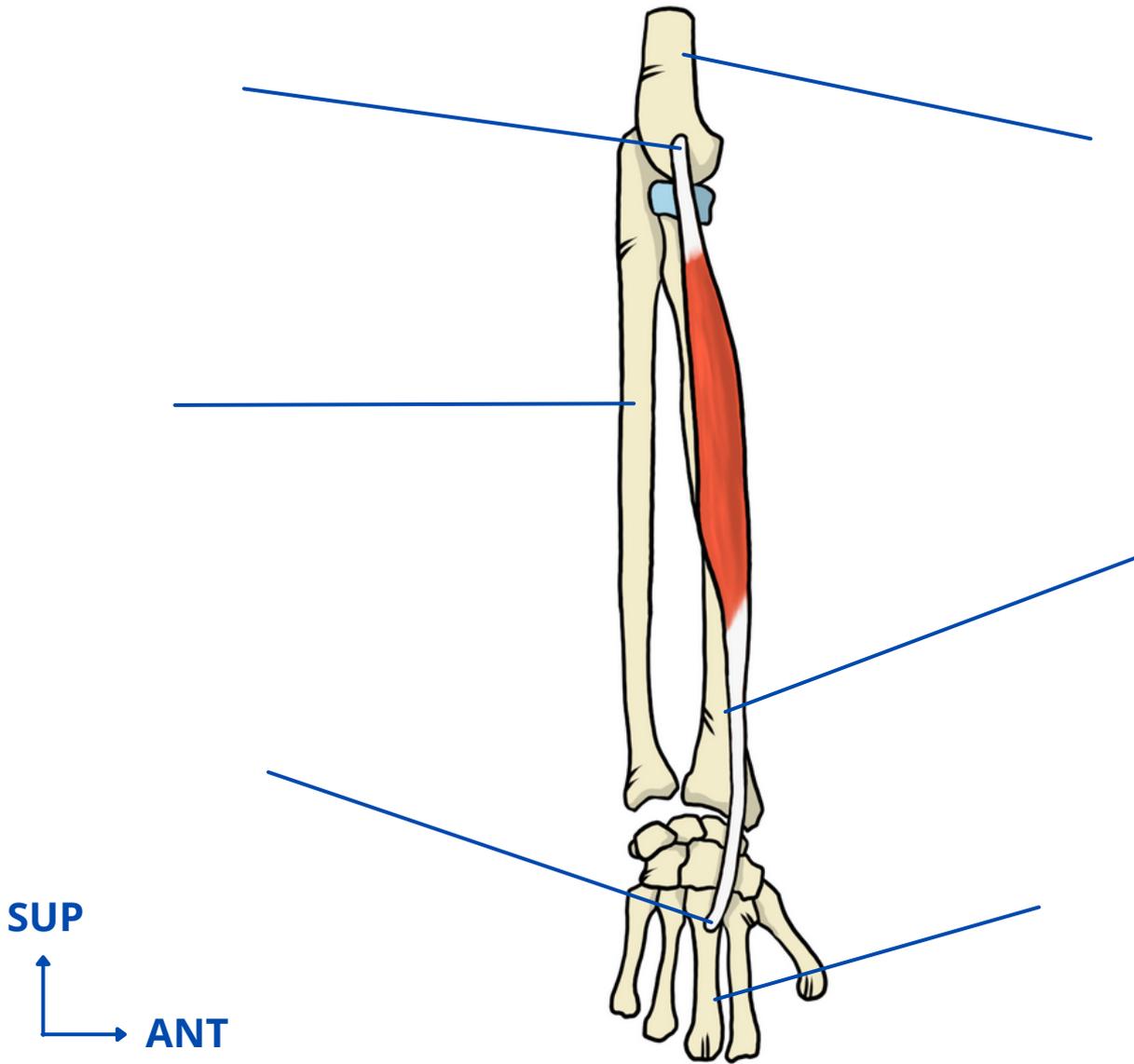
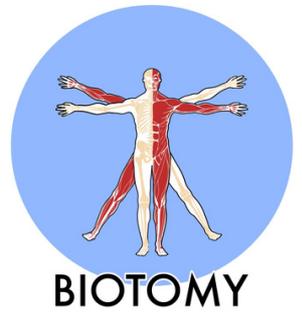
Innervation



Vascularisation

# Le court extenseur radial du carpe

Court radial / deuxième radial



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



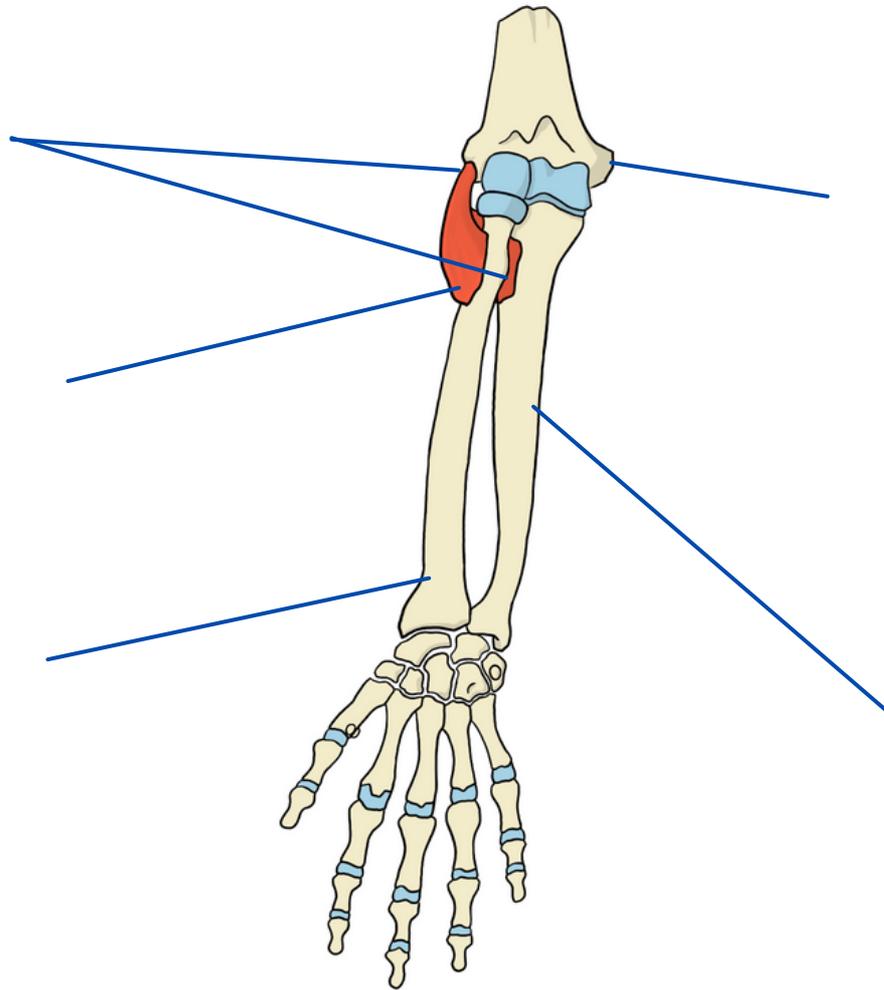
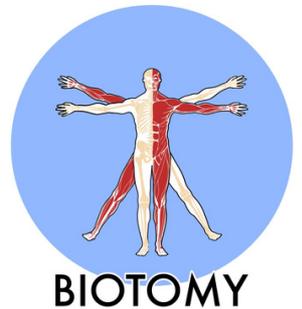
Innervation



Vascularisation

# Le supinateur

Court supinateur



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



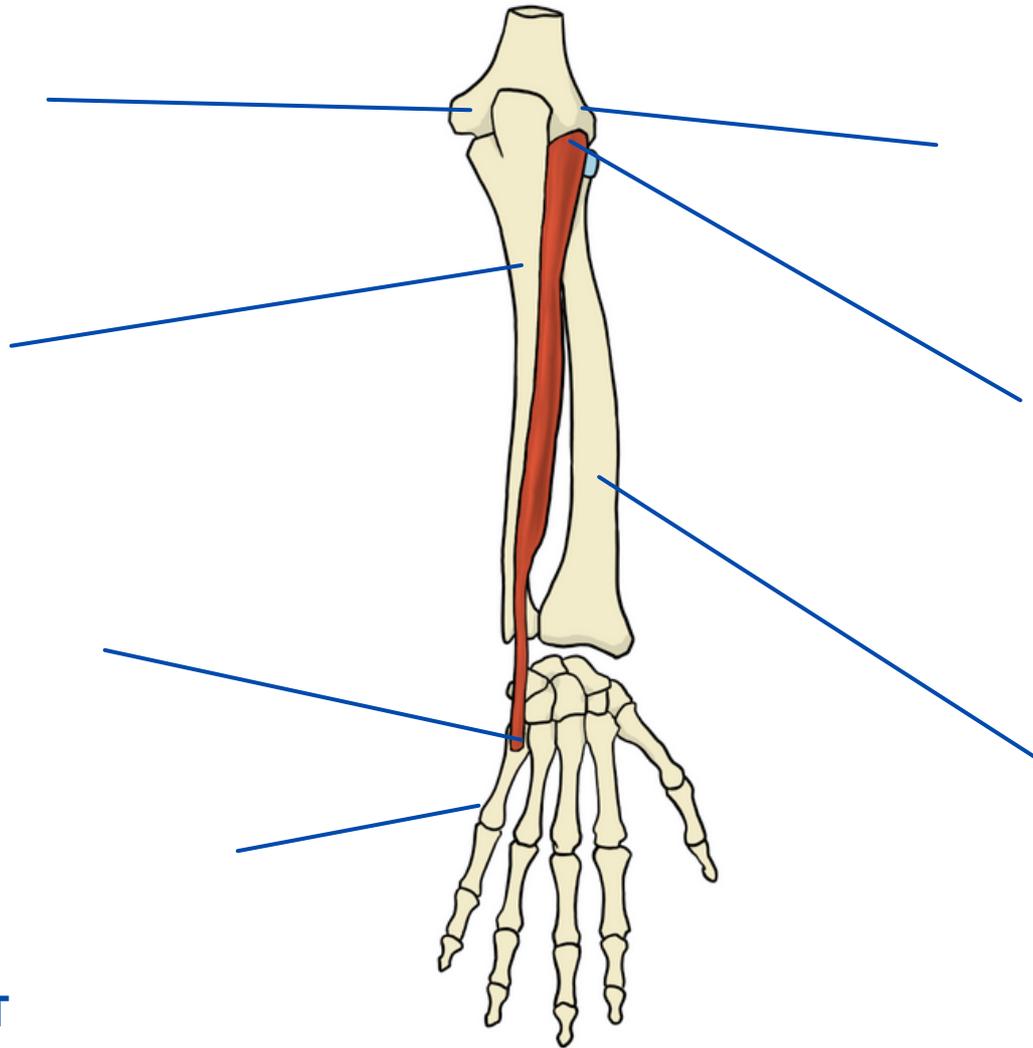
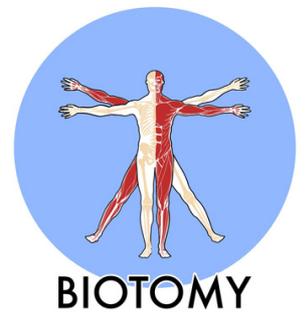
Innervation



Vascularisation

# L'extenseur ulnaire du carpe

Cubital postérieur



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

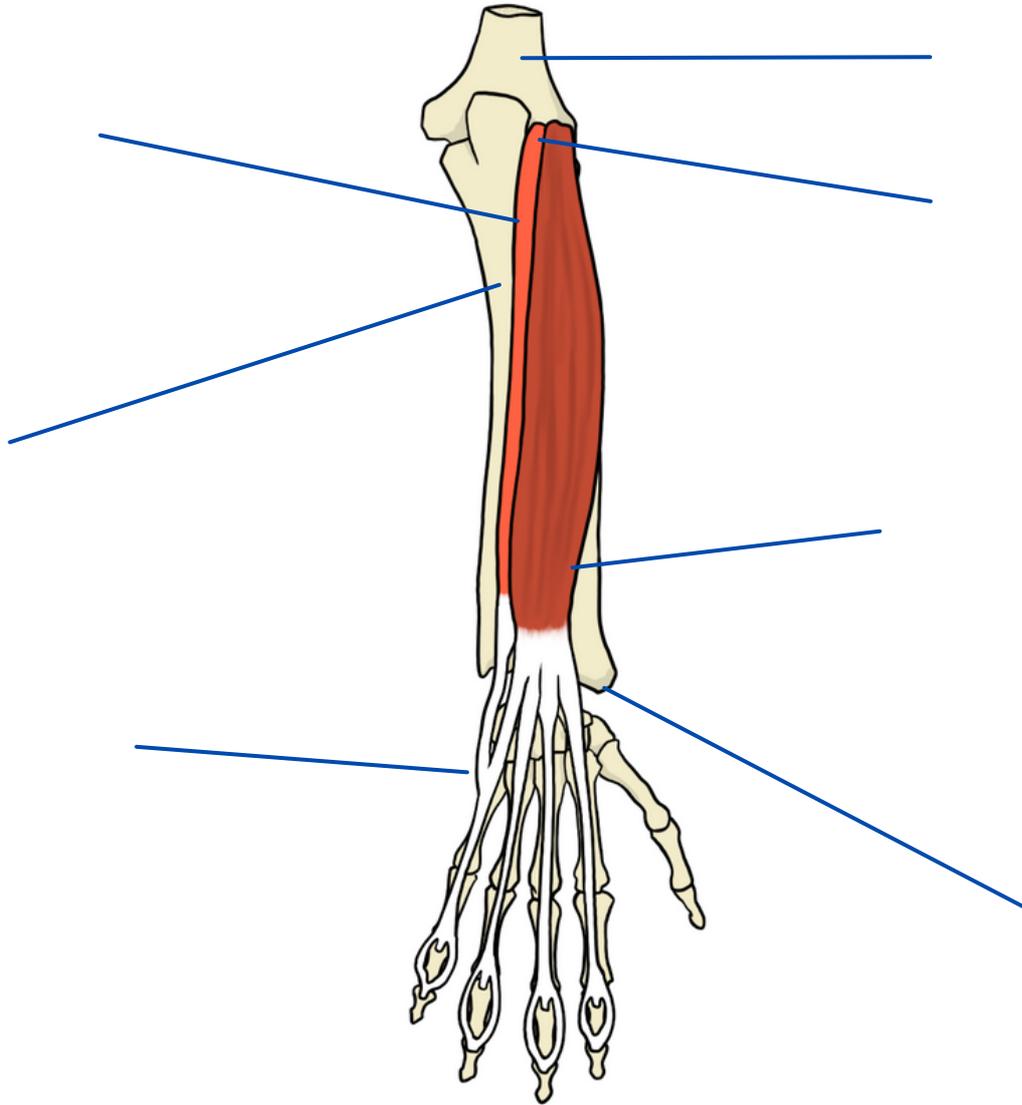
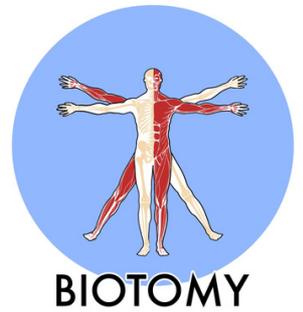
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# L'extenseur du 5



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

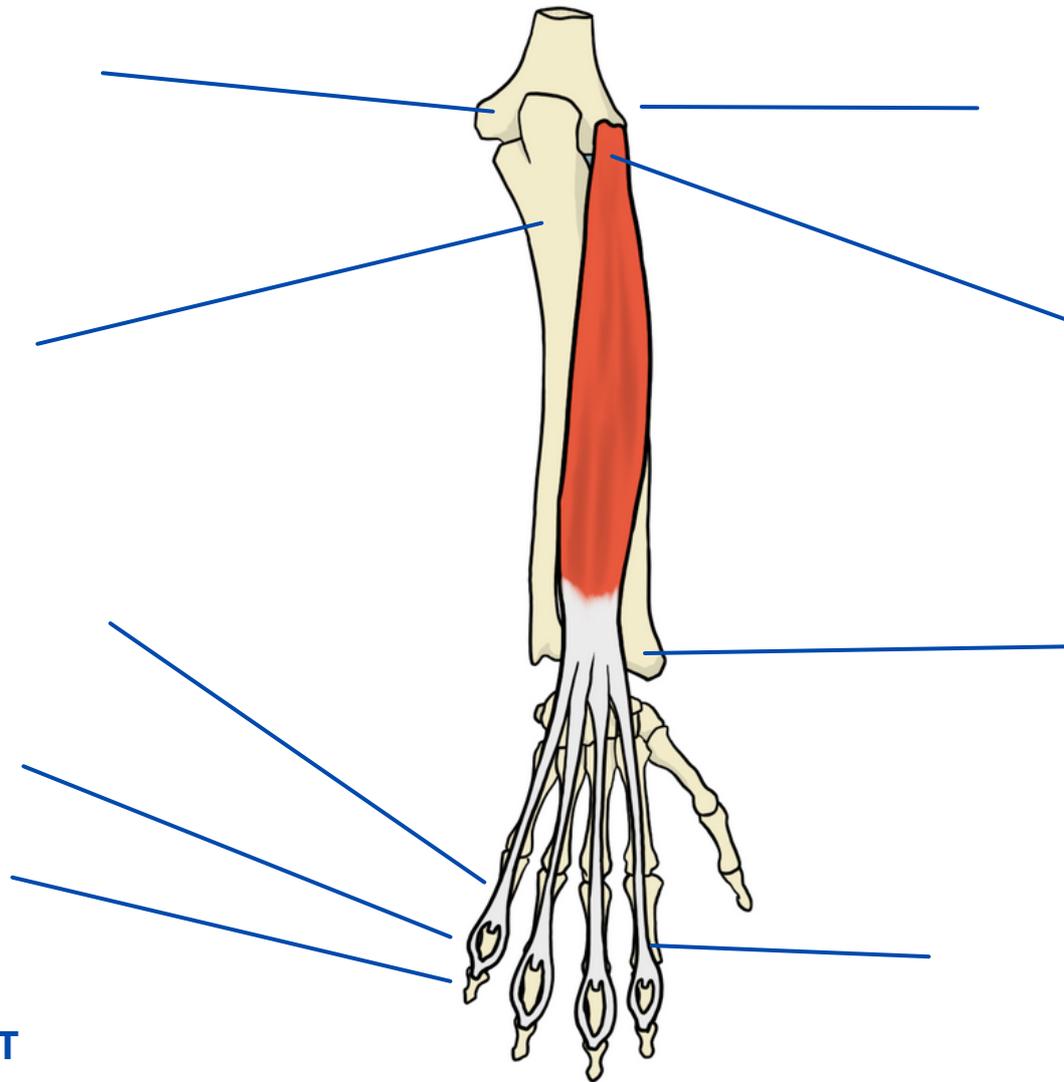
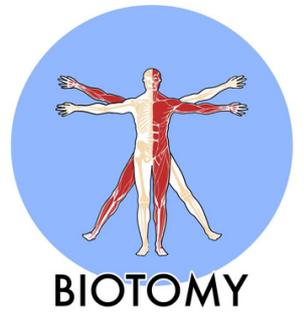
Trajet

Innervation

Vascularisation

# L'extenseur des doigts

Extenseur commun des doigts



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

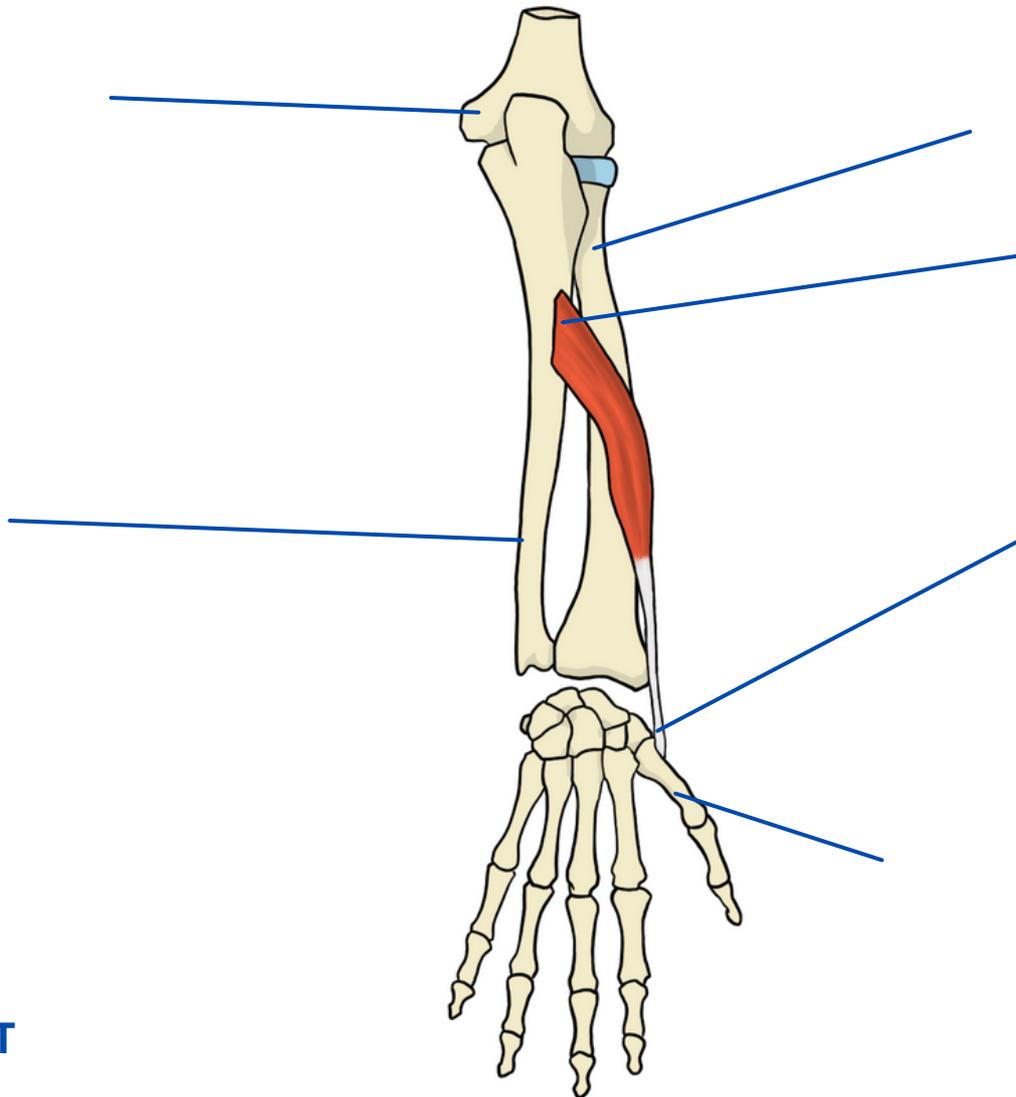
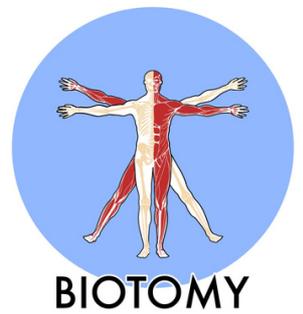
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# Le long abducteur du 1



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

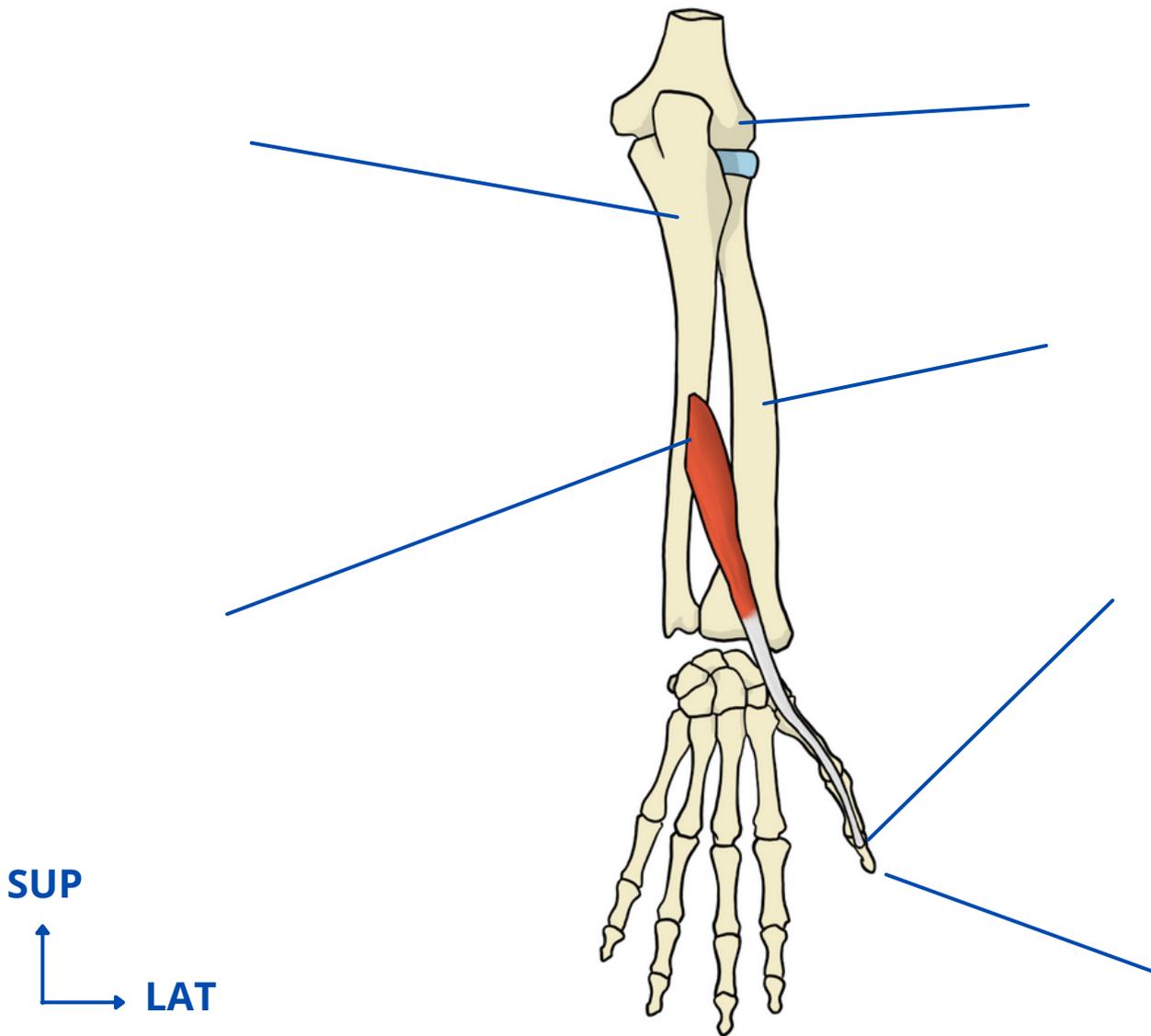
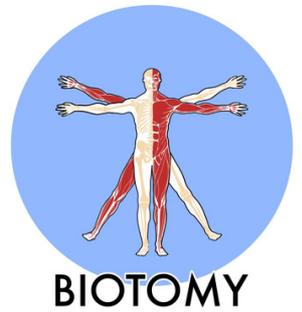
Trajet

Innervation

Vascularisation

# Le long extenseur du 1

Extenseur propre du 1



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

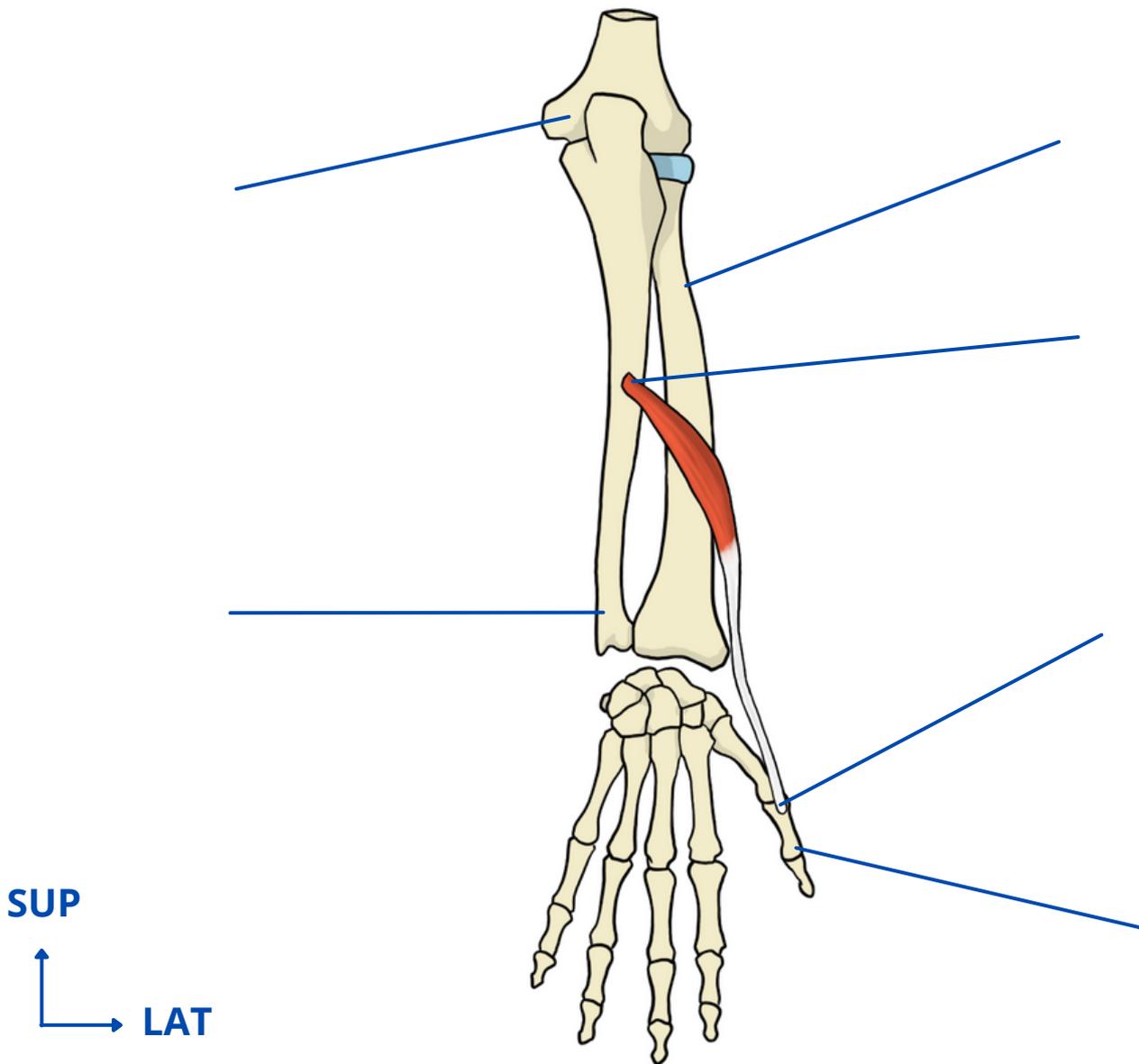
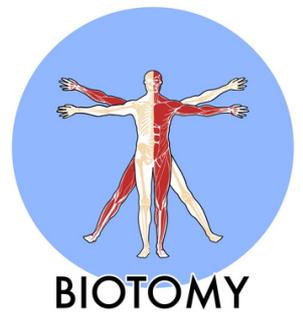
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# Le court extenseur du 1



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

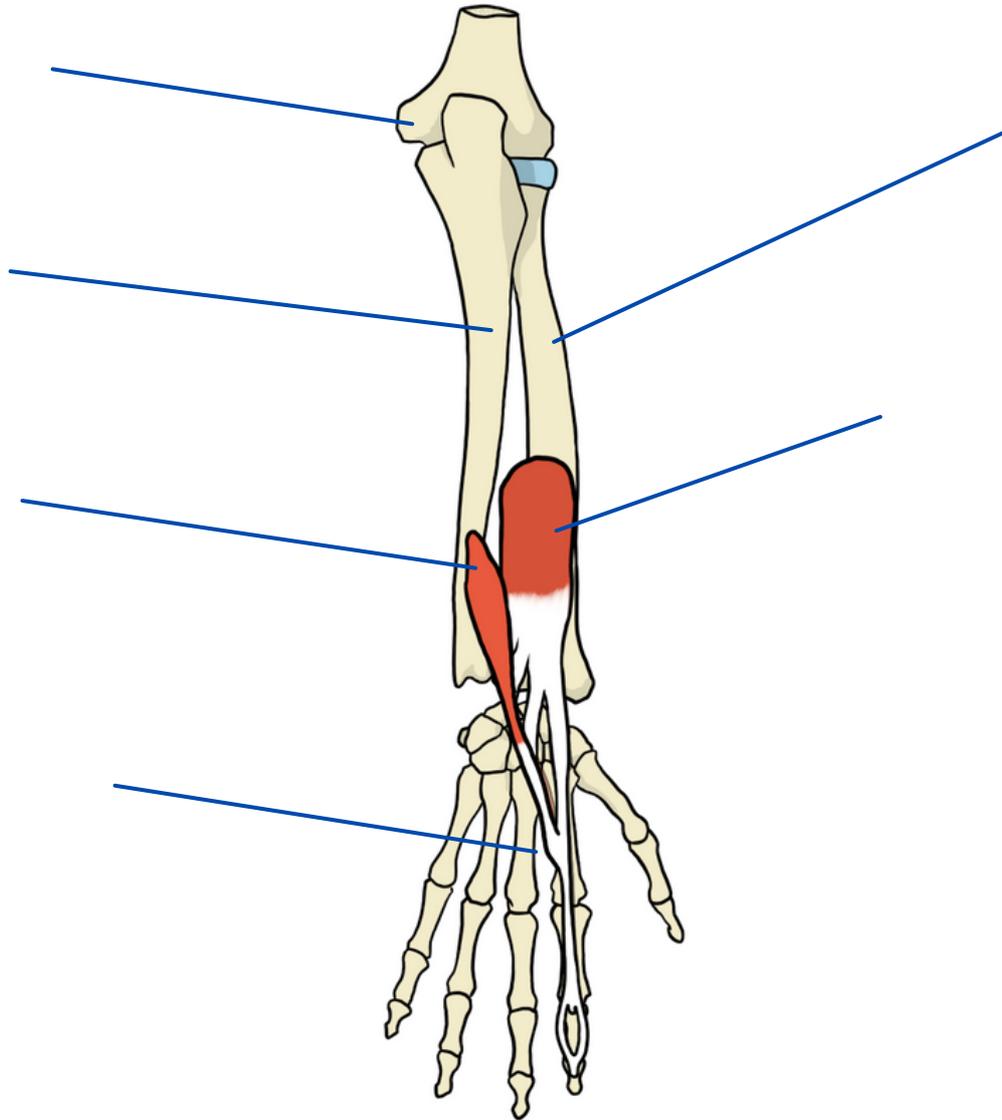
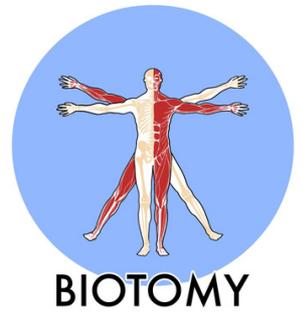
Trajet

Innervation

Vascularisation

# L'extenseur du 2

Extenseur propre du 2



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

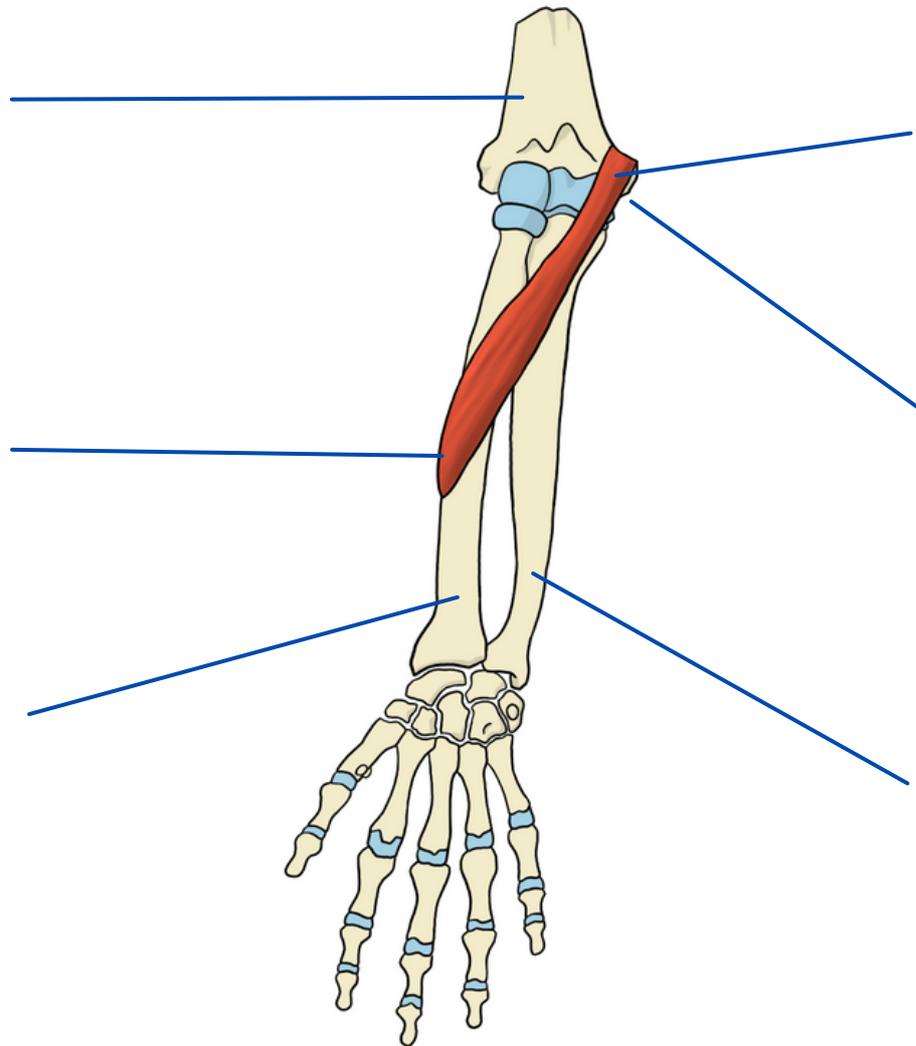
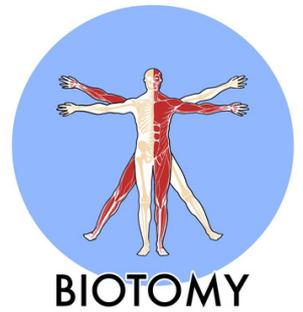
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# Le rond pronateur



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



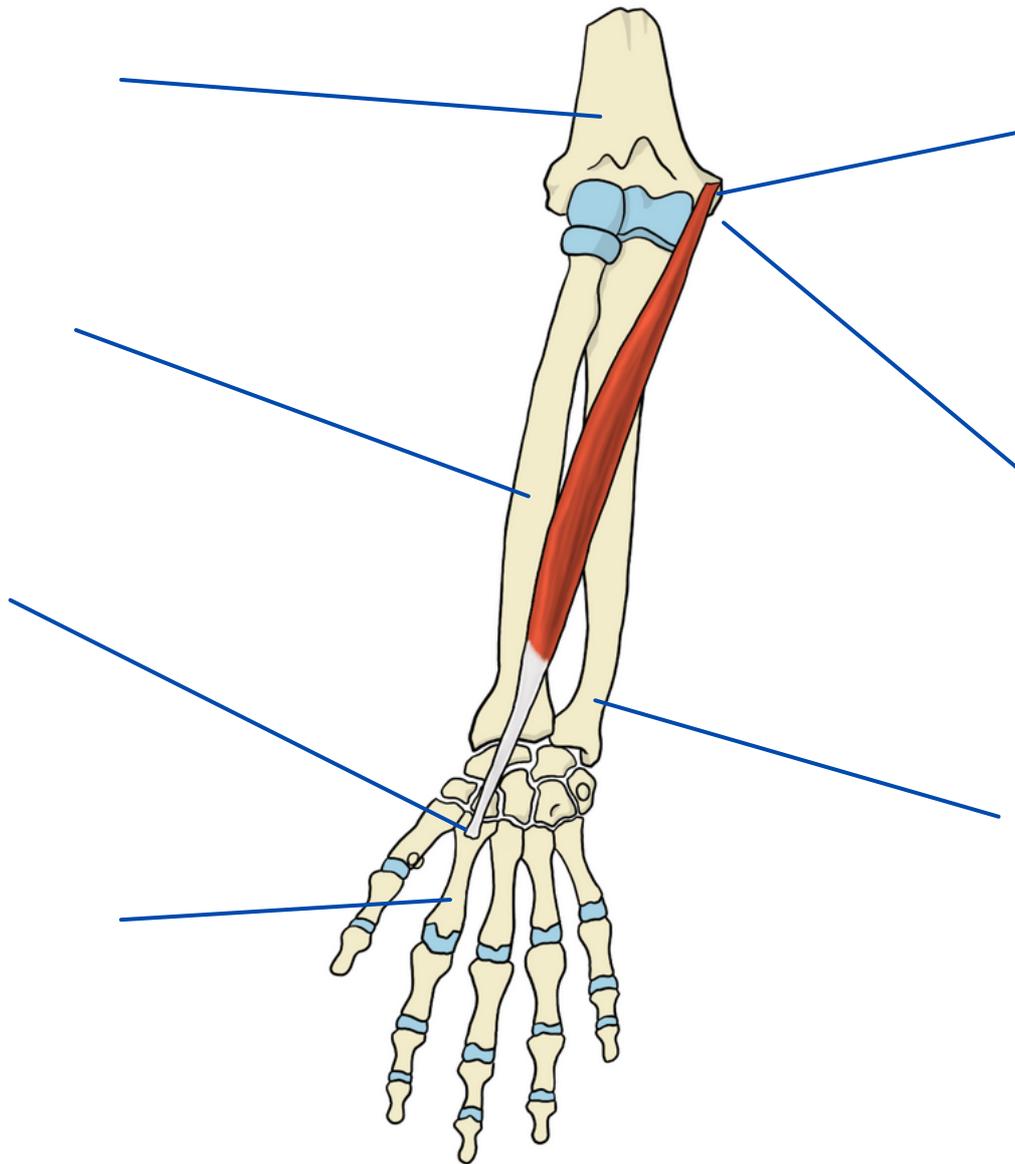
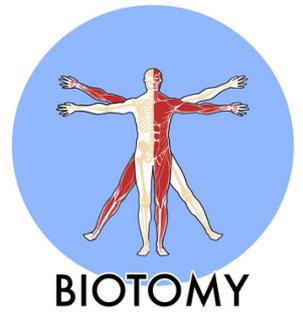
Innervation



Vascularisation

# Le fléchisseur radial du carpe

Grand palmaire



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action



Trajet



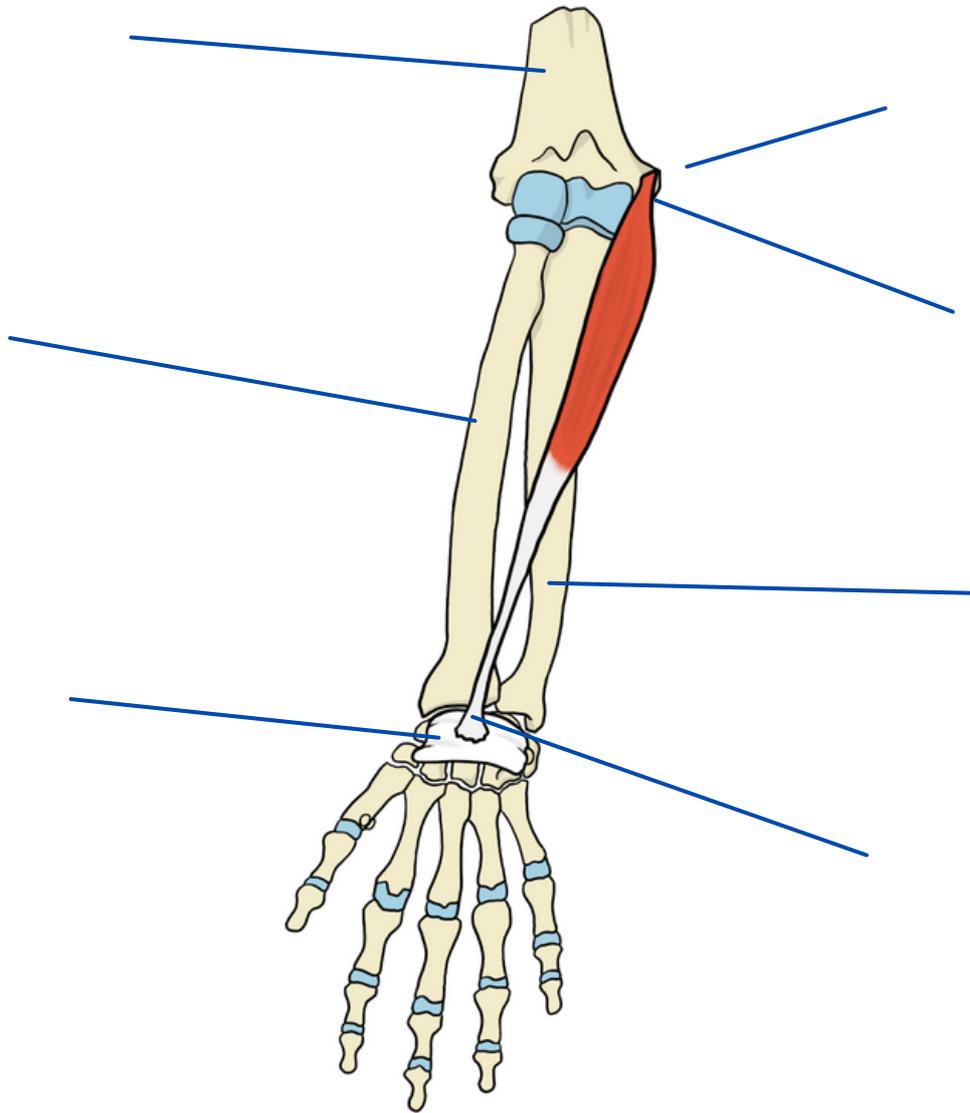
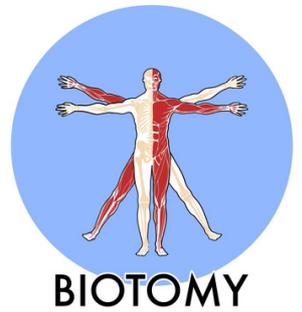
Innervation



Vascularisation

# Le long palmaire

## Petit palmaire



### Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet



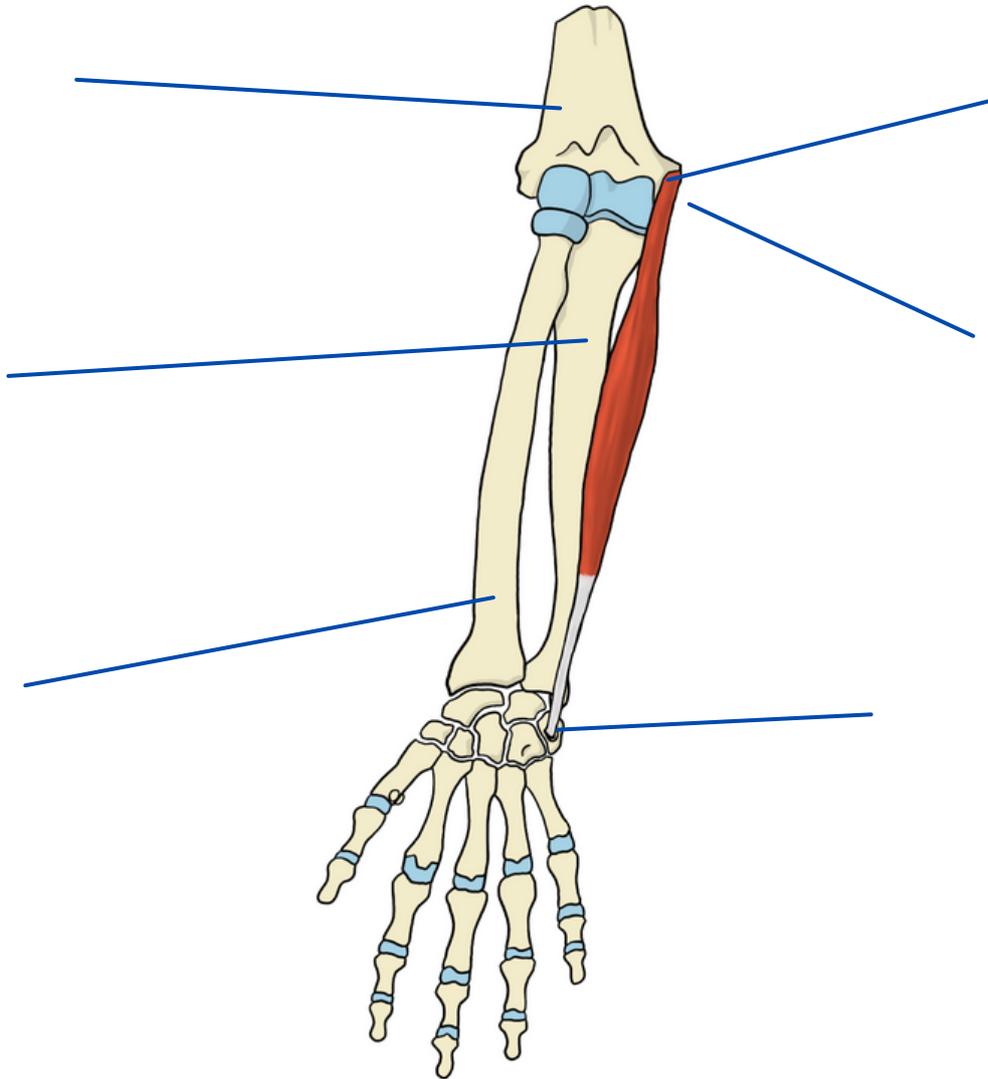
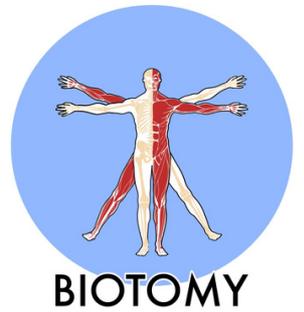
Innervation



Vascularisation

# Le fléchisseur ulnaire du carpe

Cubital antérieur



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

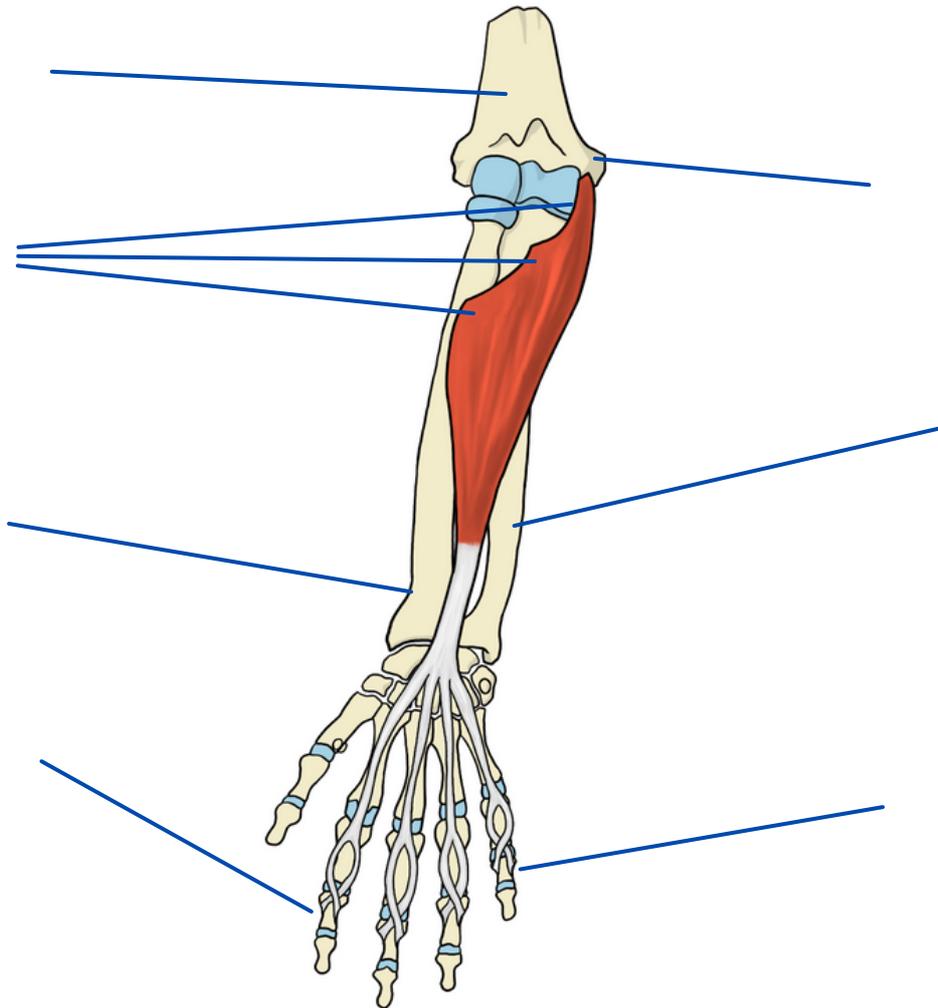
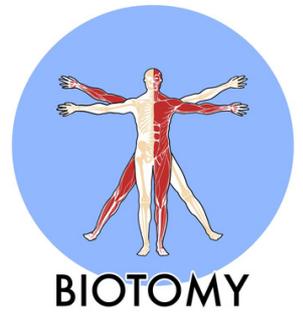
Trajet

Innervation

Vascularisation

# Le fléchisseur superficiel des doigts

Fléchisseur commun superficiel des doigts



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

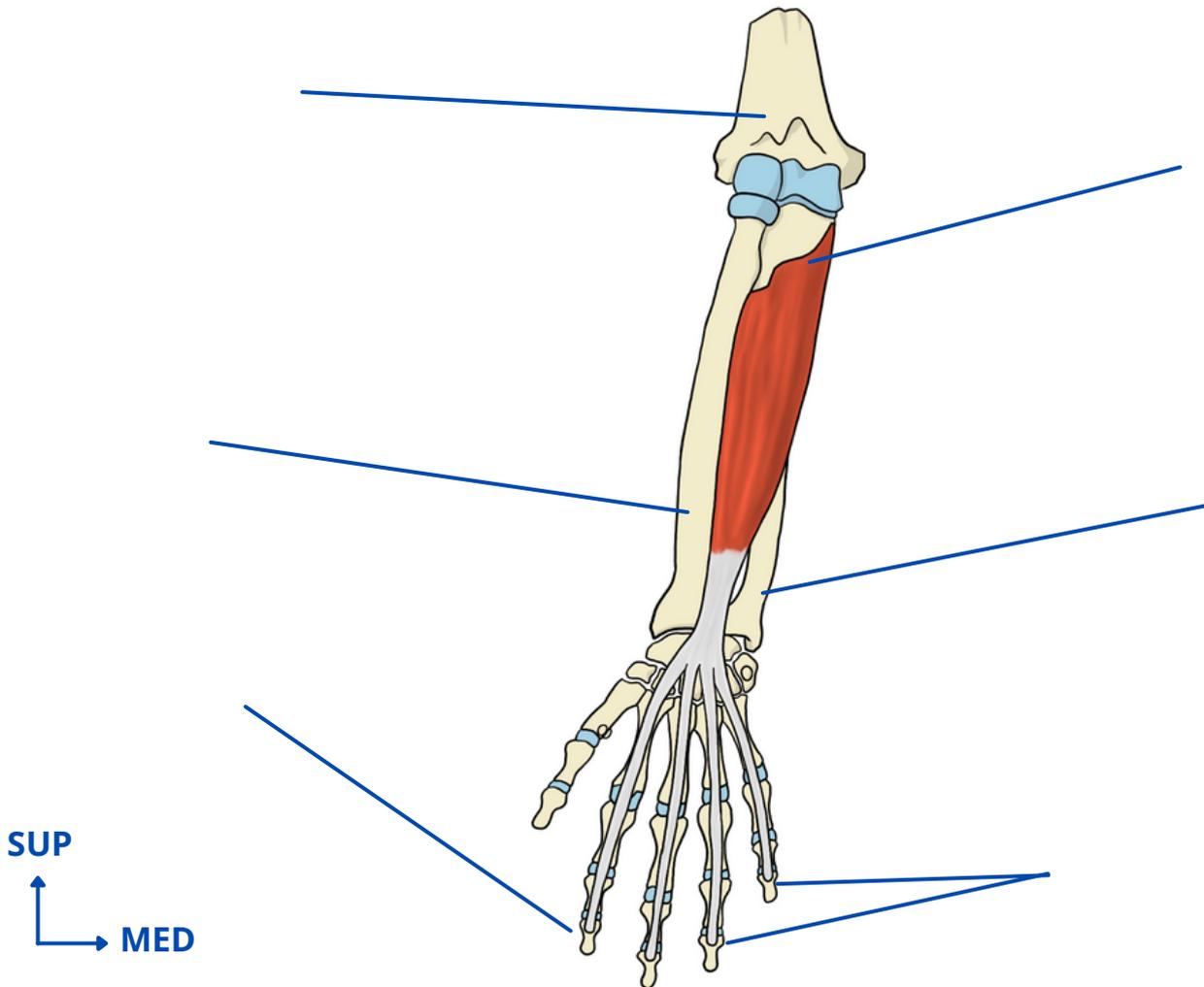
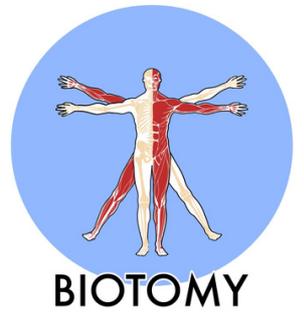
Trajet

Innervation

Vascularisation

# Le fléchisseur profond des doigts

Fléchisseur commun profond des doigts



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

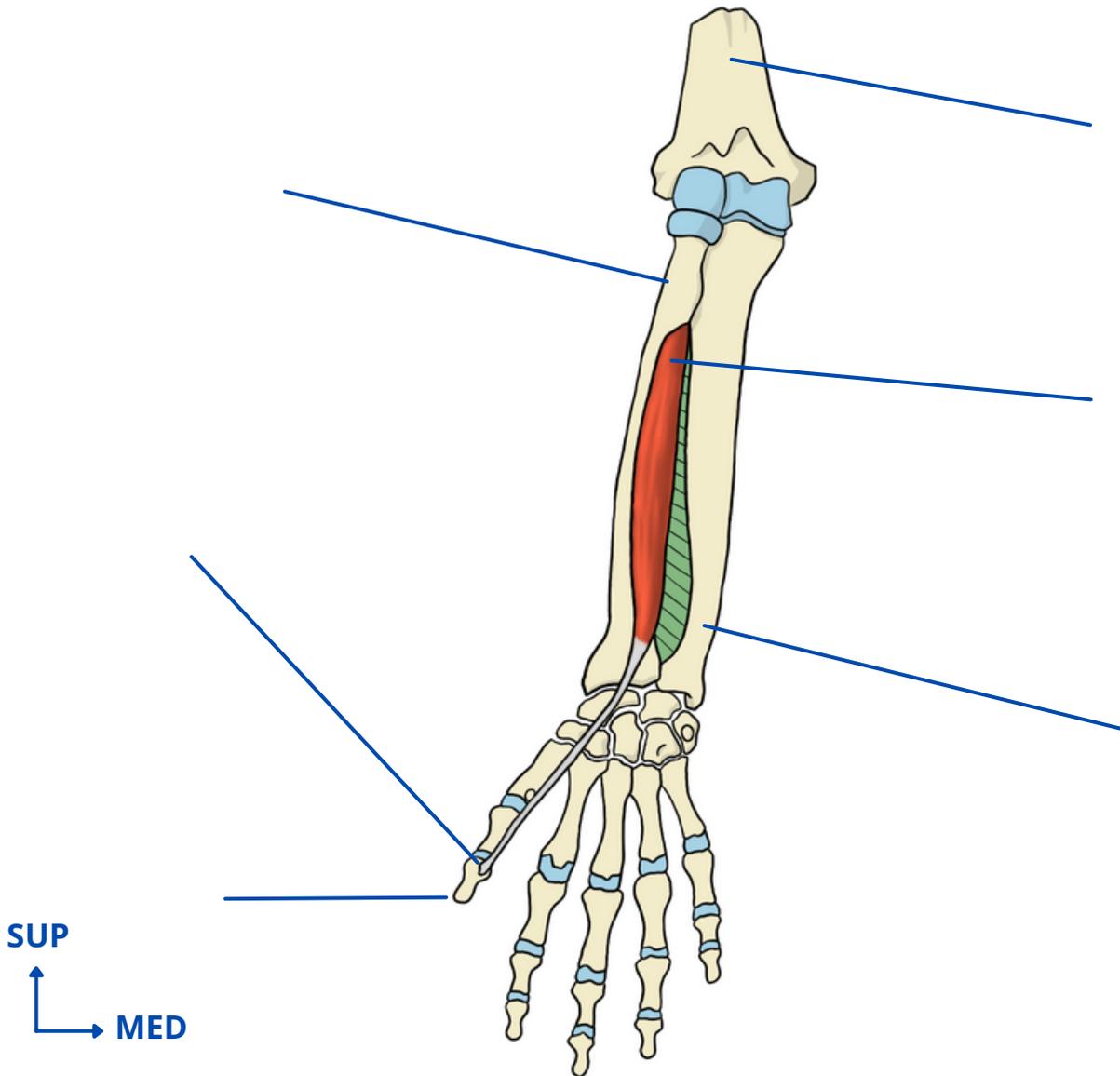
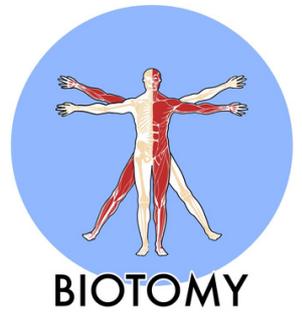
Trajet

Innervation

Vascularisation

# Le long fléchisseur du 1

Long fléchisseur propre du 1



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

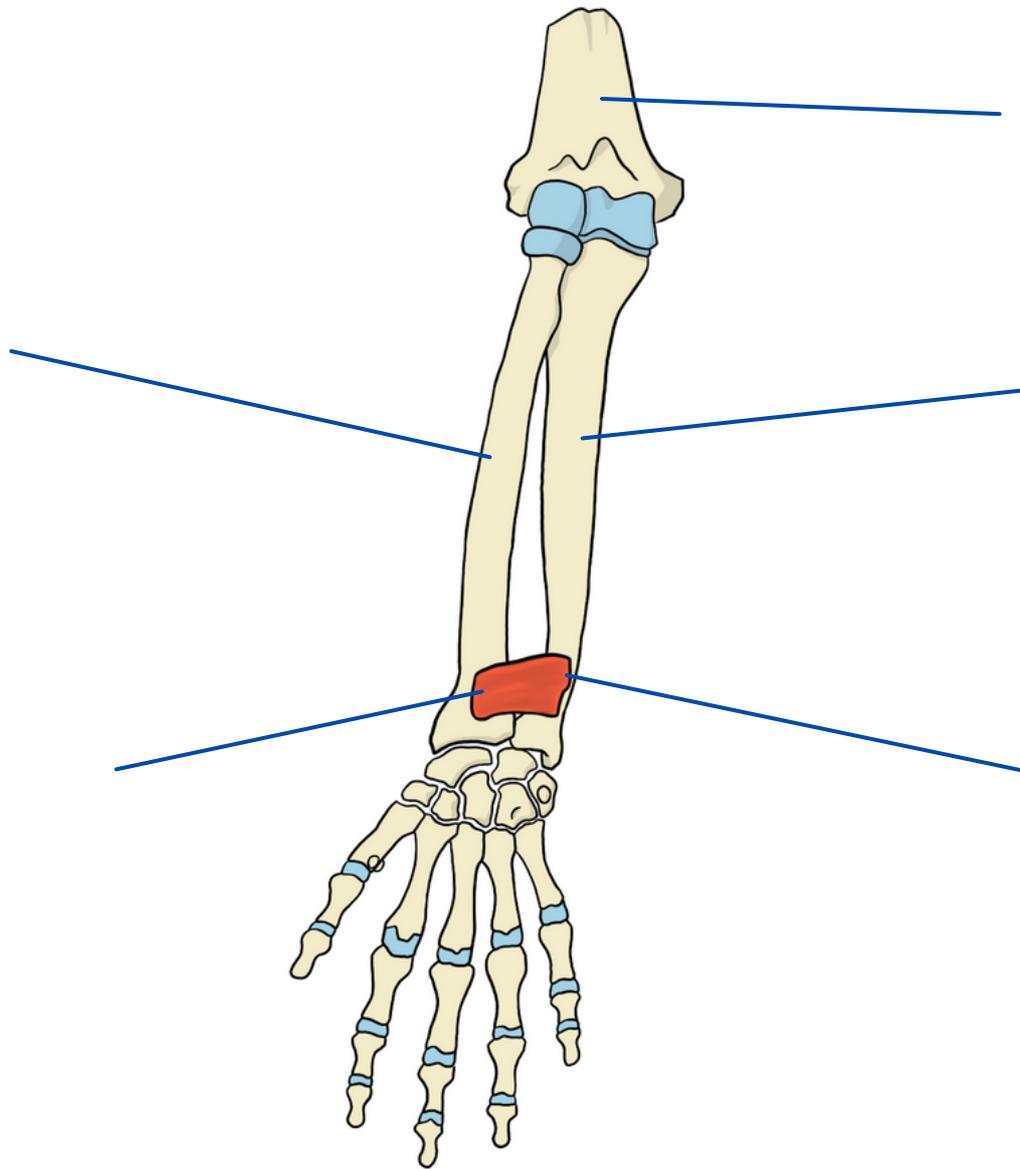
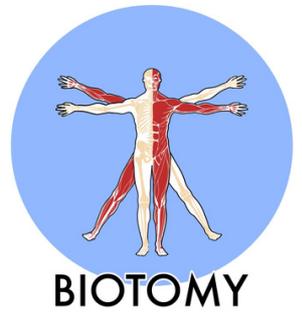
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# Le carré pronateur



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison



Action



Trajet

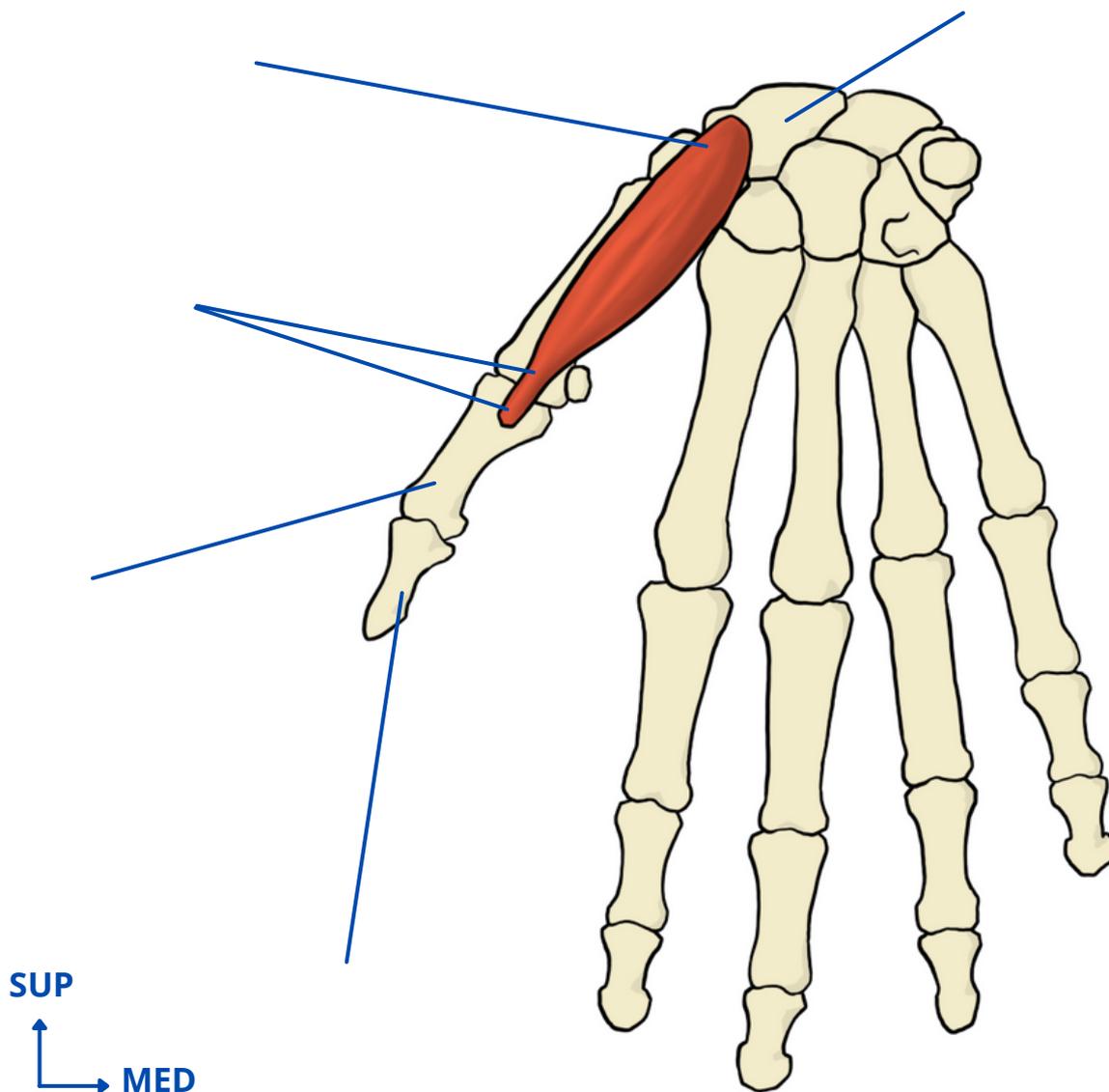
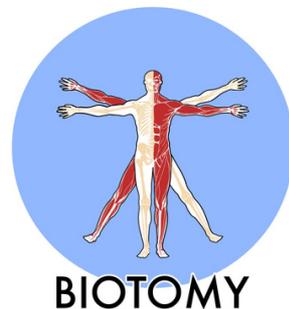


Innervation



Vascularisation

# Le court abducteur du 1



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

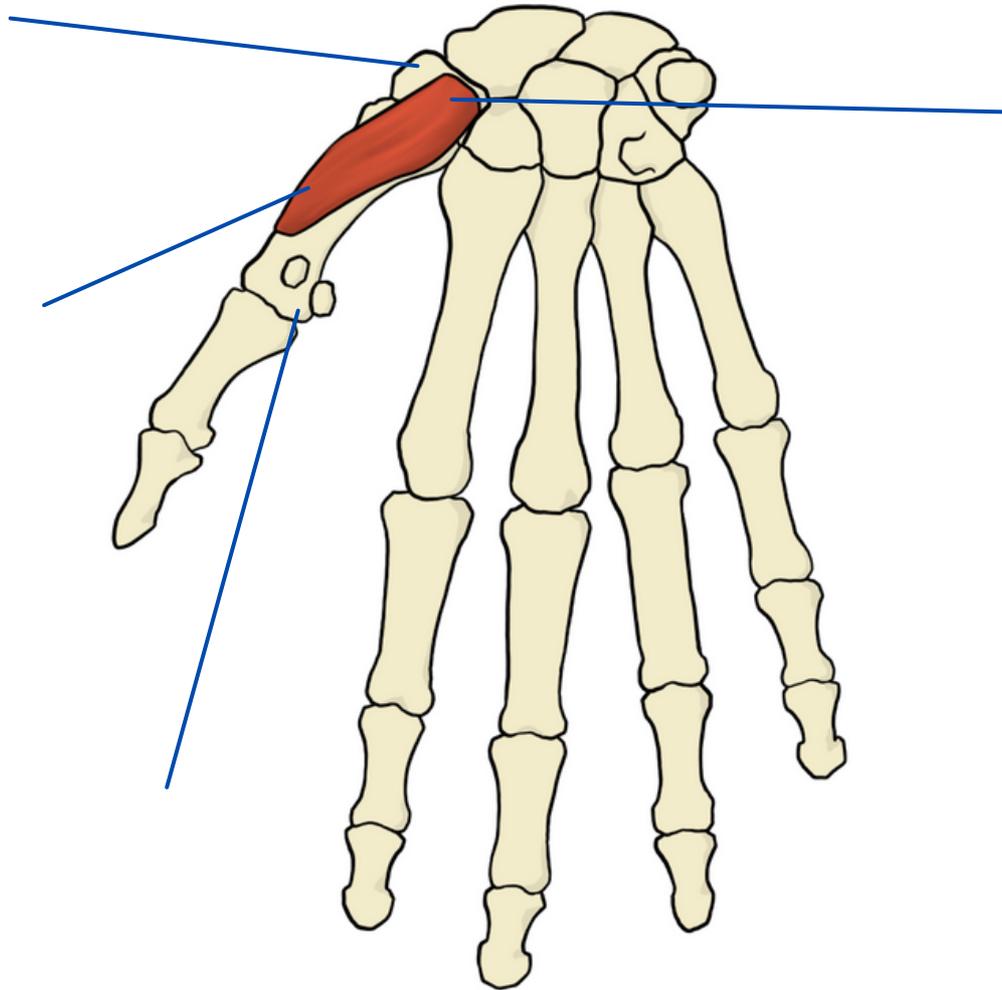
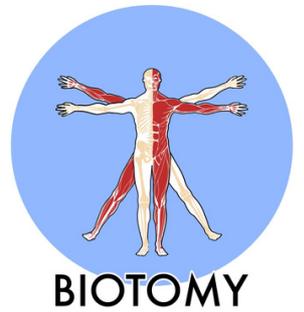
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# L'opposant du 1



SUP  
MED

## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

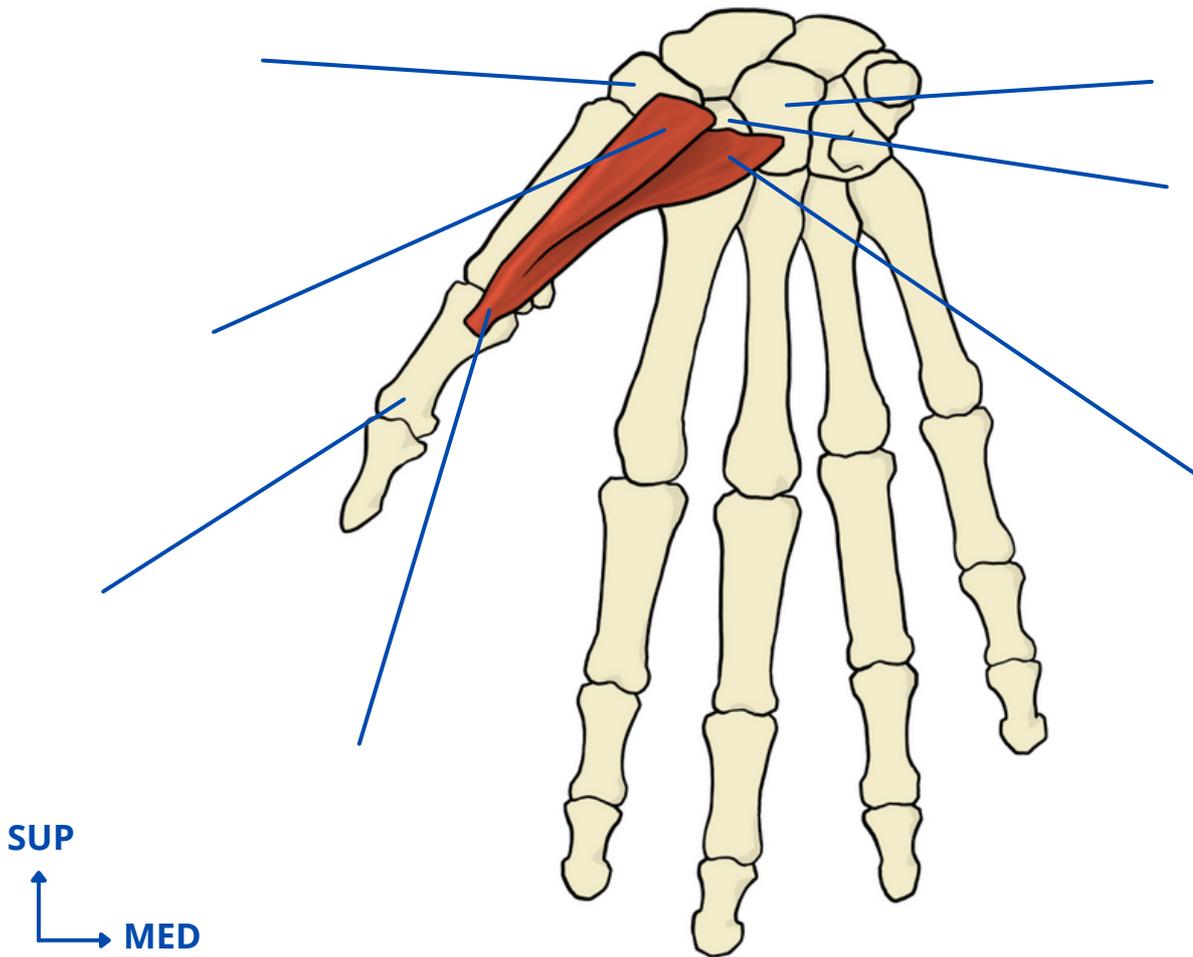
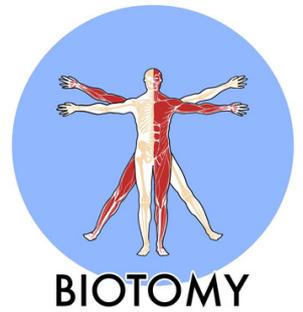
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# Le court fléchisseur du 1



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

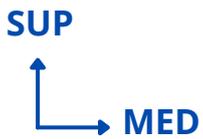
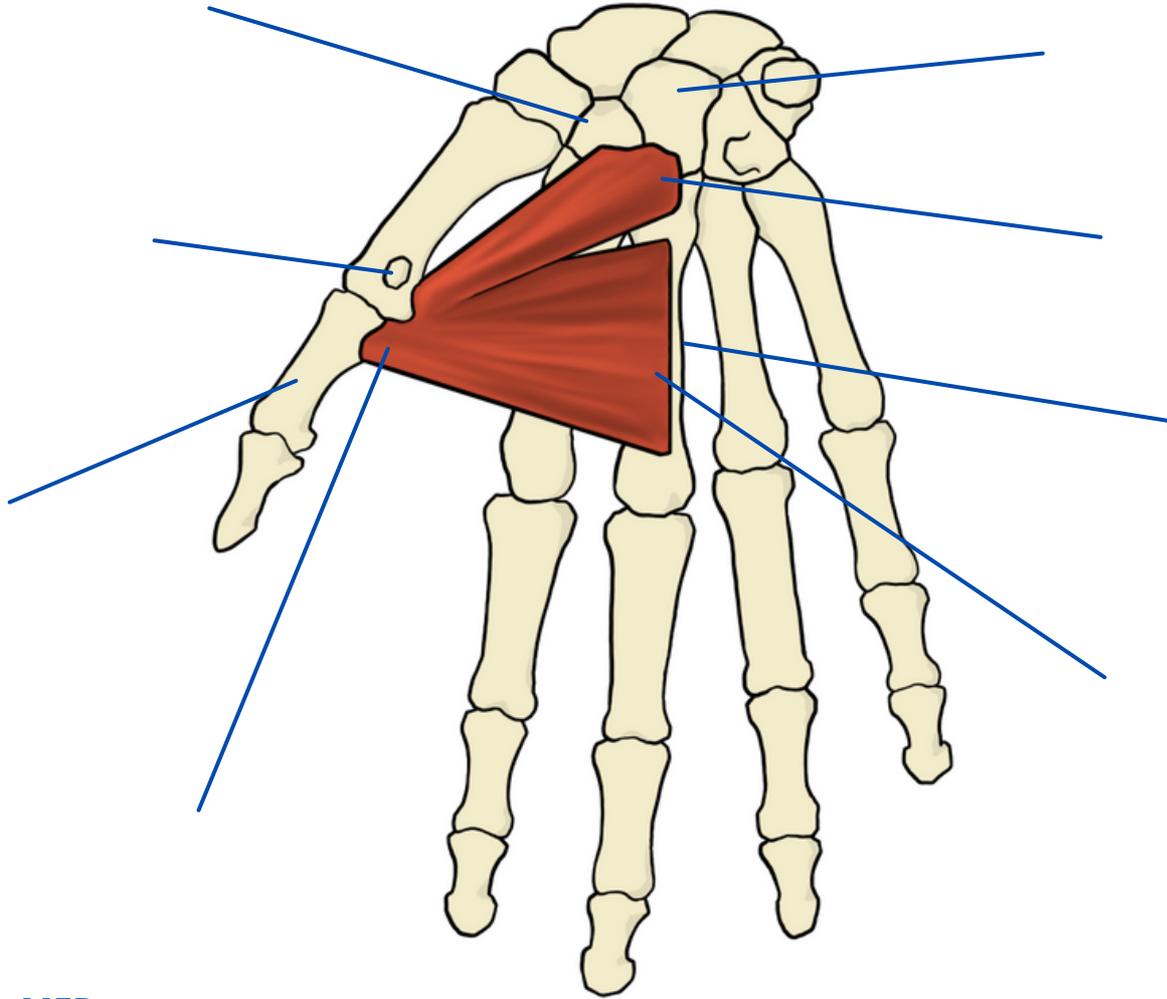
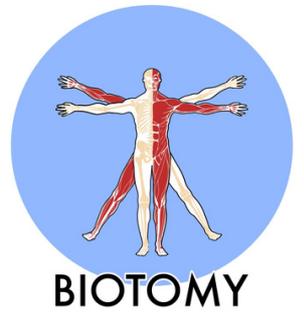
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# L'adducteur du 1



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

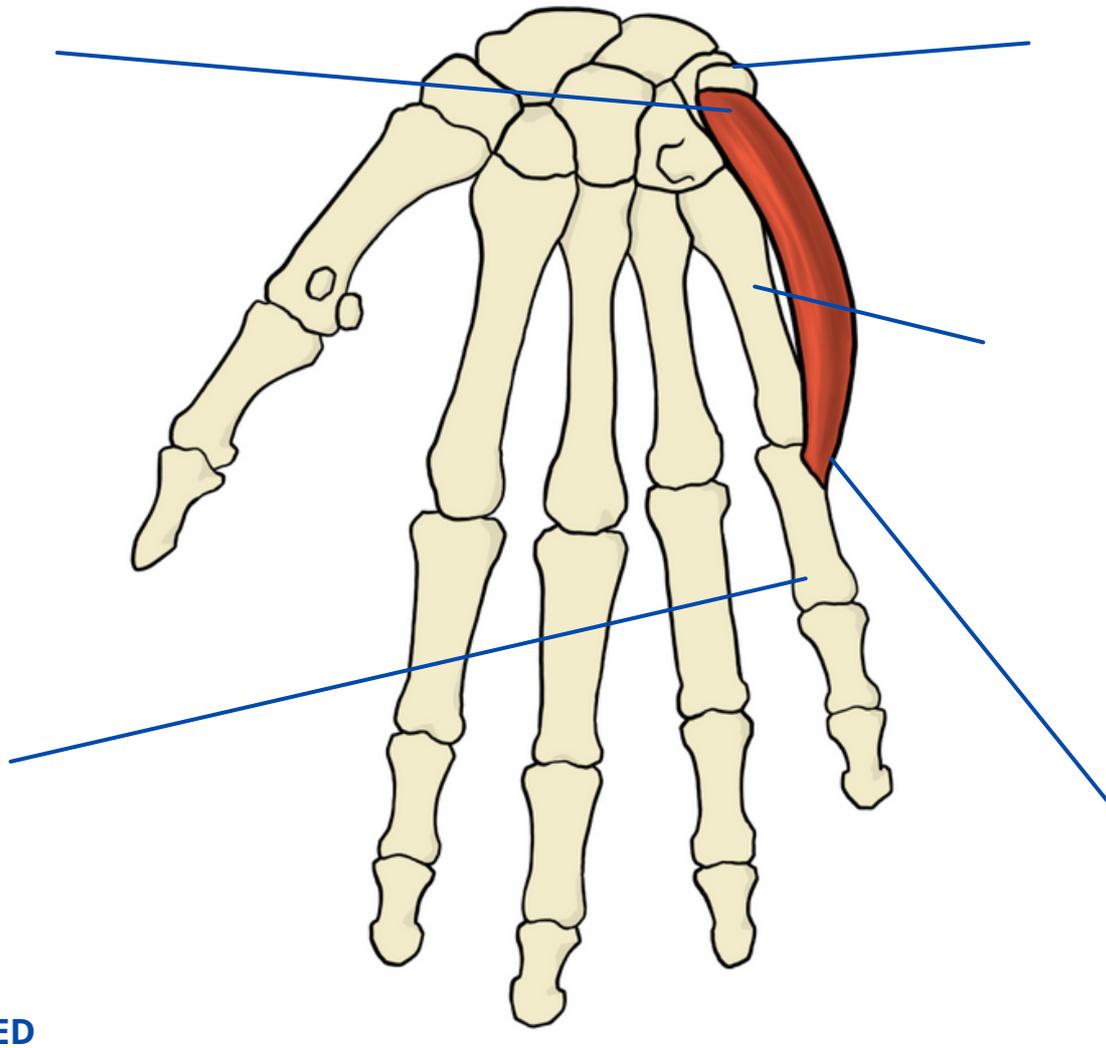
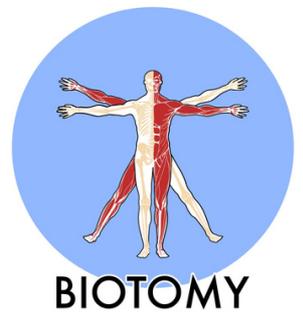
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# L'abducteur du 5



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

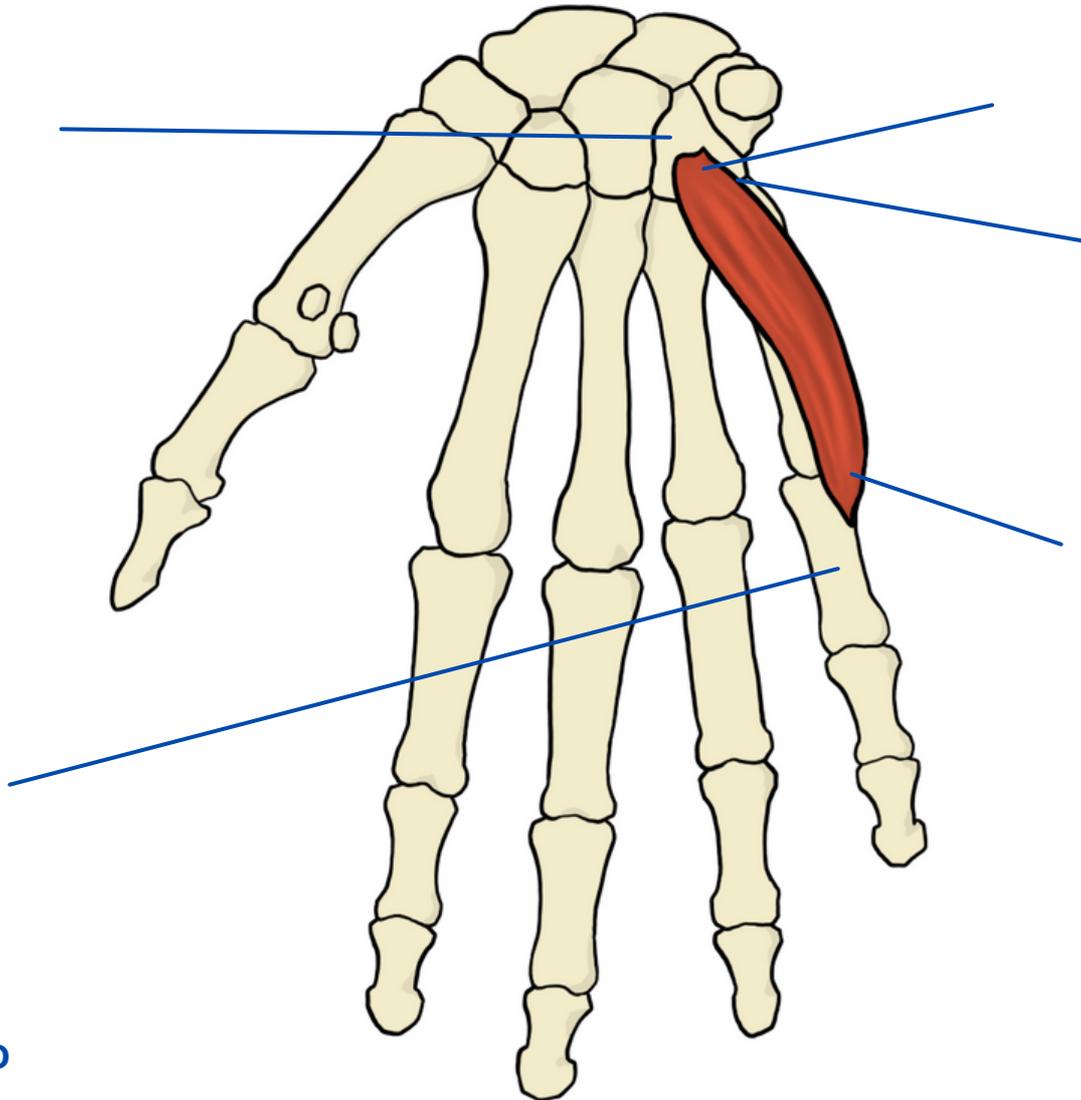
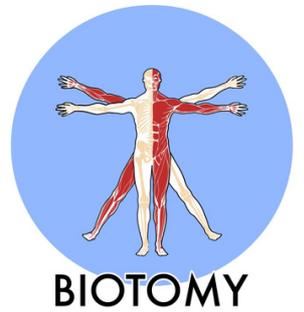
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# Le court fléchisseur du 5



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

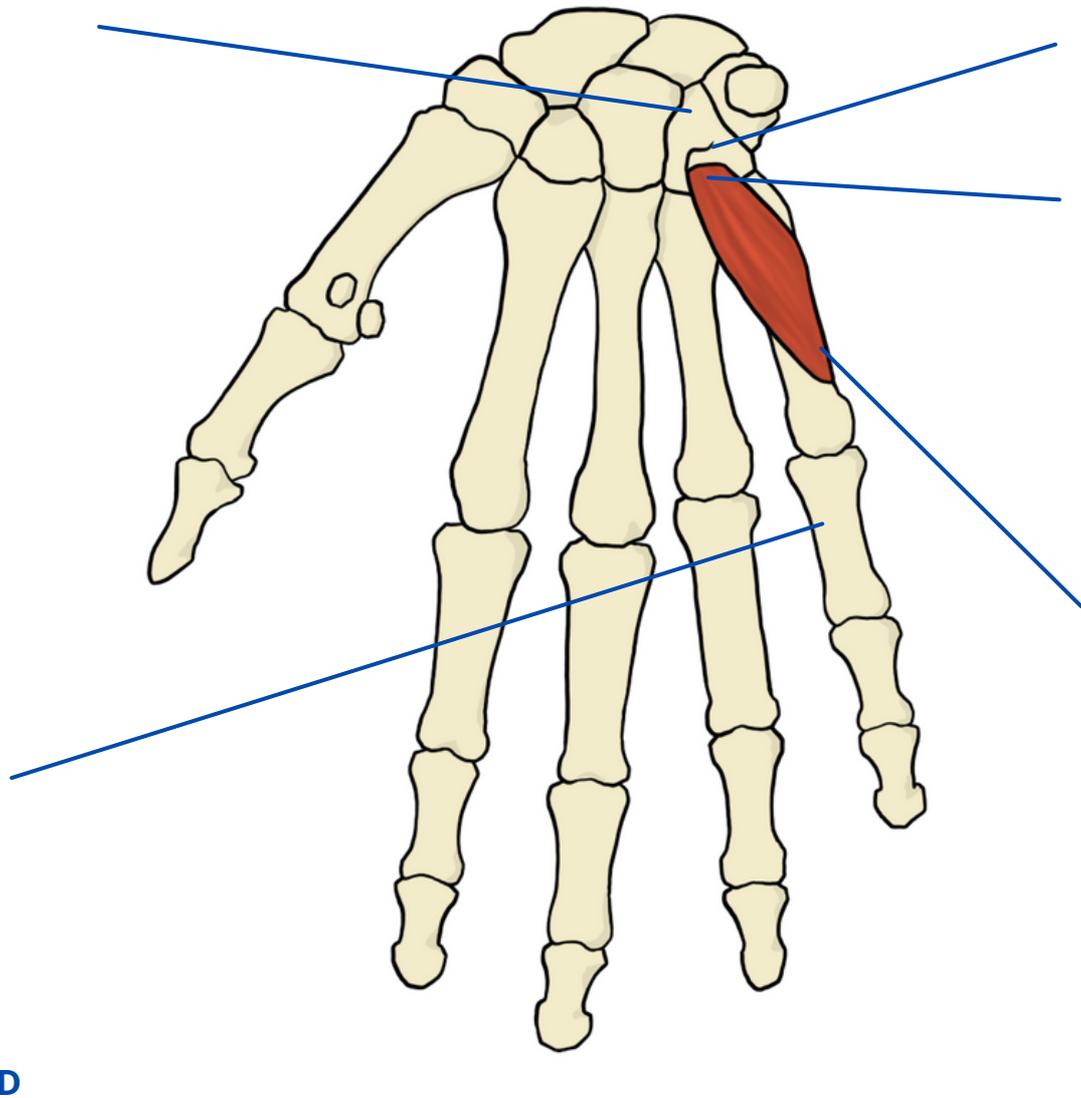
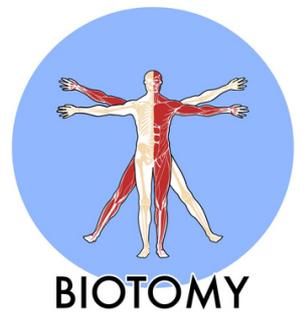
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# L'opposant du 5



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

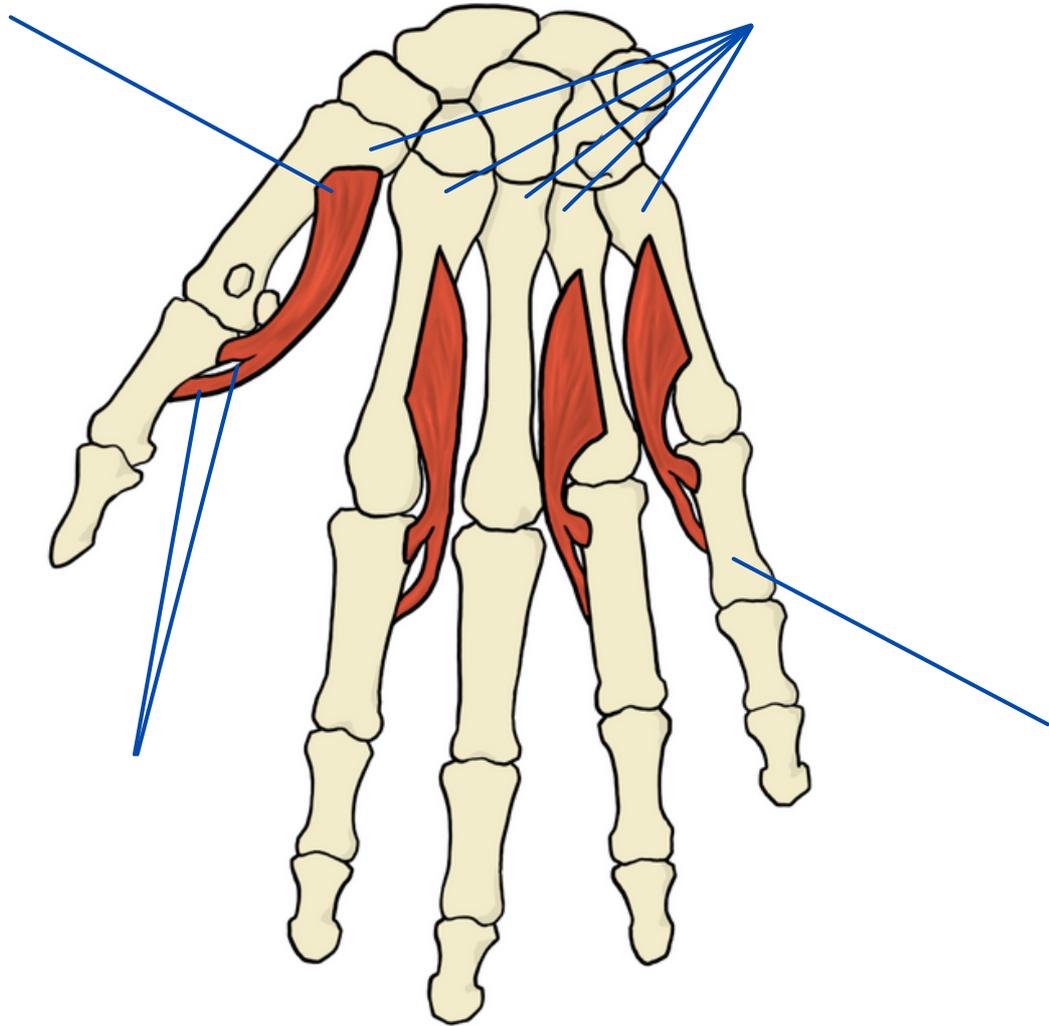
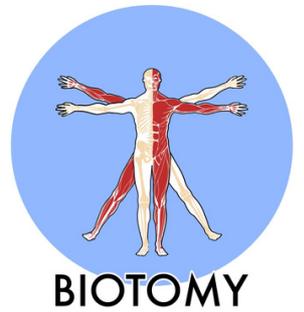
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# Les interosseux palmaires



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

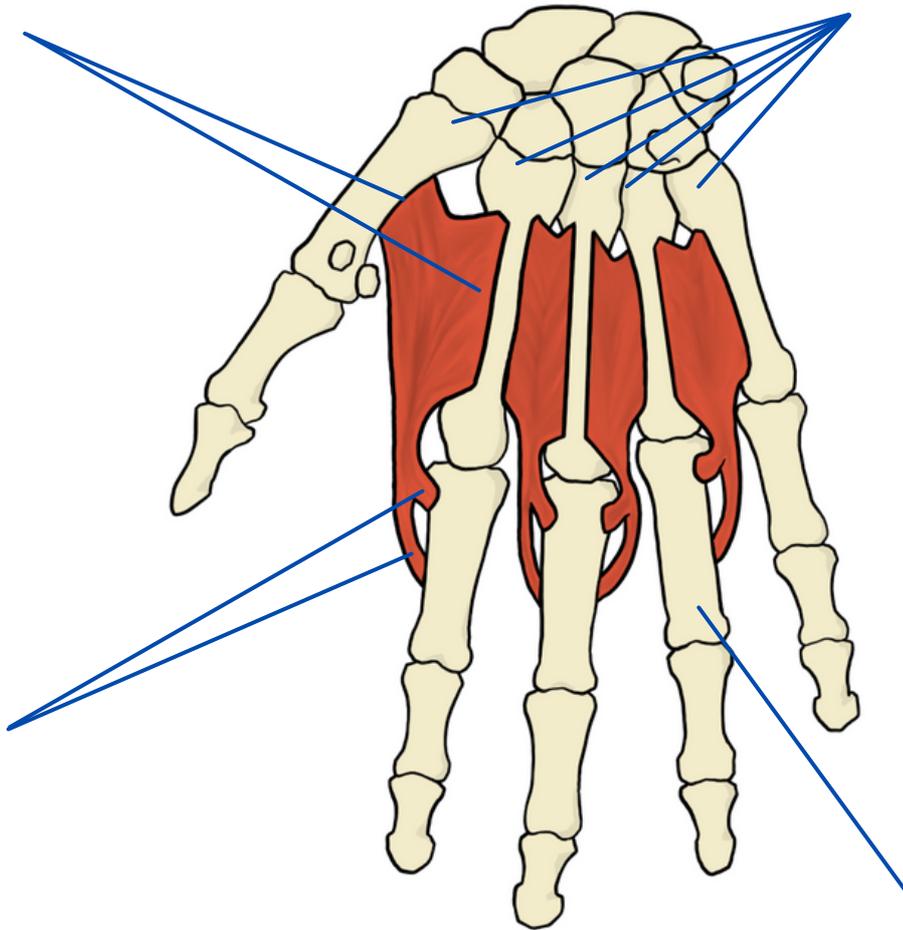
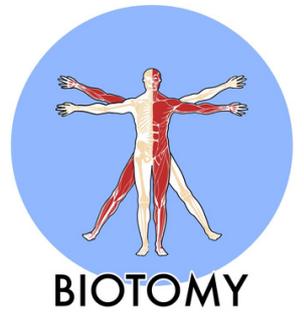
Action

Trajet

Innervation

Vascularisation

# Les interosseux dorsaux



SUP  
MED

## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

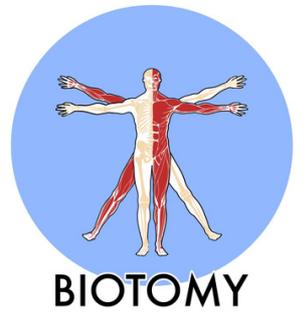
Action

Trajet

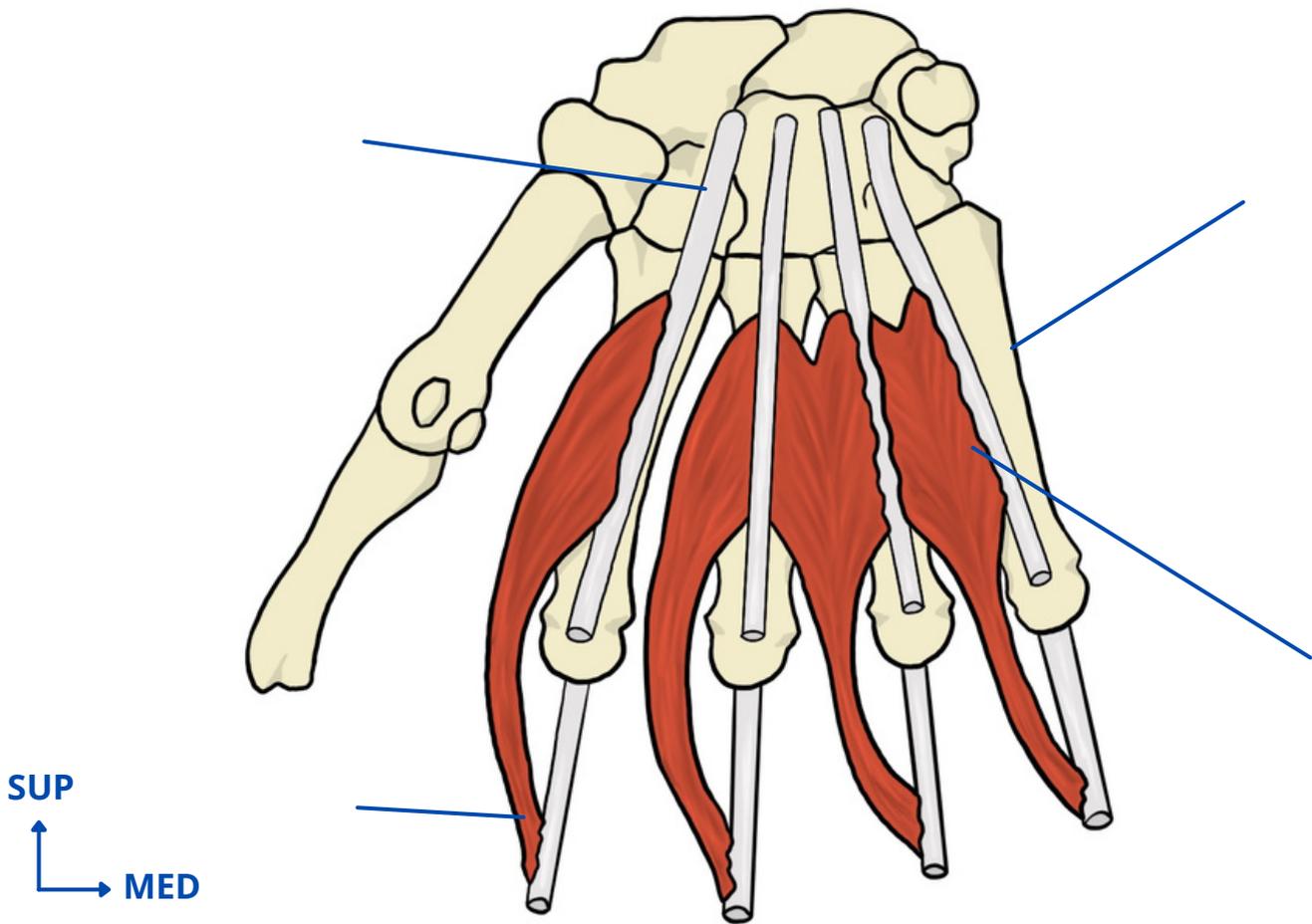
Innervation

Vascularisation

# Les lombriques



BIOTOMY



## Insertions musculaires

Origine

Terminaison

Action

Trajet

Innervation

Vascularisation