

# ANATOMIE DU MEMBRE INFÉRIEUR

---

Ostéologie, arthrologie et myologie

# A-Ostéologie

## I-Introduction

Le squelette du membre inférieur comprend les os suivants :

- Le fémur et la rotule (patella) : constituent le squelette de la cuisse
- Le tibia et le péroné (Fibula) : constituent le squelette de la jambe
- Le squelette du pied

Les pièces osseuses du membre supérieur sont plus robustes que ceux du membre supérieur.

Le squelette du membre inférieur est relié au tronc par la ceinture pelvienne qui est constituée par les os iliaques (coxaux) qui circonscrivent avec le sacrum, et le coccyx ce qui donne le bassin osseux

## II-Les axes squelettiques longitudinaux du membre inférieur

- Axe mécanique ou fonctionnelle de la cuisse
- Axe anatomique de la diaphyse fémorale
- Axe anatomique de la jambe

## III-Hanche et cuisse

### 1-Os coxal (iliaque)

#### 1-1 Définition

Os formant avec le sacrum la ceinture pelvienne assurant la liaison entre la colonne vertébrale et le membre inférieur. C'est un os plat, hélicoïdal, pair et asymétrique.

#### 1-2 Situation

-En dehors avec la tête fémorale par l'acétabulum en dedans,  
-En haut et en arrière avec le sacrum par la fossette auriculaire avec le pubis contro-latéral par la surface articulaire du pubis pour former la symphyse pubienne.

#### 1-3 Forme anatomique générale

- Os hélicoïdal
- Formé de 3 parties : ilion(supérieure), ischion et pubis (inférieures)
- Os qui a un trou
- 4 bords (supérieur, antérieur, postérieur, inférieur) ,2 faces (endopelvienne et exopelvienne) et 4 angles
- Os présentant des variations sexuelles.

#### 1-4 Description anatomique

##### a-Les faces

-Face externe présente la fosse iliaque externe ,la cavité cotyloïde ou acétabulum ou cotyle  
-Face interne ; évasée et divisée en deux parties par la ligne innominée on a la fosse iliaque interne,le foramen obturé

##### b-Les angles

-Antéro-supérieur : c'est l'épine iliaque antéro-supérieure  
-Antéro-inférieur : c'est l'épine du pubis  
-Postéro-supérieur : c'est l'épine iliaque postéro-supérieure  
-Postéro-inférieur : c'est la tubérosité ischiatique

##### c-Les bords

-Bord supérieur : c'est la crête iliaque , siège privilégié des prélèvements des greffes osseuses  
-Bord inférieur : de haut en bas : l'épine iliaque antéro-supérieure, échancrure innominée, l'épine iliaque antéro-inférieure, l'éminence ilio pectinée et l'angle du pubis  
-Bord postérieur présente de haut en bas : l'épine iliaque postéro-supérieure, la petite échancrure innominée, l'épine iliaque postéro-inférieure, la grande échancrure sciatique, l'épine sciatique, la petite échancrure sciatique et la tubérosité ischiatique  
-Bord inférieur s'articule au niveau de la symphyse pubienne

## 2-Fémur

### 2-1 Définition

Os long (1 diaphyse, 2 épiphyses), pair et asymétrique. C'est l'os le plus long du corps humain et forme à lui seul le squelette de la cuisse

### 2-2 Situation

Il s'articule :

- en haut en dedans et en avant avec l'acetabulum de l'os coxal par sa tête
- en bas et en avant avec la face postérieure de la patella par la trochlée fémorale.
- en bas avec le plateau tibial par ses condyles et l'intermédiaire des ménisques.

Il n'y a pas d'articulation fémur - fibula.

### 2-3 Forme anatomique générale

- Os triangulaire à la coupe au 1/3 moyen de sa diaphyse. On lui décrit 3 bords et 3 faces :
  - face antérieure, face postéro-latérale, face postéro-médiale
  - bord postérieur ou ligne âpre, bord latéral, bord médial
  - Tête 2/3 de sphère de 25 mm de rayon.
  - Angle cervico-diaphysaire 135°.
  - Angle d'antéversion de la tête fémorale / condyles : 10° environ, diminue avec l'âge.
  - Angle diaphyse / verticale : 7° chez l'homme, 9° chez la femme.
  - Condyle médial est moins large, plus long et plus oblique que le condyle latéral. Trochlée : joue latérale plus haute, plus large et plus proéminente que la joue médiale (évite à la patella de partir en dehors).

### 2-4 Description anatomique

**a-Extrémité supérieure** : comprend

- La tête fémorale
- Le col du fémur
- Le grand trochanter
- Le petit trochanter

**b- Extrémité inférieure** comprend

- Deux condyles fémoraux séparés par l'échancrure inter condylienne
- La trochlée fémorale

**c- Les faces**

Antérieure, postéro-latérale et postéro-médiale qui sont en rapport direct avec les chefs musculaires profonds du muscle quadriceps

**d- Les bords**

- Latéral et médial : arrondis et se confondent avec les faces voisines
- Postérieur : saillant, épais et rugueux c'est la ligne âpre qui se divise en bas pour donner l'espace poplité

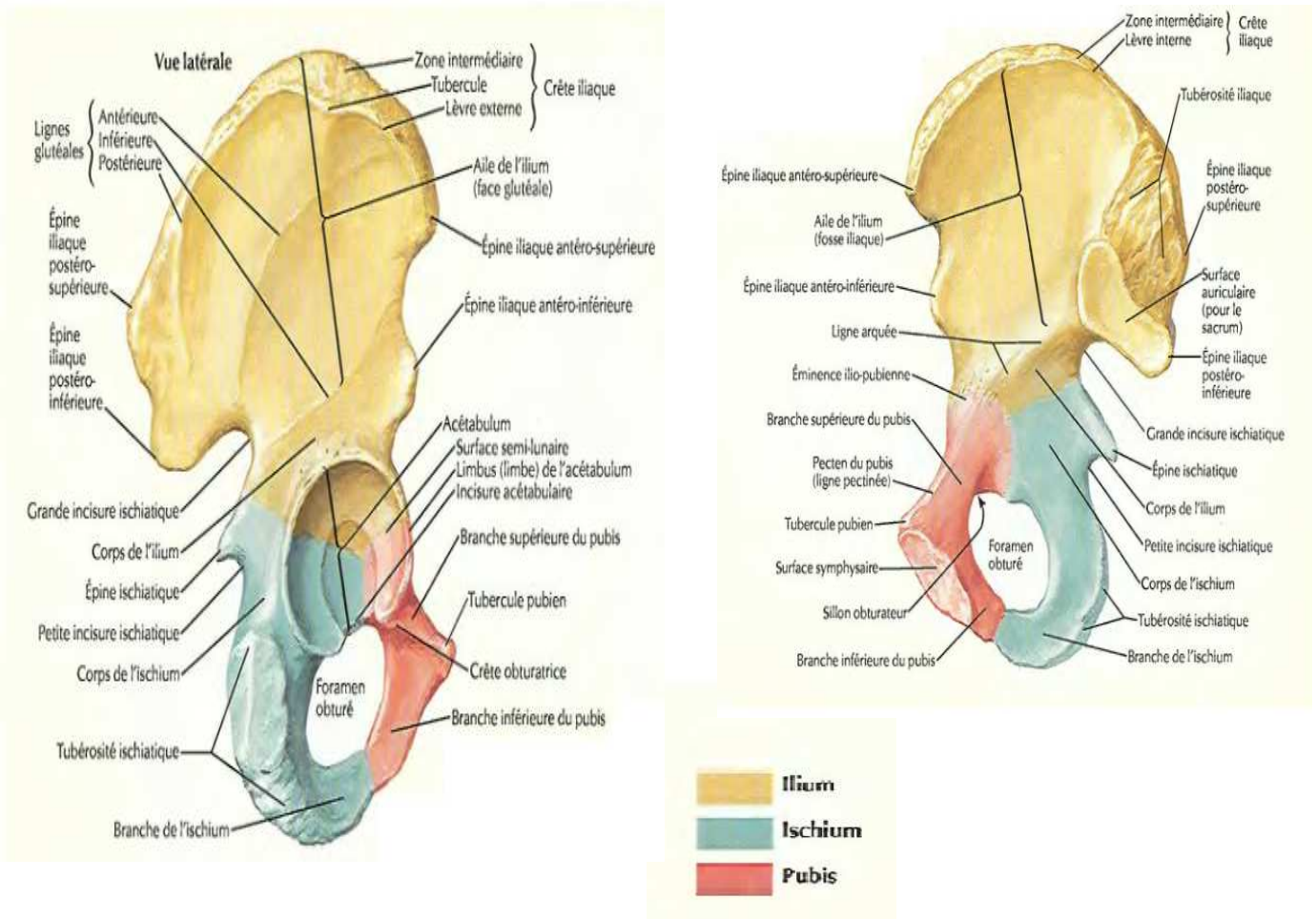
## IV- La rotule

### 1-Définition

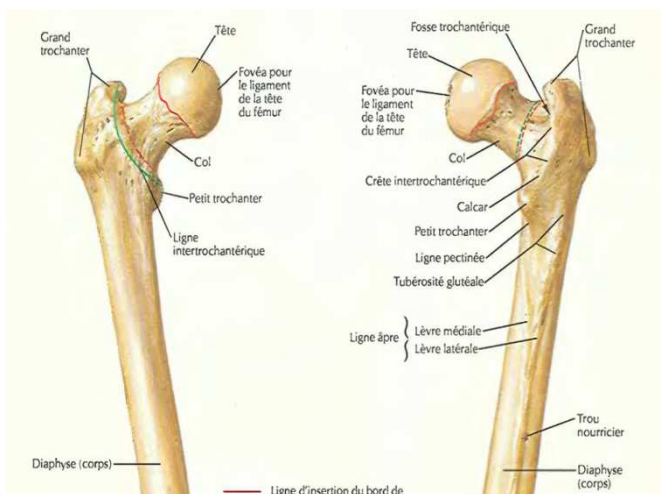
Le plus gros sésamoïde de notre squelette. Un sésamoïde étant une ossification dans un tendon qui vient frotter sur une surface articulaire.

## 2-Situation

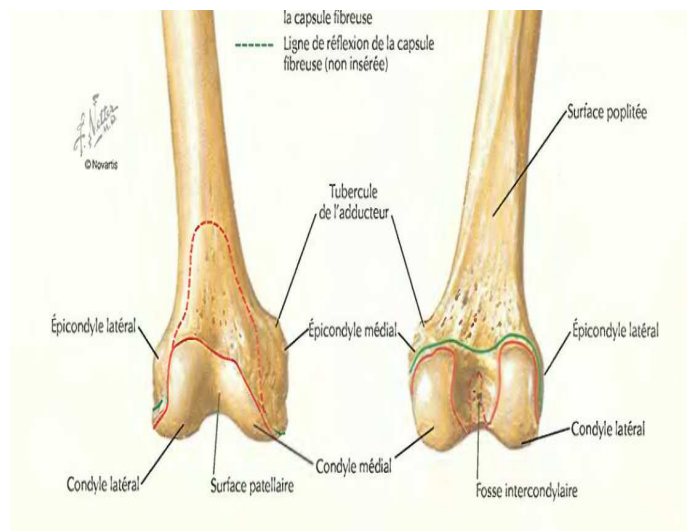
Elle est située dans la terminaison tendineuse du quadriceps (muscle en avant de la cuisse qui est le plus puissant de l'organisme). Ainsi, elle fait suite au tendon quadricipital qui se situe au dessus d'elle et se prolonge vers le bas par le tendon rotulien.



**Fig.1 Os coxal : vue latérale**



**Fig. 2 Fémur : extrémité supérieure**



**Fig.3 Fémur : extrémité inférieure**

## V-Tibia

### 1- Définition

Il forme avec la fibula le squelette de la jambe. C'est l'os antéro-médial de la jambe. Os long (2 épiphyses, 1 diaphyse), pair et asymétrique. C'est un os massif.

### 2-Situation

Il est situé à la face antéro-interne de la jambe. Il s'articule :

- ▶ En haut avec les condyles du fémur par les surfaces articulaires tibiales supérieures médiale et latérale et l'intermédiaire des ménisques.
- ▶ En dehors en haut avec la fibula par la facette articulaire fibulaire
- ▶ En dehors en bas avec la fibula par l'échancrure fibulaire (syndesmo)
- ▶ En dehors avec la fibula par la membrane interosseuse
- ▶ En bas avec le talus par la surface articulaires tibiale inférieure et la surface articulaire de la malléole médiale.

### 3-Forme anatomique générale

- Os triangulaire à la coupe au 1/3 moyen de sa diaphyse. On lui décrit 3 bords et 3 faces :
  - face antero-médiale, face antero-latérale, face postérieure.
  - bord antérieur, bord médial, bord interosseux.
- Malléole à 90° par rapport à l'épiphyse distale du tibia.
- Plateau tibial déjeté vers l'arrière : fléchissement plus important. (angle de déclinaison de 5°)
- Surfaces articulaires tibiales supérieures
  - Médiale : concave d'avant en arrière et transversalement, ovale.
  - Latérale : convexe d'avant en arrière et concave transversalement, ronde.

### 4-Description anatomique

#### a-L'extrémité supérieure

Volumineuse en forme d'une pyramide quadrangulaire à base supérieure c'est le plateau tibial qui présente les cavités glénoïdes qui s'articulent avec les condyles du fémur, et l'espace inter-glénoïdien occupé par les épines tibiales

On y trouve aussi la tubérosité tibiale antérieure qui donne insertion au tendon rotulien et tubérosités latérale et médiale sur des deux faces latérales appelées aussi condyles latéral et médial du tibia

A la face postérieure on retrouve la surface articulaire fibulaire

#### b-L'extrémité inférieure : présente

Le pilon tibial surface quadrilatérale qui rentre dans l'articulation de la cheville

La malléole médiale participe aussi à l'articulation de la cheville

## VI-Fibula

### 1-Définition

Il forme la partie latérale du squelette de la jambe. Os long (2 épiphyses, 1 diaphyse), pair et asymétrique, il est grêle.

### 2-Situation

Il est situé à la face postéro-externe de la jambe. Il s'articule :

- en haut et en dedans par la surface articulaire de la tête avec le tibia (articulation synoviale) .
- en bas et en dedans par l'échancrure tibiale avec le tibia (syndesmo).
- avec le tibia par la membrane interosseuse.
- en bas avec le talus par la surface articulaire de la malléole.

Il ne participe pas à l'articulation du genou.

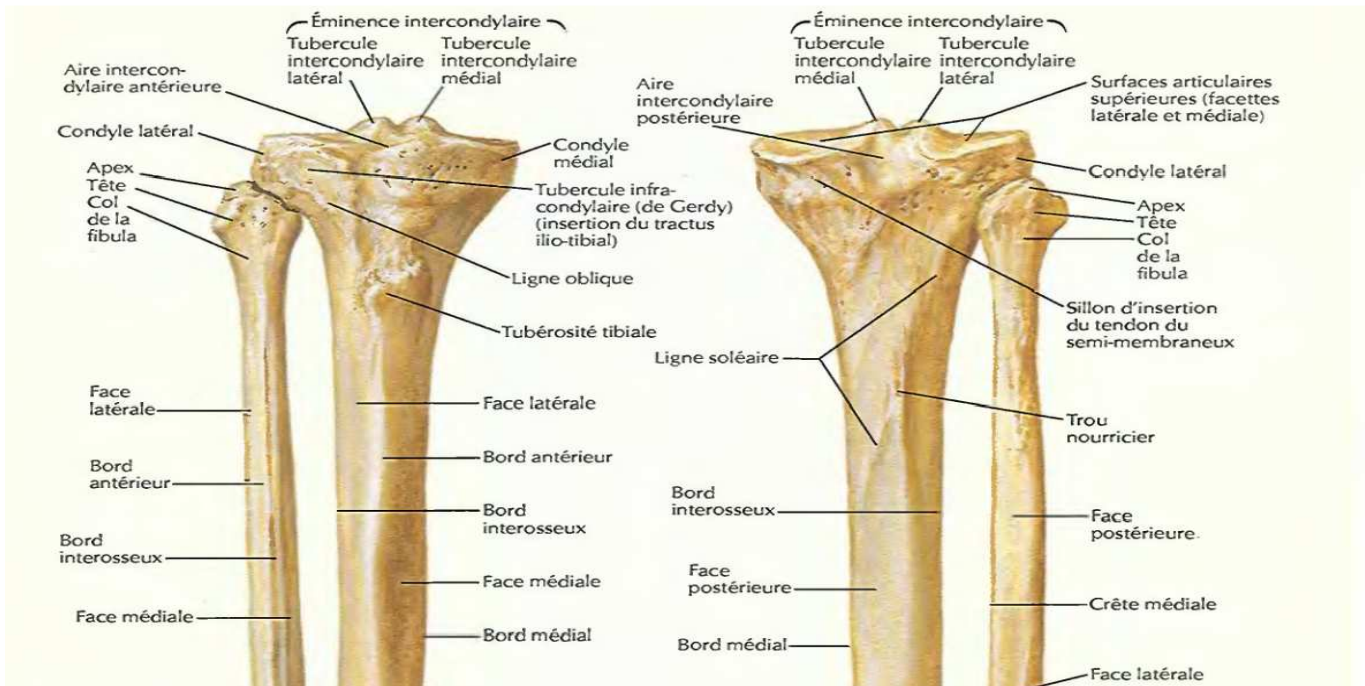
## Forme anatomique générale

- Os triangulaire à la coupe au 1/3 moyen de sa diaphyse. On lui décrit 3 bords et 3 faces :
  - face médiale, face latérale, face postérieure subdivisée par une crête médiale
  - bord antérieur, bord postérieur, bord interosseux
- Angle de la malléole / verticale : 30°

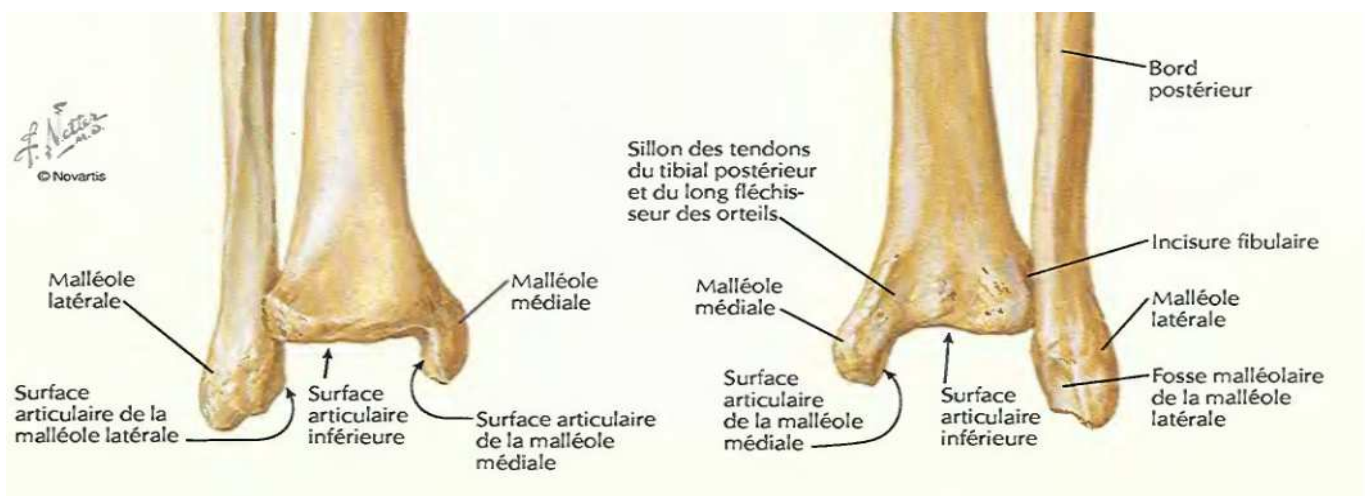
## Description anatomique

La fibula présente à décrire

- Une épiphyse proximale appelée tête de la fibula
- Une épiphyse distale qui forme la malléole latérale ; plus longue et plus volumineuse que la médiale
- Un corps grêle et triangulaire



**Fig.4 Tibia et Fibula : extrémité supérieure**



**Fig.5 Tibia et Fibula : extrémité inférieure**



## VII-Squelette du pied

### 1-Définition

Le pied sert de support à tout l'édifice du corps, il est large en avant et étroit en arrière, son squelette est formé de 26 os courts et est divisé en tarse (07 os), métatarse (05os) et phalanges des orteils (14)

### 2-Description anatomique

#### a-Le tarse

Il est déposé en 02 rangées reliées par une articulation dite médio tarsienne de Chopard

-la 1<sup>ère</sup> rangée= astragale et calcanéum

-la 2<sup>ème</sup> rangée=5 os juxtaposés : le scaphoïde, le cuboïde et 03 cunéiformes

Il est relié au métatarse par une articulation dite tarso-métatarsienne de Lisfranc

#### b-Le métatarse

En nombre de 05 métatarsiens de dedans en dehors on aura :

#### c-Les phalanges

En nombre de 14, 03 pour chaque orteil sauf pour le gros orteil qui en possède deux

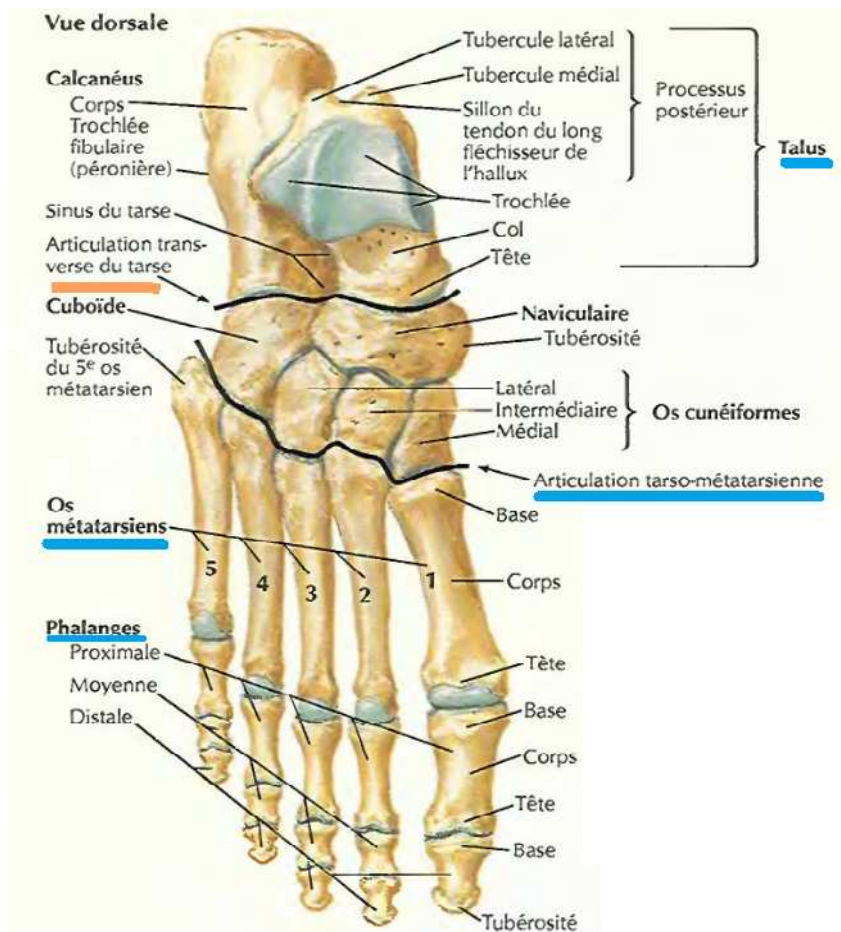


Fig.6 Squelette du pied : vue dorsale

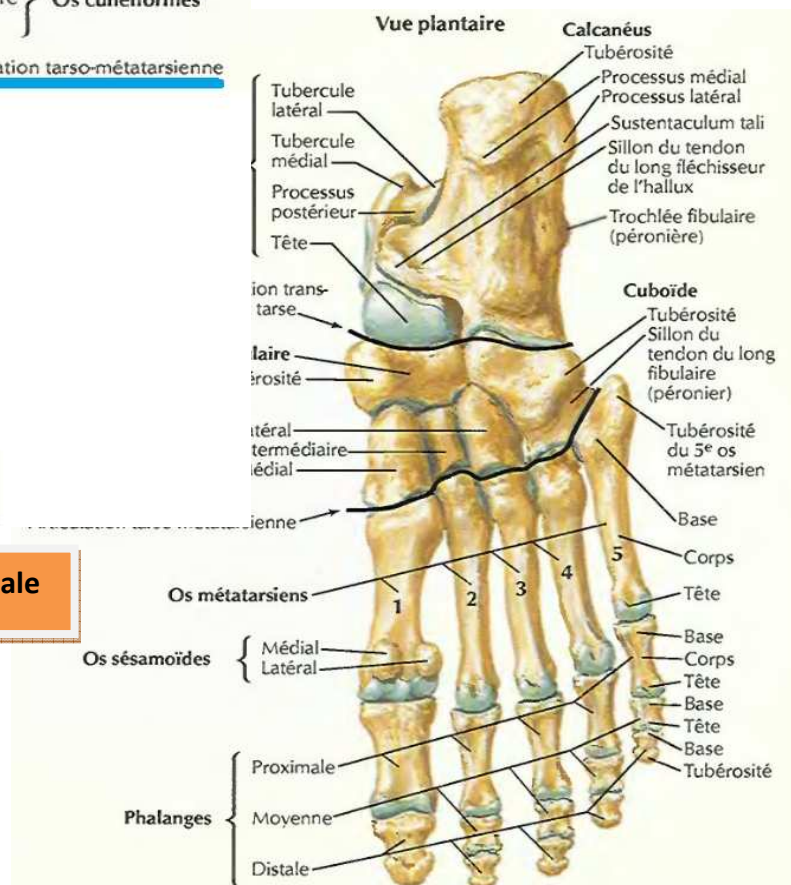


Fig.7 Squelette du pied : vue plantaire

# **B-ARTHORLOGIE DU MEMBRE INFERIEUR**

## **I-ARTICULATION COXO-FEMORALE**

### **1-INTRODUCTION**

L'articulation coxo-fémorale est une articulation synoviale sphéroïde (diarthrose énarthrose), appelée aussi articulation de la hanche. Elle unit le membre inférieur au tronc, c'est une articulation profonde, mobile et stable

### **2-SURFACES ARTICULAIRES :**

Sont représentées par

- Acétabulum (Cotyle)
- Tête fémorale
- Bourrelet cotyloïdien qui est un anneau fibro-cartilagineux enroulé sur le pourtour de l'acétabulum,

### **3-MOYENS D'UNION**

#### **3-1 CAPSULE ARTICULAIRE**

C'est un manchon fibreux constitué de fibres longitudinales superficielles et des fibres circulaires profondes qui constituent à la partie moyenne de la capsule la zone orbiculaire (le ligament annulaire)

#### **3-2 LIGAMENTS**

1-ligament Ilio-fémoral (Bertin) : constitué de 2 faisceaux distincts

- Faisceau supérieur ilio-pré trochantérien
- Faisceau inférieur ilio-pré trochantérien

2-ligaments Pubo-fémoral

3-ligament Ischio-fémoral : se termine en 3 faisceaux

- Un faisceau supérieur ischio sur cervical sur le grand trochanter
- Un faisceau moyen ischio zonulaire sur la zone orbiculaire de la capsule
- Un faisceau inférieur ischio sous cervical de la capsule

4-Ligament Rond : se divise en 3 faisceaux

- Un faisceau antérieur qui se termine sur la corne antérieure de l'acétabulum
- Un faisceau moyen qui s'attache sur le ligament transverse
- Un faisceau postérieur qui sort de l'acétabulum

#### **3-3 SYNOVIALE**

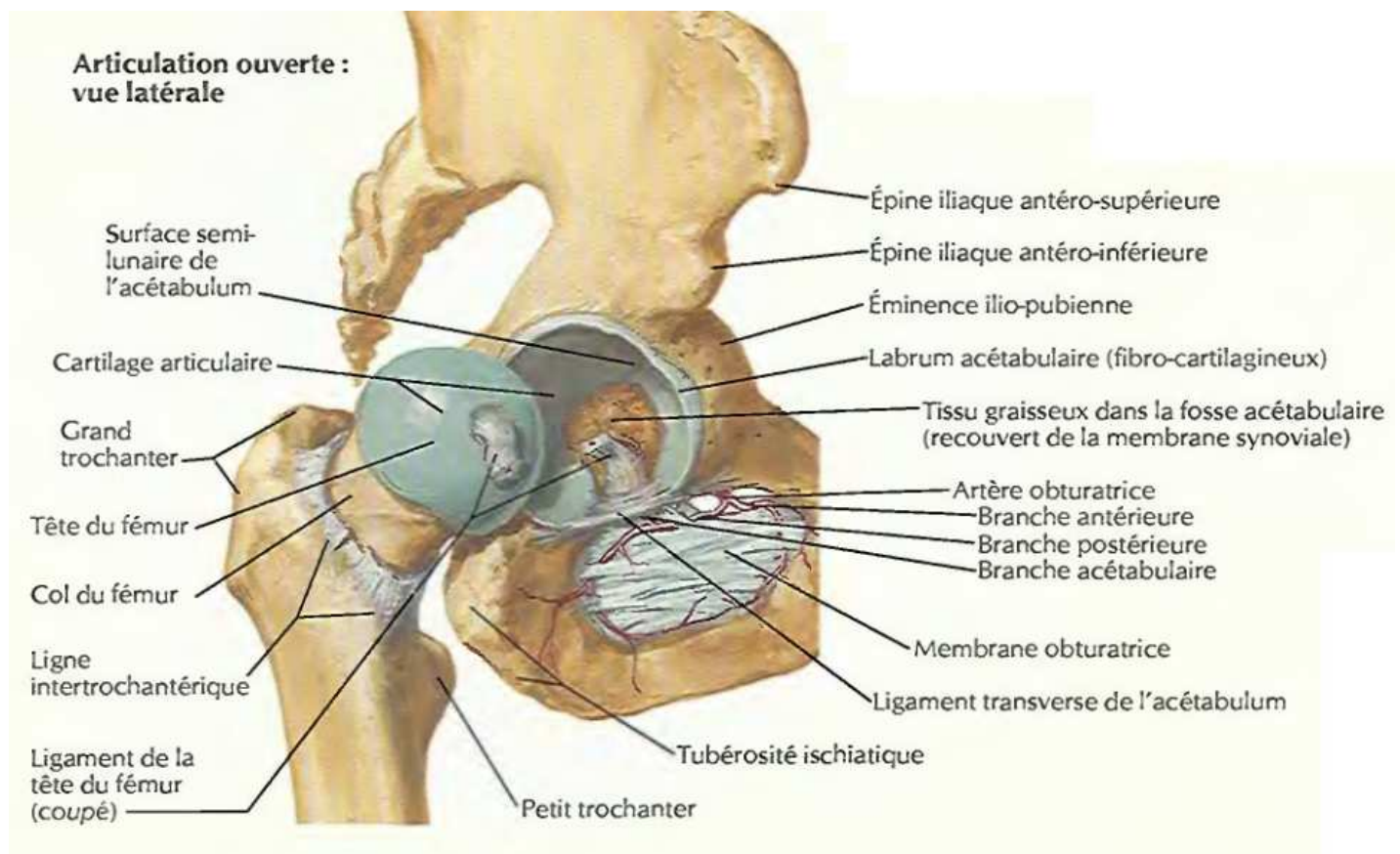
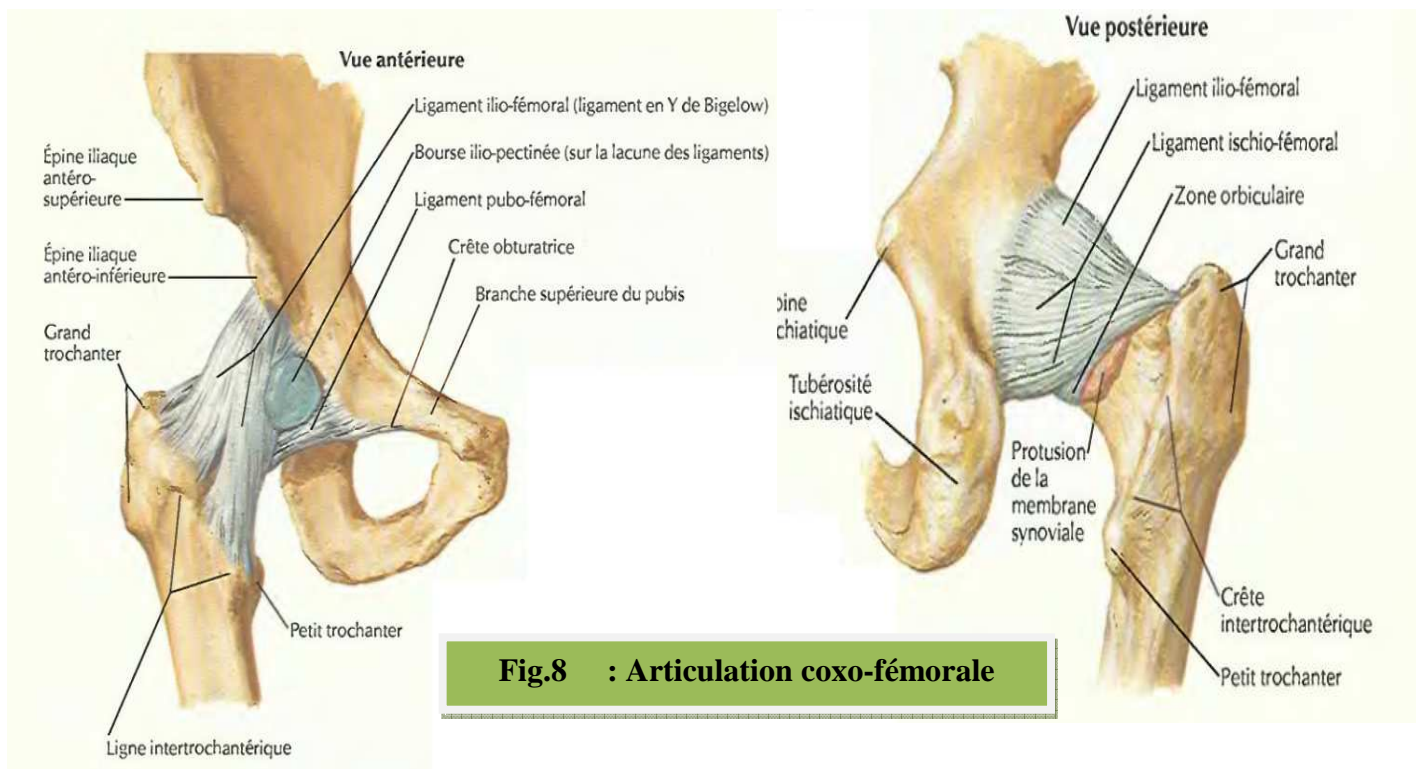
Elle tapisse la cavité articulaire, le ligament rond est entouré d'une synoviale indépendante de la synoviale articulaire proprement dite.

### **4-CARACTERISTIQUES**

L'articulation coxo-fémorale est très mobile elle permet les mouvements suivants

1. Flexion-extension
  - a. Une flexion de 120° du genou fléchi et 90° du genou étendu
  - b. Une extension de 10° du genou fléchi et 30° du genou étendu
2. abduction-adduction
  - a. Abduction habituelle 30°, forcée jusqu'à 45°-60° (danse, gymnastique)
  - b. Adduction de 30° maximum
3. Circumduction : succession des mouvements précédents
4. Rotation
  - a. Rotation interne 30°
  - b. Rotation externe 60°





## II-ARTICULATION DU GENOU

### 1-INTRODUCTION

Le genou est une grosse articulation superficielle qui relie la cuisse à la jambe .Elle est constituée des deux articulations indissociables anatomiquement et fonctionnellement c'est l'articulation fémoro-tibiale et l'articulation fémoro-patellaire.

C'est une articulation portante, munie d'un dispositif ligamentaire et tendineux lui assurant la stabilité à la station debout et lors de la marche.

### 2-SURFACE ARTICULAIRES

- Extrémité supérieure du Fémur
  - Trochlée fémorale
  - Condyles fémoraux
- Plateau tibial
- patella
- Ménisques

### 3-MOYENS D'UNION

#### 3-1 CAPSULE ARTICULAIRE

#### 3-2 LIGAMENTS PASSIFS

Assurent la stabilité de l'articulation du genou qui est superficielle exposée aux traumatismes

- Les ligaments latéraux interne et externe (système collatéral)
- Les ligaments croisés antéro externe et postéro interne (le pivot central)
- Le ligament rotulien et le ligament arqué (le système sagittal)

#### Remarque

Chaque épicondyle donne un ligament à la rotule ce sont les ailerons rotuliens

Deux ligaments ménisco-patellaire lient la rotule aux ménisques

#### 3-3 LIGAMENTS ACTIFS

- Le tendon du quadriceps qui se continue par le ligament rotulien
- Le demi membraneux
- Le biceps crural
- Le poplité
- Muscles de la « patte d'oie » (couturier ; le droit interne et le demi tendineux)
- Muscle tenseur du fascia lata

#### 3-4 SYNOVIALE

## 4- CARACTERIQUES

L'articulation permet

Le Mouvement de Flexion-extension

L'extension est verrouillée , elle n'est que pour une position quelconque de flexion

La flexion active à 140° pour une hanche fléchie et 120° pour une hanche en extension

Une flexion passive sujet assis sur les talons à 160° d'amplitude

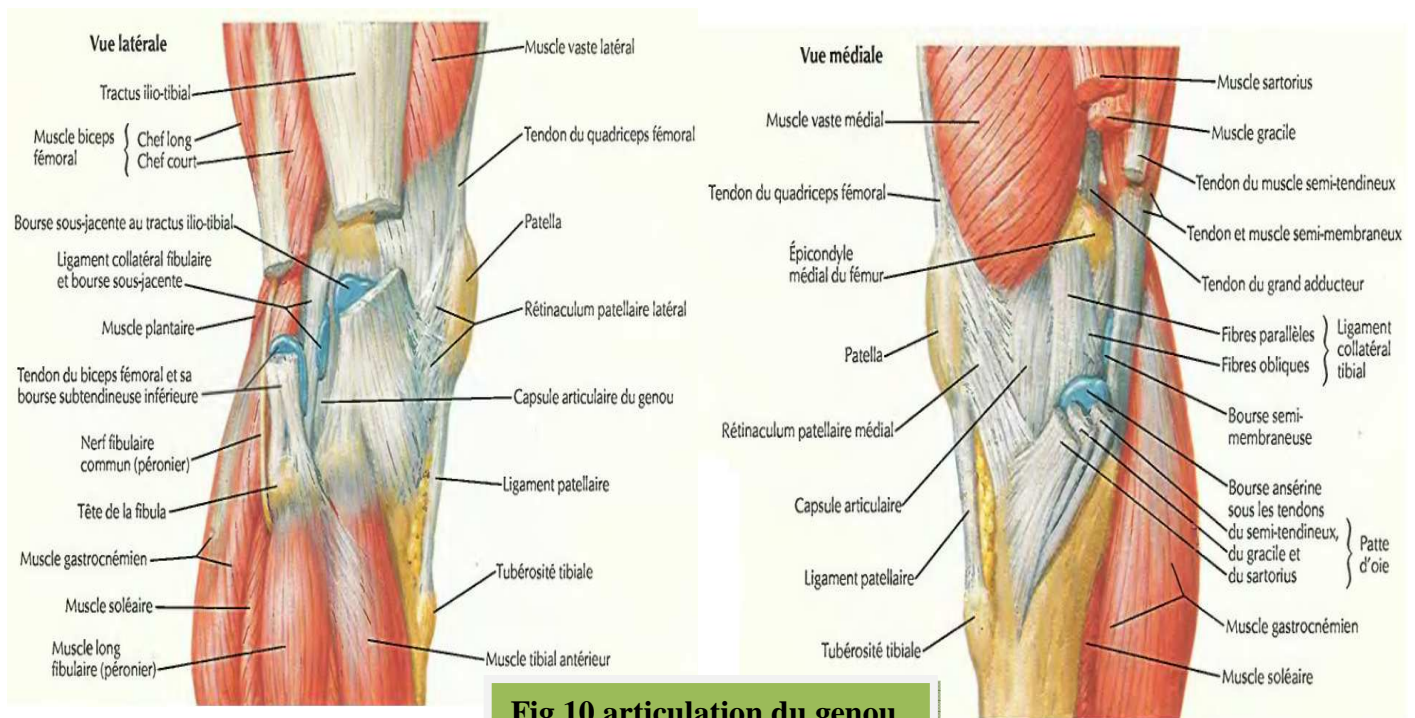
La Rotation

Position de référence : genou fléchi à 90°, pointe du pied dirigée en avant.

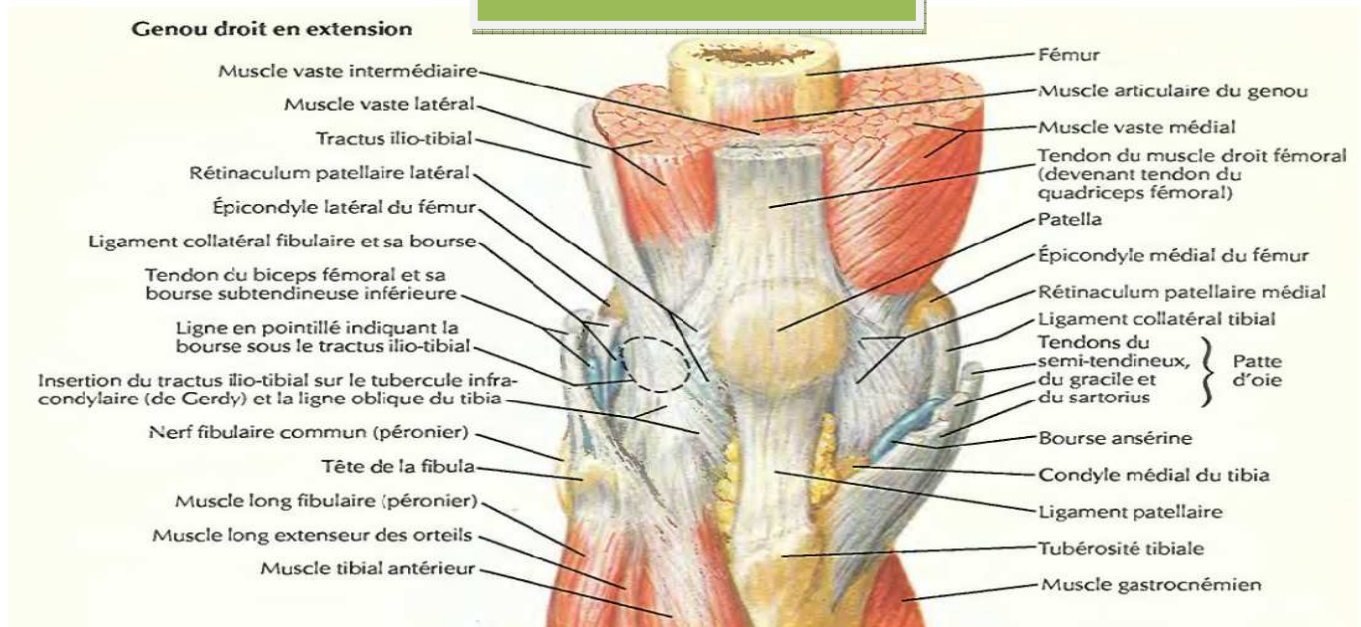
Rotation interne 30°

Rotation externe 40°

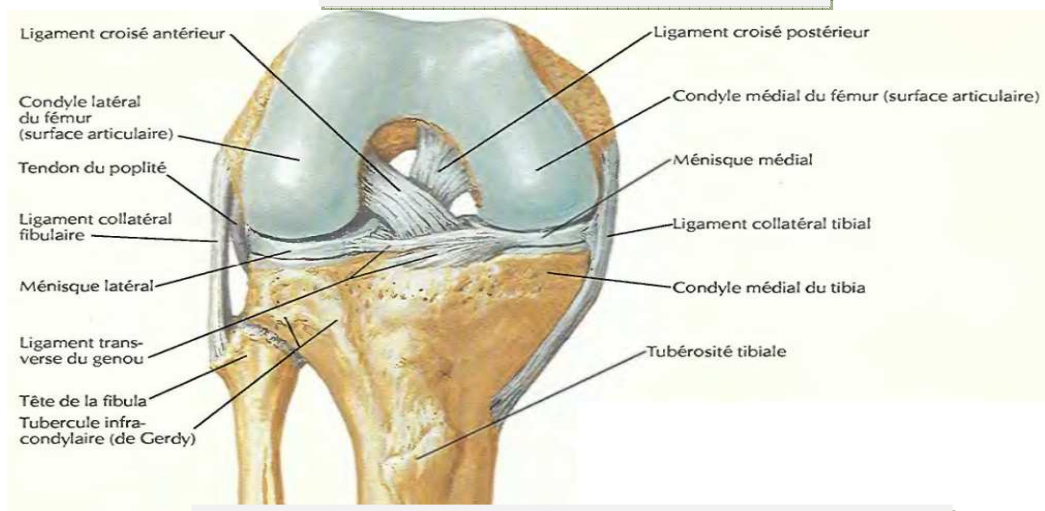




**Fig.10 articulation du genou**



**Fig.11 genou en extension**



**Fig.12 ligaments croisés et collatéral du genou**

# III-ARTICULATION DE LA CHEVILLE (ARTICULATION TIBIO-TARSIENNE)

## 1- INTRODUCTION

Appelée aussi Talo-crurale, c'est une trochléenne qui met en contact trois pièces osseuses : le tibia, la fibula et l'astragale.

C'est une articulation exposée aux traumatismes

## 2- SURFACES ARTICULAIRES

### 2-1 Mortaise tibio-peroniere

Représentée par la face inférieure du pilon tibial et la face latérale de la malléole tibiale.

### 2-2 Le tenon astragalien

Représenté par

- la poulie astragalienne sur la face supérieure, elle répond au pilon tibial
- la facette médiale en forme de virgule répond à la malléole médiale
- la facette latérale de forme triangulaire répond à la malléole latérale

## 3- MOYENS D'UNION

### 3-1 Capsule articulaire

### 3-2 Ligaments

1-Ligament latéral interne

Le plus puissant il comprend deux plans

Plan profond est le ligament tibio-astragalien formé de deux faisceaux antérieur et postérieur

Plan superficiel est le ligament deltoïdien de Farabeuf

2-Ligament latéral externe

Comprend 3 faisceaux

Le faisceau antérieur ou faisceau fibulo-astragalien antérieur

Le faisceau moyen ou fibulo-calcaneén

Le faisceau postérieur ou fibulo-astragalien postérieur

3-Ligament fibulo-astragalo-calcaneén

4-Ligaments antérieur et postérieur

### 3-3 Synoviale

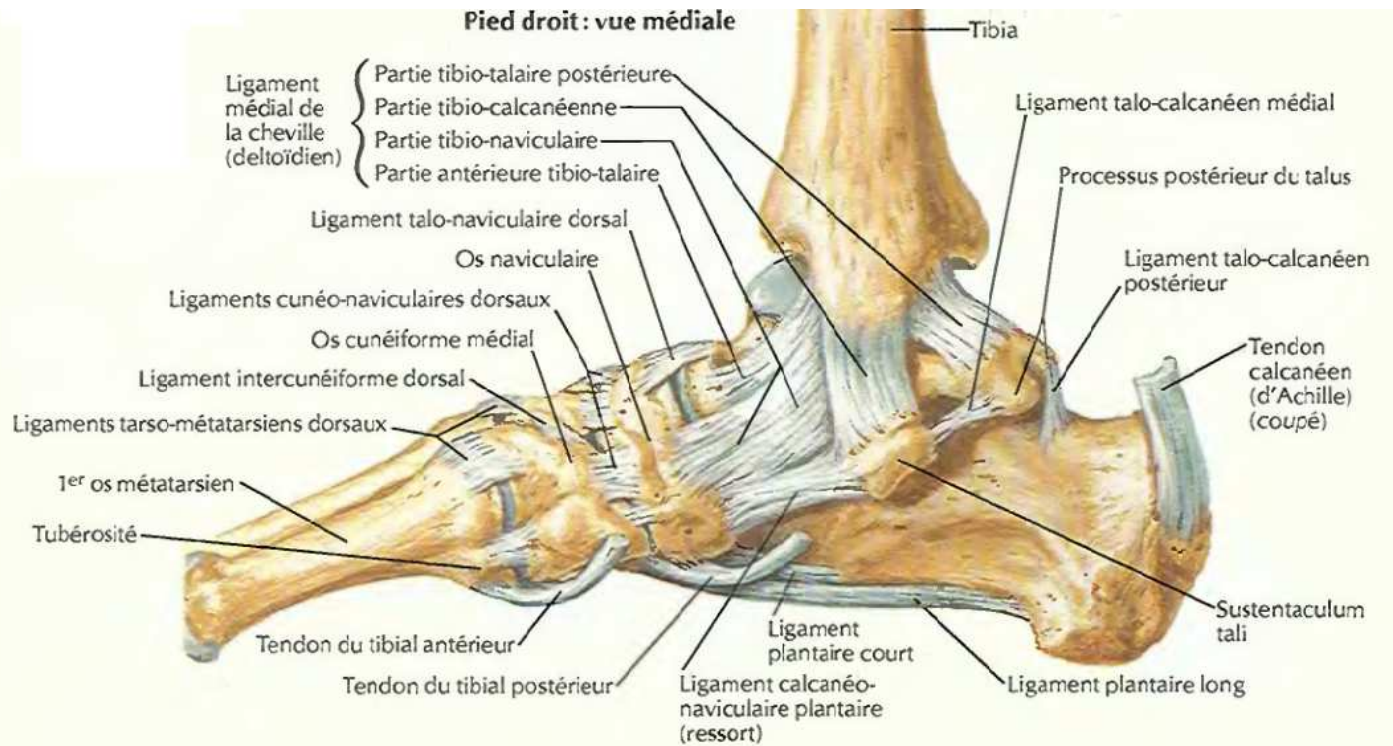
## 4- CARACTERISQUES

Un seul degré de liberté qui permet la flexion-extension ou élévation-abaissement de l'avant pied.

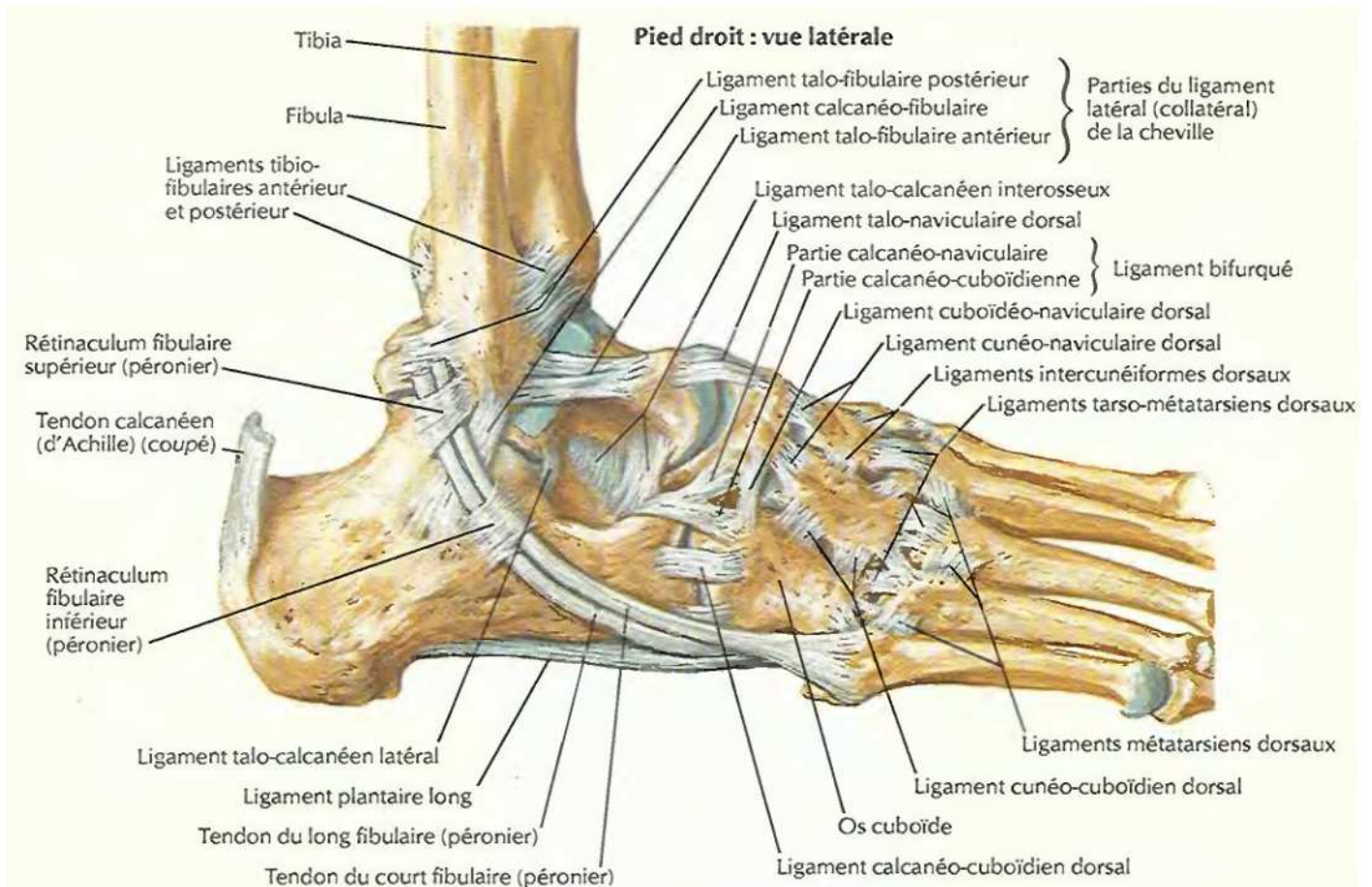
• **Flexion dorsale** du pied à **25°**.

• **Flexion plantaire** (extension) du pied à **45°**.





**Fig.13 : Articulation de la cheville**



**Fig. 14 : Articulation de la cheville**

## C- Myologie des membres inférieurs

Les muscles des MI sont répartis en 4 groupes selon la région : muscle du bassin(9), de la cuisse(11), de la jambe(11) et du pied (18)

Muscles du bassin	Région iliaque	Endo pelviens	Muscles	Origine	Terminaison	Action
			Pyramidal ou piriforme	face antérieure du sacrum	grand trochanter	<b>abducteur</b> de la cuisse, <b>rotateur</b> externe de la cuisse
		Exo pelviens	Obturateur interne	foramen obturé et membrane obturatrice	grand trochanter	<b>rotateur</b> externe de la cuisse/bassin
			Obturateur externe	foramen obturé et membrane obturatrice	grand trochanter	<b>rotateur</b> externe de la cuisse
	Muscle Ilio-psoas	Carré fémoral	tubérosité ischiatique	branche de trifurcation externe de la ligne âpre		<b>rotateur</b> externe de la cuisse et adducteur de la cuisse
		Psoas	vertèbres L1 à L5 et bords inf. des processus costiformes	petit trochanter		<b>flexion</b> C/B lors de la marche. <b>flexion</b> B/C, <b>abduction</b> C/B, <b>rotateur</b> externe de la C,
	Muscles glutéaux	iliaque	crête iliaque et fosse iliaque	petit trochanter		<b>inclinateur</b> homolatérale
		Petit fessier	fosse iliaque externe	grand trochanter		<b>abducteur</b> et <b>rotateur</b> interne de la cuisse
		Moyen fessier	fosse iliaque externe	grand trochanter (face lat)		<b>abducteur</b> de la cuisse et <b>stabilisateur</b> frontal
		Grand fessier	crête sacrée et la crête iliaque	crête du grand fessier et fascia lata		<b>extenseur</b> de la cuisse/bassin, <b>stabilisation</b> verticale, <b>rotateur</b> externe cuisse/bassin, <b>abducteur</b>

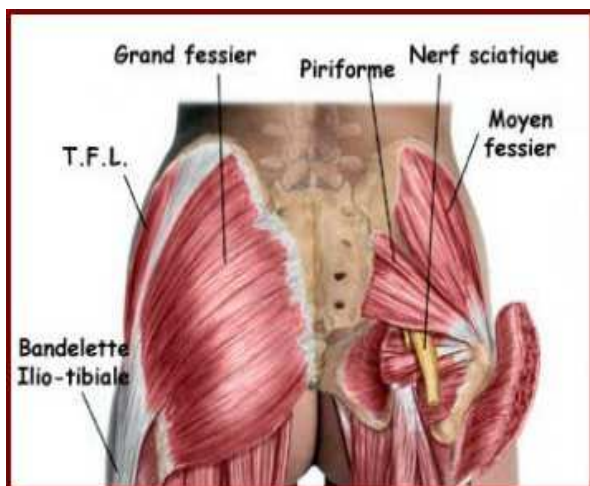


Fig. 15 Muscles du bassin

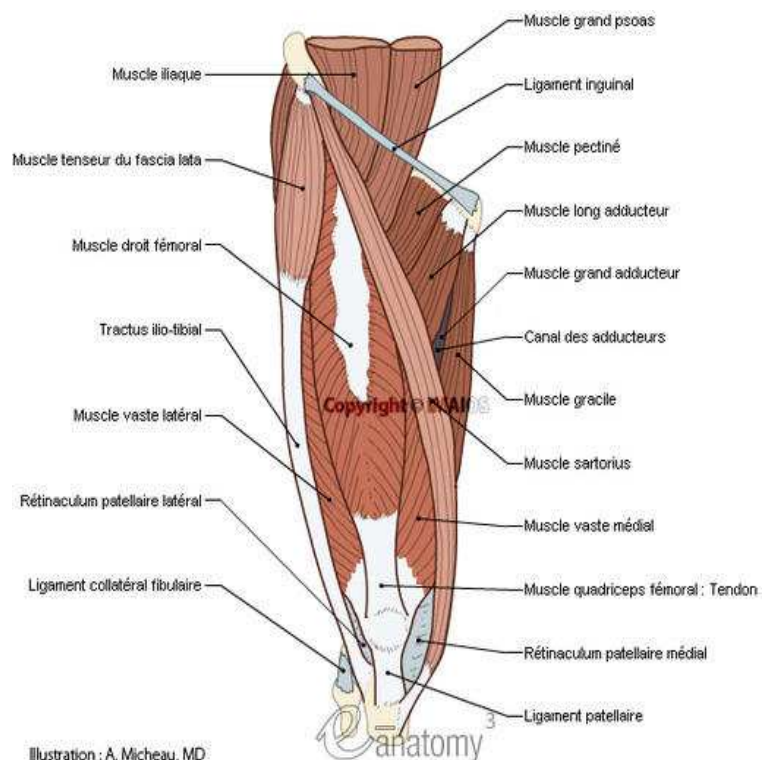


Illustration : A. Micheau, MD

Fig.16 Muscles de la cuisse

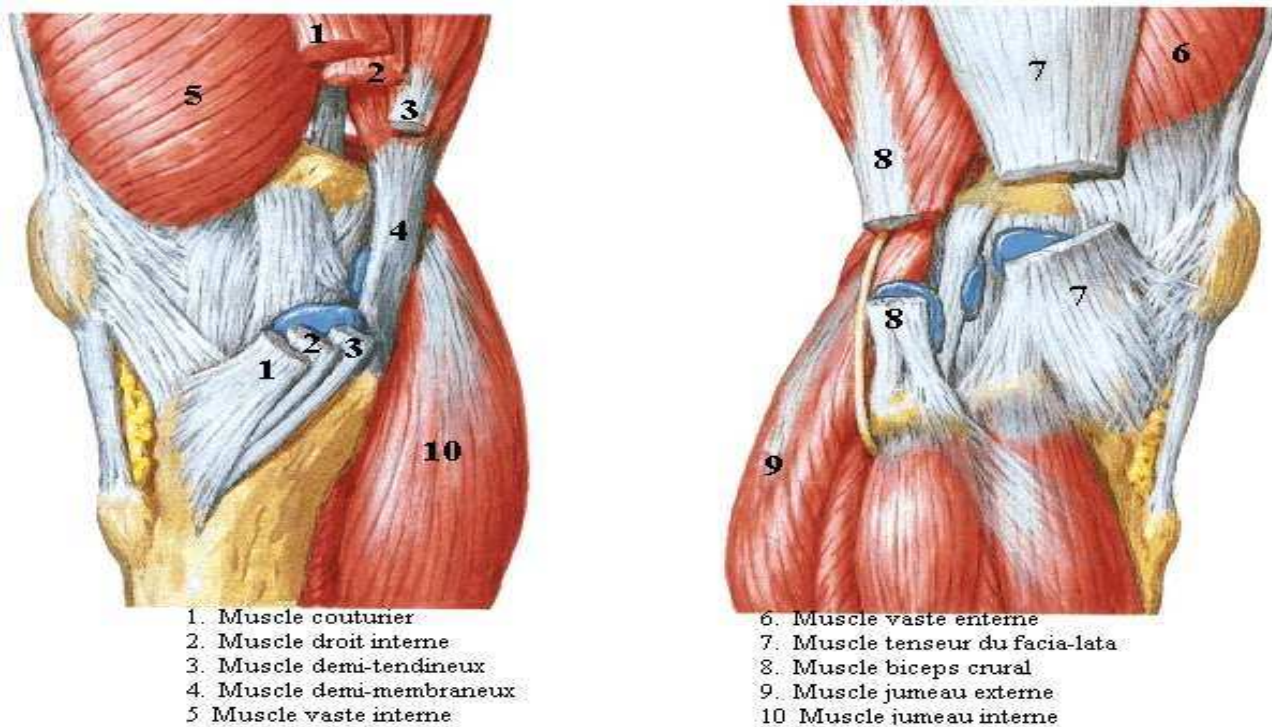


# Muscles de la cuisse

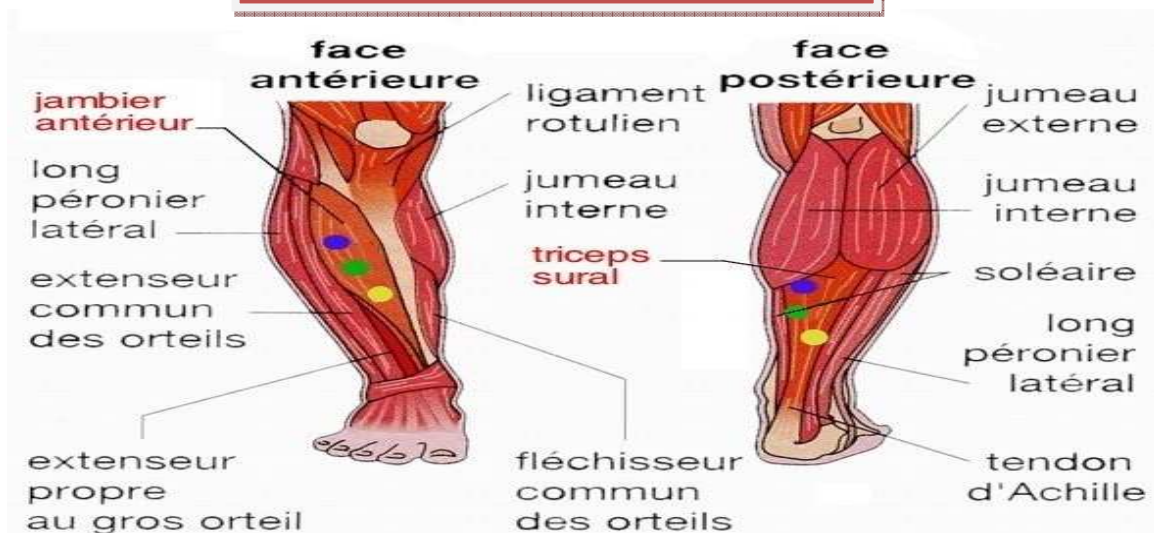
Muscles de la cuisse	Loge antérieure	couturier		épine iliaque	patte d'oie	<b>fléchisseur</b> de la hanche et du genou, <b>rotateur</b> du tibia sur le fémur. contrôl de la <b>stabilité</b>
		Tensor du fascia lata		idem	tubercule de Gerdy	<b>fléchisseur</b> du genoux, <b>abducteur</b> cuisse/bassin, <b>inclinateur</b> homolatéral tronc/bassin
		Quadriceps fémoral	Droit fémoral	sillon supra-acétabulaire : tendon réfléchi		<b>flexion</b> cuisse/bassin,
			Vaste latéral	ligne âpre du	Patella et tubérosité du tibia	<b>extenseur</b> de la J/C
			Vaste médial	ligne âpre du fémur : lèvres médiales		
			Vaste intermédiaire	3/4 supérieurs faces ant et lat du fémur		
	Loge interne	pectiné		bord sup de la branche ischio-pubienne	crête pectinéale	<b>adducteur</b> de la cuisse
		Moyen adducteur		tendon sur la face antérieure du corps du pubis	1/3 moyen de la ligne âpre du fémur	<b>adducteur</b> de la cuisse
		Petit adducteur		tendon sur la branche inf. du pubis	derrière la diaphyse fémorale sur la ligne âpre	<b>adducteur</b> de la cuisse
		Grand adducteur		faisceau sup. et moy : bord inférieur de la branche ischio-pubienne faisceau inf:tubérosité ischiatique	faisceau sup. et moy : entre ligne âpre faisceau inf:tubercule de adducteur de la cuisse	<b>adducteur</b> de la cuisse
		Droit interne		1/3 interne du bord inf de la branche ischio-pubienne	patte d'oie en arrière du sartorius	<b>adducteur</b> de la cuisse <b>fléchisseur</b> et <b>rotateur</b> médial de la jambe
	Loge postérieure	Biceps femoral		chef long:tendon sur tubéro. ischiatique chef court:ligne âpre	tête de la fibula	<b>extenseurs</b> de la cuisse/bassin et <b>fléchisseurs</b> de la jambe/cuisse, <b>rotateur</b> latéral de la jambe
		Semi-tendineux		tubérosité ischiatique	patte d'oie	
		Semi-membraneux		tubérosité ischiatique	tendon direct : face post du condyle médial tendon réfléchi:sous ligament lat. interne tendon récurrent:ligament poplité oblique	<b>extenseurs</b> de la cuisse/bassin et <b>fléchisseurs</b> de la jambe/cuisse, <b>rotateur</b> médial de la jambe

## Les muscles de la jambe

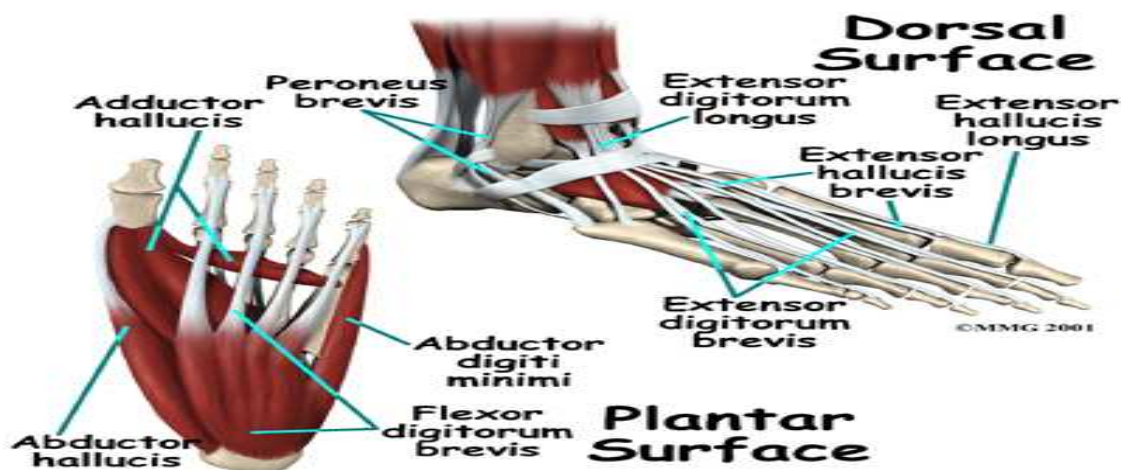
	Loge postérieure	Zone superficielle	poplitée	fossette poplitée sous le condyle lat du fémur	face post du tibia au dessus de la ligne du soléaire	flexion J/C et C/J, rot interne J/C et externe C/J
		Triceps sutural	Gastrocnémiens	tubercules supra-condylaires lat et méd	tendon d'Achille (ou calcanéen)	jumeaux + soléaire : extension P/J : équin, extension
			Soléaire	arcade fibreuse entre la face post de la tête de la fibula et le tibia, ligne du soléaire sur le tibia	s'insère sur le calcanéum (noter les 2 bourses synoviales)	J/P . Les jumeaux seuls : flexion J/C et C/J
			Plantaire	en dedans et au dessus du jumeau lat	tendon qui rejoint tendon d'Achille	aucune !
	Zone profonde	Tibial postérieur		membrane interosseuse, diaphyse fibulaire et tibiale	tubérosité du naviculaire, du cuboïde, base des métatarsiens 2,3 et 4, sustentaculum tali (ls à confirmer)	extenseur et adducteur (varus) du pied, inclinateur médial J/P, rot externe du pied et supinateur
		Long fléchisseur des orteils		1/3 moyen de la face post du tibia	face plantaire de la base des phalanges distales des orteils 2 à 5	fléchisseur des orteils 2 à 5, extenseur P/J et J/P
		Long fléchisseur de l'hallux		2/3 inf. de la face post de la fibula et membrane interosseuse adjacente.	face plantaire de la base de la phalange distale de l'hallux.	fléchisseur de l'hallux, extenseur P/J et J/P
	Loge latérale	Long fibulaire		condyle lat du tibia, tête de la fibula, 2/3 sup. de la face latérale de la fibula	base du 1er métatarsien (cunéiforme ?)	extension P/J : équin et J/P ; abduction valgus et rot int
		Court fibulaire		1/2 inf. de la face lat de la fibula	5ième métatarsien	J/P ; pronation et inclinaison lat J/P
	Loge antérieure	Tibial antérieur		versant lat de la tubérosité tibiale, 2/3 sup. de la face lat du tibia et sur la membrane interosseuse adjacente	cunéiforme médial et 1er métatarsien	dorsiflexion du P/J, flexion ou antepulsion jambe sur le pied, supination du P et inclinaison médial P/J, adduction ou varus et rot externe du pied, rôle de maintien de la voûte plantaire complé avec le T post
		Long extenseur de l'hallux		1/2 inf. de la face med de la fibula et membrane interosseuse adjacente	phalange distale de l'hallux (à compléter)	idem (patho:hallux valgus)
		Long extenseur des orteils		épicondyle latéral du tibia	face dorsale de la phalange intermédiaire	<b>extenseur</b> des orteils 2 à 5 et fléchisseur du pied
		3° fibulaire		partie distale de la face méd de la fibula et membrane interosseuse adjacente	face dorsal du 5ième métatarsien (sur la languette du ?)	<b>redresse</b> le dos du pied, mvt de pronation



**Fig.17 Muscles de la cuisse et du genou**



**Fig.18 Muscles de la jambe**



**Fig.19 Muscles du pied**

## Les muscles du pied

Loge du dos du pied	Court extenseurs des orteils	calcanéum	hallux : tendon sur face dorsal de la phalange proximale ; 2,3,4 tendon du long ext commun.	<b>extenseur</b> des orteils 1 à 4
Loge intermédiaire	3 interosseux plantaires	face médiale du 3,4 et 5ème métatarsiens	3 languettes : 1) petit tubercule de la face médial de la phalange. 2) face dorsal de l'orteil. 3) tendon de l'extenseur	<b>adducteur</b> des orteils 3,4 et 5, ils rapprochent ces orteils et participent également à la flexion de leurs phalanges proximales
	4 interosseux dorsaux	face lat du 1er métatarsien et médial du 2ième	3 languettes : 1)petit tubercule de la 1ère phalange 2)face lat de la 3ième phalange 3) languette	<b>abducteurs</b> des orteils 2,3,4 et fléchisseur de leur phalanges proximales
Loge plantaire latérale	Abducteur propre du 5° orteil	processus latéral de la tubérosité du calcanéum	tendon sur le tubercule lat de la 1ere phalange	<b>abducteur</b> du 5ième orteil
	Court fléchisseur propre du 5° orteil	cuboïde	phalange proximal	<b>fléchisseur</b> du 5ième orteil
	Opposant du 5° orteil	cuboïde	face latéral du métatarsien	<b>adducteur</b> du 5ième orteil
Loge	Abducteur de l'hallux	processus médial de la tubérosité du calcanéum	sésamoïde et phalange proximale de l'hallux	<b>abducteur</b> de l'hallux
Loge plantaire moyenne	4 lombricaux	1 bord médial du tendon de l'orteil 2 2,3,4 sur les bords des 2 tendons voisins	1) base médial de la phalange proximale 2) languette glissant à la face lat	<b>fléchisseur</b> des phalanges proximales, <b>extenseur</b> phalanges intermed et distales
	Carré plantaire	calcanéum	tendon du long fléchisseur commun avant sa division	<b>redresse</b> l'extension du long fléchisseur commun
	Court fléchisseur commun	Tubérosités post lat et med du calcanéum	la face lat 2ieme phalange	<b>fléchisseur</b> des orteils 2 à 4