

TLA: Lihaskoosteet (yht. 170 lihasta)

Selän lihakset (sisemmät)

Tyyppi	Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermotus
Spleniuslihakset	m. splenius capitis	C4-T3 / ps	Os temporale / processus mastoideus	Pään ekstensio ja rotaatio	rr. dorsales nn. spinales
	m. splenius cervicis	T3-T5 / ps	C1-C2		
M. erector spinae	mm. iliocostalis				
	-> lumborum	Os ilii / crista iliaca	Costae 5-12	Alaselkärangan fleksio ja lateraalitaivutus	
	-> thoracis	6 alinta kylkiluuta	Costae 1-6	Lateraalifleksio	
	-> cervicis	Ylä- ja keskikylkiluut	Kesk. rintanikamat		
	mm. longissimus				
	-> thoracis	Os ilii / crista iliaca; Lanneranka ja alarintaranka	Lanneranka	Selkärangan lat. taivutus ja ekstensio	
	-> cervicis	Rintarangan yläpuoli	C2-7	-	
	-> capitis	C3-T3	Os temporalis / processus mastoideus	Pään lat. taivutus ja takafleksio	
	mm. spinalis				
	-> thoracis	T11-L2	Lähes koko lanneranka	Selän ekstensio	
-> cervicis	C6-T2	Keskimmäiset kaulanikamat			
Transversospinales	m. semispinales	-	-	Selän lateraalifleksio (ja rotaatio)	
	-> thoracis	Rintarangan alapuoli (pt)	C6-T6 (ps)		
	-> cervicis	Rintarangan yläpuoli (pt)	C2-C5 (ps)		
	-> capitis	C4-T6 (pt)	Os occipitalis	Pään fleksio ja rotaatio	
	mm. multifidi	Nikaman ps	Yhtä alemman nikaman pt	Selän lateraalifleksio (ja rotaatio)	
	mm. rotatores	Nikaman ps	Seur. nikaman pt	Selän rotaatio	
-	m. intertransversarii	Nikaman pt	Seur. nikaman pt	Lateraalifleksio	rr. dorsales ja rr. ventrales
-	m. interspinales	Nikaman ps	Seur. nikaman ps	Selän ekstensio	
Mm. suboccipitales	m. rectus capitis posterior major	Axis (ps)	Linea nuchalis inferior	Pään ekstensio ja rotaatio	C1 / rr. dorsales
	m. rectus capitis posterior minor	Atlas (tuberculum posterior)	Linea nuchalis inferior	Pään ekstensio	
	m. obliquus capitis inferior	Axis (ps)	Atlas (pt)	Pään rotaatio	
	m. obliquus capitis superior	Atlas (pt)	Rectus capitis posterior majorin yläpuolelle	Pään ekstensio	

Rintakehän lihakset (sisemmät)

Tyyppi	Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermotus
Mm. intercostales	mm. intercostales externi			Sisäänhengitys	nn. intercostalis
	mm. intercostales interni			Uloshengitys	
	mm. intercostales intimi				
	mm. subcostales				
	mm. transversus thoracis	Sternum	Articulatio costalis 2-6		
-	mm. levatores costarum longi et breves	Rintarangan pt:t	Kylkiluut	Nostavat kylkiluita	rr. dorsales nn. spinales
	mm. serratus posterior superior	C6-T2 (ps)	2.-5. kylkiluu	Nostavat kylkiluita	nn. intercostales
	mm. serratus posterior inferior	T11-L2 (ps)	Neljä alinta kylkiluuta	Vetävät neljää alinta kylkiluuta sisään	

Rintakehän lihakset (ulommat)

Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermotus
M. pectoralis major	Clavicula, sternum, ensimmäiset 4-6 articulatio costalista	Humerus: Crista tuberculi majoris	Käsivarsien adduktio ja mediaalirotaatio	Mediaaliset ja lateraaliset pektoraalihermot
M. pectoralis minor	Costae 3-5	Scapula (processus coracoideus)	Siirtää scapulaa alas ja eteen; nostaa kylkiluita	Hengityshermo
M. subclavius	Ensimmäinen kylkirusto	Claviculan alapinta	Stabiloi sternoklavikulaarista niveltä	
M. serratus anterior	Costae 1-9	Scapulan keskiosa	Tukee, laskee, rotatoi ja tuo eteenpäin scapulaa	Pitkä thorakinen hermo

Kaulan lihakset

Tyyppi	Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermostus
-	Platysma	Kasvojen alaosa	Thoraxin yläosa	Kiristää ihoa, vetää suupieliä alas, avustaa mandibulan depressiossa	n. facialis (VII aivohermo)
-	m. sternocleidomastoideus	Sternum ja clavicula	Os temporale / processus mastoideus	Kaulan lateraalifleksio, rotaatio ja fleksio	n. accessorius (XI aivohermo) (motorinen); C2 ja C3 (sensorinen)
Mm. subhyoideus	m. dicastricus	Os temporale / processus mastoideus	Mandibula	Kieliluun ja suunpohjan kohottaminen ja pidentäminen/lyhentäminen	n. facialis (VII aivohermo), n. mylohyoideus
	m. stylohyoideus	Os temporale / processus styloideus	Os hyoideum		n. facialis (VII aivohermo)
	m. mylohyoideus	Mandibula			n. mylohyoideus (V aivohermon eli trigeminuksen haara)
	m. geniohyoideus				C1 (XII aivohermon I. hypoglossuksen kautta)
Mm. infrahyoideus	m. sternohyoideus	Manubrium sterni	Cartilago thyroidea	Kurkunpään asento; alentavat kieliluuta; kaularangan fleksio	C1-C3 (ansa cervicalis)
	m. sternothyroideus	Manubrium sternin ja I costan takapinta			
	m. thyrohyoideus m. omohyoideus	Cartilago thyroidea Scapulan yläreuna	Os hyoideum		
Mm. scaleni	m. scalenus anterior	Ylemmät ja keskimmäiset kaulanikamat (pt)	I costa	Kaularangan fleksio ja lateraalifleksio; kohottavat ylimpiä kylkiluita	C3-C8 (rr. ventralis)
	m. scalenus medius		I costa		
	m. scalenus posterior		II costa		
Mm. prevertebralis	m. rectus capitis anterior	Atlas	Os occipitale	Pään fleksio	C1-C2 (rr. ventrales)
	m. rectus capitis lateralis			Pään lateraalifleksio	C1-C2 (rr. ventrales)
	m. longus capitis	C3-C6 (pt)		Pään fleksio	C1-C3 (rr. ventrales)
	m. longus colli	C2-C5	Alemmat kaulanikamat ja ylemmät rintanikamat	Kaularangan fleksio	C2-C6 (rr. ventrales)

Lapaluun ja olkavarren lihakset

S = scapula, C = clavícula, H = humerus, R = radius, U = ulna, MIO = membrana interossea; hp = hartiapunos

Tyyppi	Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermotus
Lapaluun vartaloon kiinnittävät	m. trapezius	T1-T12, C1	S: spina, acromion; C	S:n elevaatio, retraktio ja eturotaatio; lapaluun kannattelu; pään ojennus	n. accessorius
	m. levator scapulae	Yläkaularanka	S: angulus superior	Hartian elevaatio ja retraktio; kannattelu	n. dorsalis scapulae (hp)
	m. rhomboideus minor	C6-C7	S: margo medialis	Lapaluun retraktio ja takarotaatio	
	m. rhomboideus major	T1-T4			
	m. pectoralis minor	Costae 3-5	S: processus coracoideus	Stabiloi S:ää; avustaa rotaatiossa; apuhengityseliä	n. pectoralis lateralis ja medialis (hp)
	m. serratus anterior	Costae 1-9	S: margo medialis	S:n protraktio ja eturotaatio	n. thoracicus longus
-	m. subclavius	1. kylkirusto	S: processus coracoideus	Vetää C:tä mediaalisesti	hp
Olkaluun vartaloon kiinnittävät	m. pectoralis major	C, S, 4-6 ensimmäistä kylkirustoa	H: crista tuberculi majoris	H:n adduktio ja mediaalirotaatio sekä fleksio (clavic. osa) ja ekstensio (sternoc. osa)	n. pectoralis lateralis ja medialis (hp)
	m. latissimus dorsi	Fascia thoracolumbaris, T7-L5 + sacrum, crista iliaca, neljä alinta kylkiluuta	H: crista tuberculi minoris	Olkavarren ekstensio, adduktio ja mediaalirotaatio	n. thoracodorsalis (hp)
Olkavarsi -> lapaluu	m. deltoideus	S: spina, C: acromion	H: tuberositas deltoidea	Abduktio, ekstensio, lateraalirotaatio, fleksio, mediaalirotaatio, adduktio	n. axillaris (C5-C6)
	m. subscapularis	S: fossa subscapularis	H: tuberculum minus	Mediaalirotaatio, adduktio	n. subscapularis superior ja inferior (hp)
	m. supraspinatus *		H: tuberculum majus	Abduktio	n. suprascapularis (hp)
	m. infraspinatus	S: fossa infrascapularis		Lateraalirotaatio	n. suprascapularis
	m. teres minor				n. axillaris
	m. teres major	S: margo lateralis	H: crista tuberculi minoris	Mediaalirotaatio, ekstensio, adduktio	n. subscapularis inferior (hp)
m. coracobrachialis	S: processus coracoideus	H: etupuolen keskikolmannes	Olkavarren fleksio	n. musculocutaneus	

Kyynärnivelen ja kyynärvarren lihakset

Tyyppi	Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermostus
Kyynärnivelessä toimivat lihakset	m. biceps brachii *			Kyynärvarren supinaatio ja fleksio ja olkavarren fleksio	n. musculocutaneus
	-> caput longum	S: tuberculum supraglenoidale	U: tuberculum radialis		
	-> caput breve	S: processus coracoideus	Fascia antebrachii	Kyynärvarren fleksio	
	m. brachialis	H: etupinnan alakolmannes	U: tuberositas ulnae		
	m. triceps brachii			Kyynärvarren ojennus	n. radialis
	-> caput longum	S: tuberculum infraglenoidalis	U: olecranon		
	-> caput laterale	H: takapinta			
	-> caput mediale (-> m. anconeus)	H: takapinta			
m. brachioradialis	H: margo lateralis	R: processus styloideus	Kyynärvarren fleksio, pronaatio ja supinaatio	n. radialis (C5-C6)	
Kyynärvarren lihakset / pinnalliset ja keskisyvät koukistajat	m. pronator teres	H: epicondylus medialis	R: lateraalipinnan keskikohta	Kyynärvarren pronaatio (ja kyynärvarren fleksio)	n. medianus
	m. flexor carpi radialis		Os pisiforma, os hamatum	Ranteen fleksio ja abduktio	
	m. palmaris longus		Aponeurosis palmaris	Ranteen fleksio, aponeuroosin jännittäminen	
	m. flexor carpi ulnaris	II metakarpaaliluu	Ranteen fleksio ja adduktio	n. ulnaris	
	m. flexor digitorum superficialis *	U: processus coronoideus; R: etupinta	Sormien 2-5 keskifalangit	PIP- ja MCP-nivelten sekä ranteen fleksio	n. medianus
Kyynärvarren lihakset / syvät koukistajat	m. flexor digitorum profundus	U: yläpuoli	Sormien 2-5 distaalifalangit (basis)	DIP-, PIP-, MCP- ja rannenivelten fleksio	n. medianus + n. ulnaris (4. ja 5. sormi)
	m. flexor pollicis longus	U: yläpuoli; R: etupinnan keskiosa	Peukalon distaalifalangi	Peukalon nivelten fleksio	n. medianus
	m. pronator quadratus	U: etupinnan alaneljännes	R: etupinnan alaneljännes	Kyynärvarren pronaatio	
Kyynärvarren lihakset / pinnalliset ojentajat	(m. brachioradialis *)	-	-	-	n. radialis
	m. extensor carpi radialis longus	H: epicondylus lateralis	II metakarpaaliluu	Ranteen ojennus ja abduktio	
	m. extensor carpi radialis brevis		III metakarpaaliluu		
	m. extensor digitorum		Distaalifalangit II-V	PIP-, DIP-, MCP-nivelten ja ranteen ojennus	

Kyynärvarren lihakset / syvät ojentajat	m. extensor digiti minimi		5. sormi (aponeurosis dorsalis)	Pikkusormen ojennus
	m. extensor carpi ulnaris		V metakarpaaliluu (basis)	Ranteen ojennus ja adduktio
	m. supinator		R: etupinta	Kyynärvarren supinaatio
	m. abductor pollicis longus	R:n, U:n ja MIO:n takapinta	I metakarpaaliluu	Peukalon ojennus (CMC-nivel)
	m. extensor pollicis brevis	R:n ekstensoripuoli + MIO	Peukalon proksimaalifalangi	Peukalon ojennus (MCP- ja CMC-nivelet)
	m. extensor pollicis longus	MIO + U:n takapinta	Peukalon distaalifalangi	Peukalon ojennus (IP- ja MCP-nivelet) ja abduktio
	m. extensor indicis		Etusormi (aponeurosis dorsalis)	Etusormen ojennus

Käden lihakset

Tyyppi	Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermotus
Käden lihakset / thenarin alue	m. abductor pollicis brevis (pinnall.)	Retinaculum flexorum ja lateraaliset ranneluut	Peukalon proksimaalifalangi	Peukalon abduktio	n. medianus (C6, C7, [C8])
	m. flexor pollicis brevis (pinnall.)			Peukalon fleksio (MCP- ja CMC-niveleistä)	
	m. opponens pollicis (syvä)		I metakarpaaliluu	CMC-niveleen fleksio; metakarpaaliluun mediaalinen kierto	
Käden lihakset / hypothenarin alue	m. palmaris brevis (pinnall.)	Retinaculum flexorum ja mediaaliset ranneluut	Käden ulnaaripuolen iho	Syventää kämmenkuoppaa	n. ulnaris
	m. abductor digiti minimi (pinnall.)		Pikkusormen proksimaalifalangi (basis)	Pikkusormen abduktio	
	m. flexor digiti minimi (pinnall.)			Pikkusormen fleksio (MCP-nivelestä)	
	m. opponens digiti minimi (syvä)		V metakarpaaliluu	V metakarpaaliluun fleksio ja rotatointi	
Käden lihakset / kämmenen alue	mm. lumbricales	Flexor digitorum profunduksen jänteet	Sormet 2-5 (aponeurosis dorsalis)	MCP-nivelten fleksio + PIP- ja DIP-nivelten ekstensio	n. ulnaris (C8-T1) (paitsi I ja II -> n. medianus)
	mm. interossei palmares	Metakarpaaliluut II, IV ja V	Sormet 2, 4 ja 5 (aponeurosis dorsalis)	Sormien 2, 4 ja 5 adduktio	n. ulnaris (C8-T1)
	mm. interossei dorsales	Metakarpaaliluut II-IV	Sormet 2-4 (aponeurosis dorsalis)	Sormien 2, 3 ja 4 abduktio	
	m. adductor pollicis	III metakarpaaliluu, os capitatum	Peukalon proksimaalifalangi (basis)	Peukalon adduktio	

Lantion lihakset

Tyyppi	Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermostus
Lantion välipohjan lihakset	m. levator ani	Os pubis + fascis obturatoria	Anus + lig. anococcygeale	Tukee lantion elimiä; sulkee rectumin ja vaginan	n. pudendus (S3-4)
Diaphragma urogenitale	m. coccygeus	Os ischii / spina ischiadica	Sacrumin ja coccyxin lateraalipinnat	Tukee lantion elimiä	n. pudendus (S4-5) n. pudendus
	m. transversus perinei profundus	Os pubis / arcus pubicus		Sulkee virtsaputken	
Pinnalliset lihakset	m. sphincter urethrae	Virtsaputken kalvo-osan ympärillä			
	m. transversus perinei superficialis	Perineum		Centrum tendineumin stabilointi; uretran tyhjentymisen edistäminen; erektion lisääminen	
	m. ischiocavernosus	Os ischii / ramus	Tunica albuginea		
	m. bulbospongiosus	Perineum; corpus spongiosum	Membrana perinealis inferior		
-	m. ani externus	-		Sulkee rectumin tahdonalaisesti	n. pudendus (S2-3)
	-> pars subcutanea	Anuksen etu- ja takaosan iho			
	-> pars superficialis	Lig. anococcygeumin ja perineumin väli			
	-> pars profunda	-			

Lonkan lihakset

F = femur, T = tibia, Fib = fibula; mio = membrana interossea

Tyyppi	Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermostus
Lonkan etuosa	m. iliopsoas	-	-	Lonkan fleksio (istuma-asennon ylläpito)	n. femoralis; L1-3 (rr. ventrales)
	-> m. psoas major	L1-L4	F: trochanter major		
	-> m. iliacus	Os ilii / fossa iliaca			
	m. psoas minor	T12, L1	Os ilii	Avustaa selän fleksiassa	L1
Lonkan takaosa (pakaralihakset)	m. gluteus maximus	Iliumin, sacrumin ja coccyxin takapinta; lig. sacrotuberale	Fascia lata; F: tuberositas glutealis ja linea aspera; intermuscular septum	Reiden ojennus, ulkokierto ja polven stabilisaatio	n. gluteus inferior (L5-S2)
	m. gluteus medius	Os ilii / ulkopinta	F: trochanter major (tai sen lähistö)	Reiden abduktio ja mediaalirotaatio	n. gluteus superior (L5-S1)
	m. gluteus minimus				
Lonkan takaosa (reiden lyhyet ulkokiertäjät)	m. piriformis	Sacrum / etupinta		Lateraalirotaatio; lonkan stabilointi (piriformis: myös abduktio kun lonkka fleksoituna)	plexus sacralis (L5, S1, S2)
	m. obturatorius internus	Membrana obturatoria / sisäpinta			
	m. gemellus superior	Os ischii / spina ischiadica			
	m. gemellus inferior	Os ischii / tuber ischiadicum			
	m. quadratus femoris				
	m. obturatorius externus	Membrana obturatoria / ulkopinta			n. obturatorius (L3-4)

Reiden lihakset

Tyyppi	Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermotus
Anterioriset	m. sartorius	Os ilii / spina i. ant. sup.	T: Tuberositas tibiae mediale & laterale	Reiden fleksio, abduktio ja lateraalirotaatio; säären fleksio ja mediaalirotaatio	n. femoralis
	m. quadriceps femoris *	-	-	Säären ojennus ja reiden fleksio	
	-> m. rectus femoris	Os ilii / spina i. ant. inf.	T: tuberositas tibiae		
	-> m. vastus lateralis	F: trochanter major + linea aspera	Quadriceps tendon		
	-> m. vastus intermedius	F: etupinta			
	-> m. vastus medialis	F: linea intertrochantericasta distaalisesti, linea aspiressa mediaalisesti			
m. tensor fasciae latae	Os ilii / spina i. ant. sup.	T: yläosa	Reiden mediaalirotaatio, abduktio ja fleksio; polven ojennus ja lateraalirotaatio; lonkan ja polven stabilointi	n. gluteus superior (L4-5 + S1)	
Mediaaliset	m. pectineus	Os pubis / pecten pubis	F: trochanter minorin alle	Reiden adduktio; reiden fleksio; asennon kontrolli seistessä ja kävellessä	n. obturatorius (L2-4); n. femoralis m. pectineuksen osaa ja n. ischiadicus m. adductor magnuksen alaosaa
	m. adductor longus	Os pubis / symphysis pubica	F: linea aspera		
	m. adductor brevis	Os pubis / ramus inferior			
	m. adductor magnus	Os ischii / tuber ischiadicum			
	m. gracilis	Os pubis / ramus inferior	T: mediaalisesti tuberositas tibiaesta	<- + reiden ekstensio <- + säären fleksio ja mediaalirotaatio	
Posterioriset	m. biceps femoris	Os ischii / tuber ischiadicum (caput breve: F: linea aspera)	-	Säären fleksio; lateraali- ja mediaalirotaatio; reiden ekstensio	n. ischiadicus -> n. tibialis (L5, S1-2) <- n. fibularis communis
	-> caput longum		Fib: pää		
	-> caput breve				
	m. semitendinosus		T: tuberositas tibiaesta mediaalisesti		
	m. semimembranosus		T: condylus medialis + lig. popliteum obliquum		

Säären lihakset

Tyyppi	Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermotus
Anterioriset	m. tibialis anterior	T: lat. pinta + mio + fascia cruralis	Os cuneiforme mediale + I metatarsaaliluu	Nilkan dorsifleksio, jalan inversio, jalkaholvin ylläpito	n. fibularis (peroneus) profundus
	m. extensor hallucis longus	Fib + mio	Isonvarpaan distaalifalangi	Isonvarpaan ekstensio, nilkan dorsifleksio	
	m. extensor digitorum longus	T: condylus lateralis + fib	Varpaiden 2-5 distaalifalangit	Varpaiden ekstensio, nilkan dorsifleksio	
	-> m. peroneus tertius	(m. edl:n osa)	-	Nilkan dorsifleksio ja eversio	
Lateraaliset *	m. peroneus (fibularis) brevis	Fib: Ala-2/3	Tuberositas ossis metatarsalis quinti	Jalkaterän eversio (+ plantaarifleksio)	n. fibularis (peroneus) superficialis
	m. peroneus (fibularis) longus	Fib + fascia cruralis	Os cuneiforme mediale + I metatarsaaliluu		
Posterioriset	m. triceps surae	-	Tendo calcaneus (akillesjänne)	Nilkan plantaarifleksio ja polven fleksio (ei m. soleus)	n. tibialis
	-> m. gastrocnemius	lat. pää: F: condylus lateralis (proksimaalisesti) med. pää: F: condylus medialis (proksimaalisesti)			
	-> m. soleus	Fib ja T: proks. pää			
	m. plantaris	F: condylus lateraliuksen yläpuolelle			
	m. popliteus	F: condylus lateralis	T: takapinta	Säären mediaalirotaatio; reiden lateraalirotaatio	
	m. tibialis posterior	T, Fib, mio	Naviculare, ossa cuneiforma, os cuboideum, metatarsaalit 2-4	Jalan inversio ja nilkan plantaarifleksio; mediaalisen pitkittäisen jalkaholvin ylläpito	
	m. flexor digitorum longus	T	Varpaiden 2-5 distaalifalangit	Varpaiden II-V DIP-fleksio; nilkan plantaarifleksio	
m. flexor hallucis longus	Fib	Isonvarpaan distaalifalangi	Isonvarpaan fleksio, nilkan plantaarifleksio		

Jalkaterän lihakset

Tarkkoja origoita ja insertioita ei tarvitse osata

Tyyppi	Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermotus
Dorsaaliset	m. extensor hallucis brevis	Calcaneus / yläpinta	Isovarpaan proksimaalifalangi	Voivat avustaa varpaiden ekstensiassa	n. peroneus profundus
	m. extensor digitorum brevis		Varpaiden 2-4 aponeurosis dorsalis		
Plantaariset / 1. kerros	m. abductor hallucis	Calcaneus / tuber calcanei	-	Varpaiden liikkeet; kuten käden lihaksissa	n. tibialiksen haarat -> isovarvas: n. plantaris medialis pikkuvarvas: n. plantaris lateralis
	m. abductor digiti minimi		-		
	m. flexor digitorum brevis		Varpaiden 2-5 keskifalangit		
Plantaariset / 2. kerros	m. quadratus plantae (= m. flexor accessorius)	Calcaneus	-	<- Avustaa varpaiden fleksiassa	
	mm. lumbricales	-	Varpaiden 2-5 proksimaalifalangit		
Plantaariset / 3. kerros	m. flexor hallucis brevis	-	-		
	m. adductor hallucis				
	m. flexor digiti minimi brevis				
Plantaariset / 4. kerros	mm. interossei plantares	-	-		
	mm. interossei dorsales				

Vatsan alueen lihakset

Tyyppi	Lihaksen nimi	Origo	Insertio	Tehtävä	Hermotus		
Etu- ja lateraaliseinä	m. rectus abdominis	Kylkirustot 5-7	Os pubis + symphysis pubica	Tukevat vatsaontelon elimiä; nostavat vatsaontelon painetta; vaikuttavat selkärangan asentoon	nn. intercostales 7-12, L1		
	m. pyramidalis	Os pubis + symphysis pubica	Linea alba				
	m. obliquus externus abdominis	Kylkiluut 5-12	Os ilii: crista iliaca; linea alba				
	m. obliquus internus abdominis	Fascia thoracolumbalis, crista iliaca, lig. inguinalis	Kylkiluut 10-12			<- nostaa kiveksiä	<- n. genitofemoralis
	m. cremaster	Haara m. oia:sta					
	m. transversus abdominis	Kylkiluut 7-12, fascia thoracolumbalis, crista iliaca, lig. inguinalis	Vagina m. recti abdominis				
Takaseinä	m. quadratus lumborum	Crista iliaca + lanneranka	12. kylkiluu + lanneranka	Fiksoi alimman kylkiluun, avustaa sisäänhengityksessä, fleksoi selkärankaa lat.	T12 + L1-3 (rr. ant.)		
	m. psoas major & minor	Toiminnallisesti alaraajan lihaksia					