

|                  | Muscles  | Origine   | Trajet   | Terminaison   | Innervation  | Action   |
|------------------|--|---|--|---|--|--|
| Groupe Antérieur | <b>Gd droit de l'abdomen= Rectus abdominis</b> | 5 <sup>ème</sup> ,6 <sup>ème</sup> ,7 <sup>ème</sup> cotes<br>+Processus xiphoïde<br>(Sous forme de digitations ) | Vertical vers le bas<br>Entrecoupé d'intersections tendineuses   | Bord sup du pubis   | -N Gd abdomino-génital<br>-6 derniers nerfs intercostaux | -si bassin fixe : flexion du tronc<br>-si thorax fixe : rétroversion du bassin<br>rétroversion (=déviation vers l'arrière ). |
|                  | <b>Pyramidal</b>                               | bord sup du pubis.  | M triangulaire à base inf pubienne et sommet sup abdominal<br>-vers Haut et dedans   | Ligne blanche   | N Gd abdomino-génital                                    | Contribue à celle du M Gd Dt   |
| Groupe latéral   | <b>Gd oblique= oblique externe</b>             | Face ext des 6 ou 7 +dernières cotes<br>(Sous forme de digitations )  | vers le bas ,le dedans et l'avant selon 3 faisceaux:<br>-faisceau inf: se dirige vers la crête iliaque et se prolonge jusqu'au pubis formant l'arcade crurale.<br>-faisceau moy: descend vers le bas et se divise en 2 piliers lat et médial à l'approche de l'arcade crurale.<br>-faisceau sup: se dirige vers le M.Gd.Dt et se termine par une aponevrose participant à la formation de la ligne blanche . | -Crête iliaque<br>-arcade crurale<br>-pubis<br>-gaine du M.Gd.Dt  | -N Gd abdomino-génital<br>-6 derniers nerfs intercostaux | -Flexion du tronc<br>-Rotation controlatéraledu tronc.   |
|                  | <b>Petit oblique= Oblique interne</b>          | Crête iliaque + 1/3 de l'arcade crurale.  | vers le haut ,le dedans et l'avant   | selon 3 faisceaux:<br>-sup: 3 dernières cotes sous forme de digitations.<br>-moy: M.Gd.Dt par une aponevrose qui se dédouble dans les 2/3 sup<br>-inf: forme un arc se terminant au niveau du pubis | -4 derniers N intercostaux<br>-N Gd Abdomino-génital.    | -Flexion du tronc<br>-Rotation homolatérale.   |
|                  | <b>Transverse</b>                              | 5 processus transverses lombaires + 6 dernières cotes par leurs faces internes                                    | de l'arrière vers l'avant .  | aponevrotiquesur M Gd Dt.   |  | —  |

|                                      |           |                              |   |  |  |   |   |
|--------------------------------------|-----------|------------------------------|---|--|--|---|---|
| Pgroupe postérieur Muscles lombaires | Plan ant  | <b>Psoas</b>                 | de Th12 à L4 + disques intervertébraux + corps vertébral( à l'aide d'Arcades ). | sous forme triangulaire , vers le bas et le dehors .   | -petit trochanter femoral. (se fusionne avec le M iliaque pour donner le tendon Psoas-iliaque) | branches du plexus lombaire                                 | -si femur fixe :flexion du rachis.<br>-si rachis fixe, flexion du femur.  |
|                                      | Plan moy  | <b>Carré des lombes</b>      | bord inf de la 12ème cote .   | selon 3 faisceaux:<br>-costo-transversaire: vers haut et dehors<br>-ilio-transversaire: vers bas et dehors<br>-costo-iliaque = partie fonctionnelle  | -crête iliaque (bord sup de l'os coxal).   | -12 <sup>ème</sup> N intercostal<br>-N Gd Abdomino-génital. | -si bassin fixe: inclinaison homolatérale.<br>-si thorax fixe: soulèvement de l'hémibassin du côté homolatéral .  |
|                                      | Plan post | <b>Interépineux</b>          | bord inf du processus épineux sup   | descend selon un plan sagittal   | bord sup du processus épineux inf.   | Branche post du Nerf Rachidien.                             | Empêche l'écart excessif entre les épines au moment des mvts de flexion = protection de la moelle .   |
|                                      |           | <b>Transversaire épineux</b> | processus transverse  | selon 2 faisceaux:<br>- <u>Épineux</u> :<br>*Fx court : vers processus épineux de la vertèbre sup<br>*Fx long : vers processus épineux de la vertèbre sus jacente<br>- <u>Lamellaire</u> : (même chose)<br>*Fx long<br>*Fx court | épines + lames .   |   | -contraction unilatérale => rotation contralatérale.<br>-contraction bilatérale => rachis vertical fixe<br>-contraction gauche => rotation vers la droite |
|                                      |           | <b>Epi épineux</b>           | L1 à L3   | Ascendant sous forme d'arc   | Th1 à Th11   |   | M érecteur= permet l'extension du rachis.   |
|                                      |           | <b>Long dorsal</b>           | Masse commune   | Vertical vers le haut  | Par des faisceaux se fixant sur l'arc post des cotes   |   | -Contraction bilatérale=> M érecteur du rachis<br>-contraction unilatérale=> extension avec inclinaison   |
|                                      |           | <b>Ilio costal</b>           |   | Vertical vers le haut  | C2 à C4  |   |   |
|                                      |           |                              |   |  |  |   |   |
|                                      |           |                              |   |  |  |   |   |
|                                      |           |                              |   |  |  |   |   |
|                                      |           |                              |   |  |  |   |   |
|                                      |           |                              |   |  |  |   |   |