

Obsah

Úvod.....	9
Kapitola první: Co jsou spoušťové body a jak je ošetřit?.....	12
Kapitola druhá: Běžná poranění pohybového aparátu a jejich vliv na vznik spoušťových bodů.....	18
BOLEST V OBLASTI HLAVY A OBLIČEJE	24
M. sternocleidomastoideus	28
Posteriorní cervikální svaly.....	30
<i>M. semispinalis capitis</i>	
<i>M. semispinalis cervicis</i>	
M. splenius capitis	32
M. splenius cervicis	33
M. masseter (zevní sval žvýkací)	34
M. temporalis (sval spánkový).....	36
Mm. pterygoidei	38
<i>M. pterygoideus medialis (vnitřní sval křídlový)</i>	
<i>M. pterygoideus lateralis (zevní sval křídlový)</i>	
BOLEST V OBLASTI ŠÍJE A HORNÍCH PARTIÍ ZAD	40
M. trapezius (sval trapézový).....	44
M. levator scapulae (zdvíhač lopatky)	46
Posteriorní cervikální svaly.....	48
<i>M. semispinalis capitis</i>	
<i>M. semispinalis cervicis</i>	
M. splenius cervicis	50
Mm. rhomboidei (svaly rhombické).....	51
Mm. scaleni (šikmé svaly krční).....	53
BOLEST V OBLASTI RAMENE	56
M. infraspinatus (sval podhřebenový).....	60
M. teres minor (malý sval oblý).....	62
M. supraspinatus (sval nadhřebenový).....	64
M. subscapularis (sval podlopatkový)	66
M. pectoralis major (velký sval prsní)	68
M. pectoralis minor (malý sval prsní)	70
M. deltoideus (sval deltový)	72
M. biceps brachii (dvojhlavý sval pažní)	74
Mm. scaleni (šikmé svaly krční).....	76
M. latissimus dorsi a m. teres major (široký sval zádový a velký sval oblý)	78

BOLEST V OBLASTI LOKTE, PAŽE A RUKY	80
M. supraspinatus (sval nadhřebenový).....	84
M. triceps brachii (trojhlavý sval pažní).....	86
M. brachioradialis (sval vřetenní).....	88
M. brachialis (hluboký sval pažní).....	90
Extenzory (natahovače) ruky a prstů.....	92
Flexory (ohybače) ruky a prstů.....	94
M. subscapularis (sval podlopatkový).....	96
Mm. scaleni (šikmé svaly krční).....	98
BOLEST V OBLASTI TRUPU	100
M. erector spinae (paraspinální thorakolumbální svaly).....	104
<i>M. iliocostalis thoracis</i>	
<i>M. iliocostalis lumborum</i>	
<i>M. longissimus thoracis</i>	
M. iliopsoas (sval bedrokyčelní).....	106
Břišní svaly.....	108
<i>M. transversus abdominis (příčný sval břišní)</i>	
<i>M. obliquus externus abdominis (vnější šikmý sval břišní)</i>	
<i>M. obliquus internus abdominis (vnitřní šikmý sval břišní)</i>	
Břišní svaly.....	110
<i>M. rectus abdominis (přímý sval břišní)</i>	
M. serratus anterior (přední sval pilovitý).....	112
M. latissimus dorsi (široký sval zádový).....	114
BOLEST V OBLASTI BEDER, HÝŽDÍ, KYČLE A STEHNA	116
M. erector spinae (paraspinální thorakolumbální svaly).....	120
<i>M. iliocostalis thoracis</i>	
<i>M. iliocostalis lumborum</i>	
<i>M. longissimus thoracis</i>	
M. quadratus lumborum (čtyřhranný sval bederní).....	122
Mm. glutei (svaly hýžďové).....	124
<i>M. gluteus maximus (velký sval hýžďový)</i>	
Mm. glutei (svaly hýžďové).....	126
<i>M. gluteus medius (střední sval hýžďový)</i>	
<i>M. gluteus minimus (malý sval hýžďový)</i>	
M. piriformis (sval hruškový).....	129
M. tensor fasciae latae (napínač stehenní povázky).....	131
Hamstringy.....	133
<i>M. biceps femoris (dvojhlavý sval stehenní)</i>	
<i>M. semitendinosus (sval pološlašitý)</i>	
<i>M. semimembranosus (sval poloblanitý)</i>	

BOLEST V OBLASTI TRÍSILA A VNITŘNÍ STRANY STEHNA	136
Adduktory stehna.....	140
<i>M. adductor longus</i> (dlouhý přitahovač)	
<i>M. adductor brevis</i> (krátký přitahovač)	
<i>M. adductor magnus</i> (velký přitahovač)	
<i>M. pectineus</i> (sval hřebenový).....	142
<i>M. gracilis</i> (štíhlý sval stehenní).....	144
 BOLEST V OBLASTI STEHNA A KOLENA	 146
<i>M. iliopsoas</i> (sval bedrokyčelní).....	150
<i>M. quadriceps femoris</i> (čtyřhlavý sval stehenní).....	152
<i>M. vastus medialis</i> (vnitřní sval stehenní)	
<i>M. vastus lateralis</i> (boční široký sval stehenní)	
<i>M. vastus intermedius</i> (střední široký sval stehenní)	
<i>M. rectus femoris</i> (přímý sval stehenní)	
<i>M. sartorius</i> (dlouhý sval stehenní).....	155
<i>M. tensor fasciae latae</i> (napínač stehenní povázky).....	156
Hamstringy.....	158
<i>M. biceps femoris</i> (dvojhlavý sval stehenní)	
<i>M. semitendinosus</i> (sval pološlašitý)	
<i>M. semimembranosus</i> (sval poloblanitý)	
<i>M. popliteus</i> (sval zákolenní).....	161
 BOLEST V OBLASTI BÉRCE, KOTNÍKU A CHODIDLA	 164
<i>M. gastrocnemius</i> (dvojhlavý sval lýtkový).....	168
<i>M. soleus</i> (hluboký sval lýtkový).....	170
<i>M. tibialis anterior</i> (přední sval holenní).....	172
<i>M. tibialis posterior</i> (zadní sval holenní).....	174
<i>Mm. peronei</i> (peroneální svaly).....	176
<i>M. peroneus longus</i>	
<i>M. peroneus brevis</i>	
<i>M. peroneus tertius</i>	
Dlouhé extenzory prstů.....	178
<i>M. extensor digitorum longus</i> (dlouhý natahovač prstů)	
<i>M. extensor hallucis longus</i> (dlouhý natahovač palce)	
Dlouhé flexory prstů.....	180
<i>M. flexor digitorum longus</i> (dlouhý ohybač prstů)	
<i>M. flexor hallucis longus</i> (dlouhý ohybač palce)	
 Závěr: Zásady prevence úrazu.....	182
Příloha 1: Sdružené svaly.....	190
Příloha 2: Užitečné pomůcky k ošetření spoušťových bodů.....	191
 Grafický rejstřík vzorců přenesené bolesti.....	192
Rejstřík symptomů.....	201

REJSTŘÍK SYMPTOMŮ

HLAVA A OBLIČEJ

Bolest

čela

- m. semispinalis capitis, 30
- m. sternocleidomastoideus, 28

čelisti

- m. masseter, 34
- mm. pterygoidei, 38
- m. temporalis, 36

hlavy

- m. splenius cervicis, 33
- m. sternocleidomastoideus, 28
- m. temporalis, 36
- m. trapezius, 44

obličej

- m. masseter, 34
- m. sternocleidomastoideus, 28
- m. temporalis, 36

oka

- m. splenius cervicis, 33
- m. sternocleidomastoideus, 28

spánku

- m. semispinalis capitis, 30
- m. semispinalis cervicis, 30
- m. sternocleidomastoideus, 28
- m. trapezius, 44

spodního okraje lebky

- m. trapezius, 44

temene

- m. splenius capitis, 32
- m. sternocleidomastoideus, 28

ucha

- m. masseter, 34
- m. sternocleidomastoideus, 28

úst

- mm. pterygoidei, 38

v krku

- mm. pterygoidei, 38
- m. sternocleidomastoideus, 28

zubů

- m. masseter, 34
- m. temporalis, 36

Citlivost

skalpu

- m. sternocleidomastoideus, 28

zadní strany hlavy

- m. semispinalis capitis, 30

- m. semispinalis cervicis, 30

zubů

- m. masseter, 34
- m. temporalis, 36

Dysfunkce TMK

- m. masseter, 34
- mm. pterygoidei, 38
- m. temporalis, 36

Kašel (suchý)

- m. sternocleidomastoideus, 28

Otíživé polykání

- mm. pterygoidei, 38

Omezení rozsahu pohybu čelistního kloubu

- m. masseter, 34
- mm. pterygoidei, 38

Rozostřené vidění

- m. splenius cervicis, 33

Slzení

- m. sternocleidomastoideus, 28

Zarudnutí očí

- m. sternocleidomastoideus, 28

Závratě

- m. sternocleidomastoideus, 28

Změny sluchu

- m. sternocleidomastoideus, 28

Zvonění v uších

- m. masseter, 34
- m. sternocleidomastoideus, 28

ŠÍJE A HORNÍ PARTIE ZAD

Bolest

horní části zad, mezi lopatkami

- m. levator scapulae, 46
- mm. rhomboidei, 51
- mm. scaleni, 53

lopatky

- m. levator scapulae, 46
- mm. rhomboidei, 51
- mm. scaleni, 53
- m. trapezius, 44

šije

- m. levator scapulae, 46
- m. semispinalis cervicis, 48
- m. splenius capitis, 32
- m. splenius cervicis, 50
- m. trapezius, 44

- u spodního okraje lebky
 - m. semispinalis capitis, 48
 - m. semispinalis cervicis, 48
 - m. trapezius, 44

Citlivost šíje

- m. semispinalis cervicis, 48

Lupání při pohybu lopatkami

- mm. rhomboidei, 51

Snížení rozsahu pohybu

flexe/extenze

- m. semispinalis capitis, 48
- m. semispinalis cervicis, 48

rotace

- m. levator scapulae, 46

Ztuhlost šíje

- m. levator scapulae, 46
- m. semispinalis capitis, 48
- m. semispinalis cervicis, 48
- m. splenius cervicis, 50

RAMENO**Bolest**

paže

na přední straně

- m. biceps brachii, 74
- m. deltoideus (přední porce), 72
- m. infraspinatus, 60
- m. pectoralis major, 68
- m. pectoralis minor, 70
- mm. scaleni, 76
- m. supraspinatus, 64
- m. triceps brachii, 86

na zadní straně

- m. deltoideus (zadní porce), 72
- m. latissimus dorsi, 78
- mm. scaleni, 76
- m. subscapularis, 66
- m. supraspinatus, 64
- m. teres major, 78
- m. teres minor, 62
- m. triceps brachii, 86

rameno

na přední straně

- m. biceps brachii, 74
- m. deltoideus (přední porce), 72
- m. infraspinatus, 60
- m. pectoralis major, 68
- m. pectoralis minor, 70

- m. supraspinatus, 64

na zadní straně

- m. deltoideus (zadní porce), 72
- m. latissimus dorsi, 78
- m. serratus anterior, 112
- m. supraspinatus, 64
- m. teres major, 78
- m. teres minor, 62

v oblasti lopatky

- m. infraspinatus, 60
- m. latissimus dorsi, 78
- mm. rhomboidei, 51
- m. serratus anterior, 112
- m. subscapularis, 66
- m. trapezius, 44
- m. triceps brachii, 86

Obtíže při pohybu

při předpažení a vzpažení

- m. latissimus dorsi, 78
- m. pectoralis minor, 70
- m. supraspinatus, 64
- m. teres major, 78

při upažení

- m. deltoideus, 72
- m. subscapularis, 66
- m. supraspinatus, 64

při vytočení dlaně nahoru

- m. subscapularis, 66

při zapažení

- m. infraspinatus, 60
- m. pectoralis minor, 70
- m. supraspinatus, 64

Obtíže při lehu na boku

- m. infraspinatus, 60

Ochablost

- m. deltoideus, 72

Omezení rozsahu pohybu

při abdukci

- m. deltoideus, 72
- m. pectoralis major, 68
- m. subscapularis, 66
- m. teres major, 78
- m. triceps brachii, 86

při addukci

- m. infraspinatus, 60

při extenzi paže

- m. deltoideus (přední porce), 72
- m. infraspinatus, 60
- m. pectoralis minor, 70
- m. supraspinatus, 64

při flexi paže
 m. deltoideus, 72
 m. pectoralis minor, 70
 m. supraspinatus, 64
 m. teres major, 78

při vnější rotaci
 m. subscapularis, 66

při vnitřní rotaci
 m. infraspinatus, 60
 m. subscapularis, 66

Zmrzlé rameno

m. subscapularis, 66

LOKET, PAŽE A RUKA

Bolest

lokte

na malíkové (mediální) straně
 m. pectoralis major, 68
 m. triceps brachii, 86

na palcové (laterální) straně
 extenzory ruky a prstů, 92
 m. brachioradialis, 88
 m. supraspinatus, 84
 m. triceps brachii, 86

palce

m. brachialis, 90
 m. brachioradialis, 88
 flexory ruky a prstů, 94
 mm. scaleni, 98

paže

na přední straně
 m. biceps brachii, 74
 m. deltoideus (přední porce), 72
 m. infraspinatus, 60
 m. pectoralis major, 68
 m. pectoralis minor, 70
 mm. scaleni, 98
 m. supraspinatus, 84
 m. triceps brachii, 86

na zadní straně
 m. deltoideus (zadní porce), 72
 m. latissimus dorsi, 78, 114
 mm. scaleni, 98
 m. subscapularis, 96
 m. supraspinatus, 84
 m. teres major, 78
 m. teres minor, 62
 m. triceps brachii, 86

prstů

extenzory ruky a prstů, 92
 flexory ruky a prstů, 94

prsteníku a malíku

m. latissimus dorsi, 78, 114
 m. pectoralis major, 68
 m. pectoralis minor, 70
 m. serratus anterior, 112
 m. triceps brachii, 86

předloktí

na malíkové (ulnární) straně
 m. latissimus dorsi, 78, 114
 m. pectoralis major, 68
 m. pectoralis minor, 70
 m. serratus anterior, 112

na palcové (radiální) straně

m. brachioradialis, 88
 m. infraspinatus, 60
 m. latissimus dorsi, 78, 114
 mm. scaleni, 98

na přední straně (nad průběhem flexorů)

m. infraspinatus, 60

na zadní straně (nad průběhem extenzorů)

extenzory ruky a prstů, 92
 m. supraspinatus, 84
 m. teres major, 78
 m. triceps brachii, 86

ruky

extenzory ruky a prstů, 92
 m. infraspinatus, 60
 m. latissimus dorsi, 78, 114
 m. pectoralis major, 68
 m. pectoralis minor, 70
 mm. scaleni, 98
 m. serratus anterior, 112
 m. triceps brachii, 86

ukazováku

mm. scaleni, 98

zápěstí

extenzory ruky a prstů, 92
 flexory ruky prstů, 94
 m. subscapularis, 96

Citlivost

lokte (na palcové/laterální straně)

m. triceps brachii, 86

palce

m. brachialis, 90

Ochablost

paže

- m. biceps brachii, 74
 mm. scaleni, 98
 ruky
 mm. scaleni, 98
- Potíže se stiskem**
 nespolehlivost
 extenzory ruky a prstů, 92
 ochablost
 extenzory ruky a prstů, 92
 m. brachioradialis, 88
- Syndrom „uzamčeného prstu“**
 flexory ruky a prstů, 94
- Tenisový loket**
 extenzory ruky a prstů, 92
 m. brachioradialis, 88
 m. triceps brachii, 86
- TRUP**
- Bolest**
 bradavek
 m. pectoralis major, 68
 m. serratus anterior, 112
 břicha
 m. erector spinae, 104
 m. rectus abdominis, 110
 hrudníku
 m. pectoralis major, 68
 m. pectoralis minor, 70
 mm. scaleni, 53, 76, 98
 hýždí
 m. erector spinae, 104
 konečníku
 m. adductor magnus, 140
 menstruační
 m. adductor magnus, 140
 m. rectus abdominis, 110
 močového měchýře
 m. adductor magnus, 140
 m. obliquus internus abdominis, 108
 na prsou
 m. pectoralis major, 68
 m. pectoralis minor, 70
 m. serratus anterior, 112
 třísla
 m. adductor brevis, 140
 m. adductor longus, 140
 m. iliopsoas, 106
 m. obliquus externus abdominis, 108
 m. obliquus internus abdominis, 108
 m. pectineus, 142
 m. transversus abdominis, 108
 v oblasti pánve
 m. adductor magnus, 140
 v oblasti žeber na přední straně
 m. erector spinae, 104
 m. iliopsoas, 106
 m. latissimus dorsi, 114
 m. rectus abdominis, 110
 v oblasti žeber na zadní straně
 m. erector spinae, 104
 m. latissimus dorsi, 114
 m. rectus abdominis, 110
 v oblasti žeber na boční straně
 m. serratus anterior, 112
 vaginy
 m. adductor magnus, 140
 varlat
 m. obliquus externus abdominis, 108
 m. obliquus internus abdominis, 108
 m. transversus abdominis, 108
 zad
 pouze na jedné straně
 m. iliopsoas, 106
 v oblasti beder
 m. erector spinae, 104
 v oblasti mezi lopatkami
 m. infraspinatus, 60
 m. levator scapulae, 46
 mm. rhomboidei, 51
 mm. scaleni, 53, 76, 98
 m. serratus anterior, 112
 m. trapezius, 44
 zažívacího traktu
 m. obliquus internus abdominis, 108
 m. rectus abdominis, 110
- Dechové potíže**
 m. serratus anterior, 112
- Gynekologické potíže**
 poruchy menstruačního cyklu
 a/nebo bolesti (menstruační křeče)
 m. adductor magnus, 140
 m. rectus abdominis, 110
- Obtíže při pohybu**
 při chůzi po schodech
 m. erector spinae, 104
 při předklonu
 m. erector spinae, 104
 při stání
 m. gluteus minimus, 126

- m. iliopsoas, 106
 m. piriformis, 129
 m. quadratus lumborum, 122
- při úklonu
 m. erector spinae, 104
- při zvedání ze židle
 m. erector spinae, 104
- Potíže s močovým měchýřem
 (včetně častého močení)**
 m. adductor magnus, 140
 m. obliquus internus abdominis, 108
- Potíže se zažívacím traktem
 (zvracení, nevolnost, špatné zažívání,
 pocit plnosti, pálení žáhy)**
 m. obliquus externus abdominis, 108
 m. rectus abdominis, 110
- BEDRA, HÝŽDĚ, KYČLE A STEHNA**
- Bolest**
 beder
 m. erector spinae, 120
 m. gluteus medius, 126
 m. iliopsoas, 106, 150
 m. piriformis, 129
 m. rectus abdominis, 110
- hýždí
 hamstringy (m. semitendinosus,
 m. semimembranosus), 133
 m. erector spinae, 120
 m. gluteus maximus, 124
 m. gluteus medius, 126
 m. gluteus minimus, 126
 m. piriformis, 129
 m. quadratus lumborum, 122
- třísel
 m. adductor brevis, 140
 m. adductor longus, 140
 m. iliopsoas, 106, 150
 m. quadratus lumborum, 122
- v oblasti hřebene kosti kyčelní
 m. erector spinae, 120
 m. gluteus medius, 126
 m. quadratus lumborum, 122
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus lateralis), 152
- v oblasti kosti křížové
 m. gluteus maximus, 124
 m. gluteus medius, 126
 m. piriformis, 129
- m. quadratus lumborum, 122
 v oblasti kostrče
 m. gluteus maximus, 124
- v oblasti kyčle
 m. gluteus maximus, 124
 m. gluteus medius, 126
 m. gluteus minimus, 126
 m. piriformis, 129
 m. quadratus lumborum, 122
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus lateralis), 152
 m. tensor fasciae latae, 156
- v oblasti sakroiliakálního skloubení
 m. gluteus maximus, 124
 m. gluteus medius, 126
 m. piriformis, 129
 m. quadratus lumborum, 122
 m. soleus, 170
- v oblasti žeber
 m. erector spinae, 120
 m. iliopsoas, 106, 150
 m. rectus abdominis, 110
- Ischias**
 m. gluteus minimus, 126
 m. piriformis, 129
- Obtíže či bolest při pohybu**
 při chůzi
 m. gluteus medius, 126
 m. gluteus minimus, 126
 m. piriformis, 129
 m. quadratus lumborum, 122
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus lateralis), 152
 m. tensor fasciae latae, 156
- při chůzi do schodů
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus intermedius), 152
- při chůzi po schodech
 m. erector spinae, 120
- při chůzi ze schodů
 m. quadriceps femoris
 (m. rectus femoris), 152
 m. soleus, 170
- při lehu na zádech
 m. gluteus medius, 126
- při lehu na boku
 m. gluteus medius, 126
 m. gluteus minimus, 126
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus lateralis), 152

m. tensor fasciae latae, 131
 při otáčení v posteli
 m. gluteus minimus, 126
 m. quadratus lumborum, 122
 při předklonu
 m. erector spinae, 120
 při sedu
 hamstringy
 (m. semimembranosus), 133
 m. gluteus maximus, 124
 m. gluteus medius, 126
 m. piriformis, 129
 m. tensor fasciae latae, 156
 při stání
 m. gluteus minimus, 126
 m. iliopsoas, 106, 150
 m. piriformis, 129
 m. quadratus lumborum, 122
 při úklonu
 m. erector spinae, 120
 při zvedání ze sedu
 hamstringy
 (m. semimembranosus), 133
 m. erector spinae, 120
 m. gluteus minimus, 126
 m. quadratus lumborum, 122
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus intermedius), 152

Rozdílná délka končetin

m. quadratus lumborum, 122

Syndrom m. piriformis

m. piriformis, 129

TŘÍSLO A VNITŘNÍ STRANA STEHNA

Bolest

na vnitřní straně stehna
 m. adductor brevis, 140
 m. adductor longus/
 m. adductor magnus, 140
 m. gracilis, 144
 menstruační
 m. adductor magnus, 140
 m. rectus abdominis, 110
 močového měchýře
 m. adductor magnus, 140
 m. rectus abdominis, 110
 třísel
 m. adductor brevis, 140
 m. adductor longus, 140

m. adductor magnus, 140
 m. iliopsoas, 106, 150
 m. obliquus externus abdominis, 108
 m. obliquus internus abdominis, 108
 m. pectineus, 142
 m. transversus abdominis, 108
 v oblasti konečnicku
 m. adductor magnus, 140
 v oblasti páne
 m. adductor magnus, 140
 v oblasti stydké kosti
 m. adductor magnus, 140
 v oblasti vaginy
 m. adductor magnus, 140

Gynekologické potíže

poruchy menstruačního cyklu
 a/nebo bolesti (menstruační křeče)
 m. adductor magnus, 140
 m. rectus abdominis, 110

Potíže s močovým měchýřem

(včetně častého močení)
 m. adductor magnus, 140
 m. obliquus internus abdominis, 108

Příznaky zánětlivého onemocnění pánve

m. adductor magnus, 140

STEHNO A KOLENO

Bolest

kolena
 na přední straně
 m. adductor brevis, 140
 m. adductor longus, 140
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus medialis), 152
 m. quadriceps femoris
 (m. rectus femoris), 152
 na vnější (laterální) straně
 hamstringy
 (m. biceps femoris), 158
 m. gluteus minimus, 126
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus lateralis), 152
 na vnitřní (mediální) straně
 hamstringy (m. semimembranosus
 a m. semitendinosus), 158
 m. adductor brevis, 140
 m. adductor longus, 140
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus medialis), 152

- na zadní straně
 hamstringy (m. biceps femoris,
 m. semimembranosus
 a m. semitendinosus)
 m. gastrocnemius, 158
 m. gluteus minimus, 126
 m. popliteus, 161
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus lateralis), 152
- stehna
 na přední straně
 m. iliopsoas, 150
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus intermedius), 152
 m. sartorius, 155
 na vnější (laterální) straně
 hamstringy
 (m. biceps femoris), 158
 m. gluteus minimus, 126
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus intermedius,
 m. vastus lateralis), 152
 m. tensor fasciae latae, 156
 na vnitřní (mediální) straně
 hamstringy (m. semimembranosus,
 m. semitendinosus), 158
 m. adductor brevis, 140
 m. adductor longus, 140
 m. adductor magnus, 140
 m. gracilis, 144
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus medialis), 152
 m. sartorius, 155
 na zadní straně
 hamstringy (m. biceps femoris,
 m. semimembranosus,
 m. semitendinosus), 158
 m. gluteus maximus, 124
 m. gluteus medius, 126
 m. gluteus minimus, 126
 m. piriformis, 129
- v oblasti hřebene kosti kyčelní
 m. erector spinae, 104, 120
 m. gluteus medius, 126
 m. quadratus lumborum, 122
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus lateralis), 152
- v oblasti kyčle
 m. gluteus maximus, 124
 m. gluteus medius, 126
- m. gluteus minimus, 126
 m. piriformis, 129
 m. quadratus lumborum, 122
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus lateralis), 152
 m. tensor fasciae latae, 156
- Obtíže při pohybu**
 při chůzi
 hamstringy (m. biceps femoris,
 m. semimembranosus a
 m. semitendinosus), 133, 158
 m. gluteus medius, 126
 m. piriformis, 129
 m. quadratus lumborum, 122
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus lateralis), 152
 m. tensor fasciae latae, 156
 při chůzi do schodů
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus intermedius), 152
 při chůzi ze schodů
 m. quadriceps femoris
 (m. rectus femoris), 152
 při lehu na boku
 m. gluteus medius, 126
 m. gluteus minimus, 126
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus lateralis), 152
 m. tensor fasciae latae, 156
 při narovnávání kolena
 m. popliteus, 161
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus intermedius), 152
 při sedu
 hamstringy (m. biceps femoris,
 m. semimembranosus a
 m. semitendinosus), 133, 158
 m. gluteus maximus, 124
 m. gluteus medius, 126
 m. piriformis, 129
 m. tensor fasciae latae, 156
 při vstávání ze sedu
 hamstringy
 (m. semimembranosus), 158
 m. erector spinae, 104, 120
 m. gluteus minimus, 126
 m. quadriceps femoris
 (m. vastus intermedius), 152
- Omezení rozsahu pohybu**
 při abdukci

- m. adductor brevis, 140
- m. adductor longus, 140
- při vnější (externí) rotaci
 - m. adductor brevis, 140
 - m. adductor longus, 140

Podlamování kolena

- m. quadriceps femoris
(m. vastus medialis), 152

Ztuhlost kolena

- m. adductor brevis, 140
- m. adductor longus, 140

BÉREC, KOTNÍK A CHODIDLO**Bolest**

- Achillovy šlachy
 - m. soleus, 170
 - m. tibialis posterior, 174
- dolní končetiny
 - na vnější (laterální) straně
 - m. gluteus minimus, 126
 - m. tibialis anterior, 172
 - na vnitřní (mediální) straně
 - m. adductor brevis, 140

holeně

- m. tibialis anterior, 172

chodidla

- m. extensor digitorum longus, 178
- m. flexor digitorum longus, 180
- m. gastrocnemius, 168
- m. gluteus minimus, 126

klenby

- m. tibialis posterior, 174

kotníku

- m. extensor digitorum longus, 178
- m. gastrocnemius, 168
- m. gluteus minimus, 126
- m. peroneus brevis, 176
- m. peroneus longus, 176
- m. peroneus tertius, 176
- m. tibialis anterior, 172

lýtka

- hamstringy (m. semimembranosus,
m. semitendinosus), 133, 158
- m. gastrocnemius, 168
- m. gluteus minimus, 126
- m. soleus, 170
- m. tibialis posterior, 174

paty

- m. soleus, 170

plosky chodidla

- m. flexor digitorum longus, 180
- m. flexor hallucis longus, 180
- m. tibialis posterior, 174

prstů

- m. extensor digitorum longus, 178
- m. extensor hallucis longus, 178
- m. flexor digitorum longus, 180
- m. flexor hallucis longus, 180
- m. tibialis anterior, 172
- m. tibialis posterior, 174

Citlivost

Achillovy šlachy

- m. soleus, 170

paty

- m. soleus, 170

Kladívkové prsty

- m. extensor digitorum longus, 178
- m. flexor digitorum longus, 180

Křeče

v lýtku

- m. gastrocnemius, 168

v chodidle

- m. extensor digitorum longus, 178

Obtíže při pohybu

při dorziflexi

- m. soleus, 170

při chůzi

- m. tibialis anterior, 172
- m. tibialis posterior, 174

při chůzi do kopce

- m. soleus, 170

při chůzi ze schodů

- m. soleus, 170

při narovnávání kolena

- m. gastrocnemius, 168

při stání

- m. flexor digitorum longus, 180
- m. flexor hallucis longus, 180

Ochablost/nestabilita kotníku

- m. peroneus brevis, 176
- m. peroneus longus, 176
- m. peroneus tertius, 176
- m. tibialis anterior, 172

Příznaky vymknutí kotníku

- m. peroneus brevis, 176
- m. peroneus longus, 176
- m. peroneus tertius, 176

Příznaky zánětu Achillovy šlachy

- m. soleus, 170