

## Adductoren

(Lange, korte en grote aanvoerders van het dijbeen)

(M. gracilis: slanke spier, M. Pectineus: schaambeenkamspier)

- Functie**
- Adductie been: het been naar het lichaam toe bewegen in zijwaartse richting.
  - Hulp bij exorotatie been: het been naar buiten draaien in het heupgewicht.

M. Pectineus en M. Gracilis:

- Hulp bij anteflexie been: het been naar voren bewegen.

M. Adductor magnus:

- Hulp bij retroflexie been: het been naar achteren bewegen.

M. Gracilis (bi-articulaire spier):

- Flexie knie in gebogen stand: het buigen van de knie in gebogen stand.
- Extensie knie in gestrekte stand: het strekken van de knie in gestrekte stand.

**Origo** Van de ramus superior en inferior van het ossis pubis.

M. Adductor magnus en M. Gracilis:  
Os ischium.

**Insertie** M. Adductor longus:  
Middelste 3e deel van de mediale lip van de linea aspera.

M. Adductor brevis:  
Labium mediale van de linea aspera.

M. Pectineus:  
Proximale deel van de linea aspera.

M. Adductor magnus:  
Mediale lip van de linea aspera en epicondylus medialis.

M. Gracilis:  
Mediale zijde tibia condyl.

