

LES ADDUCTEURS DE LA HANCHE

Ils sont situés en dedans et en dessous du plan sagittal passant par le centre de l'articulation.

On décrit

- le groupe des adducteurs et le gracile situés dans la loge médiale de la cuisse
- le grand fessier et les ischio-jambiers lorsque le mouvement place leurs faisceaux en dedans et en dessous du plan sagittal passant par le centre de l'articulation.

LES ADDUCTEURS et LE GRACILE

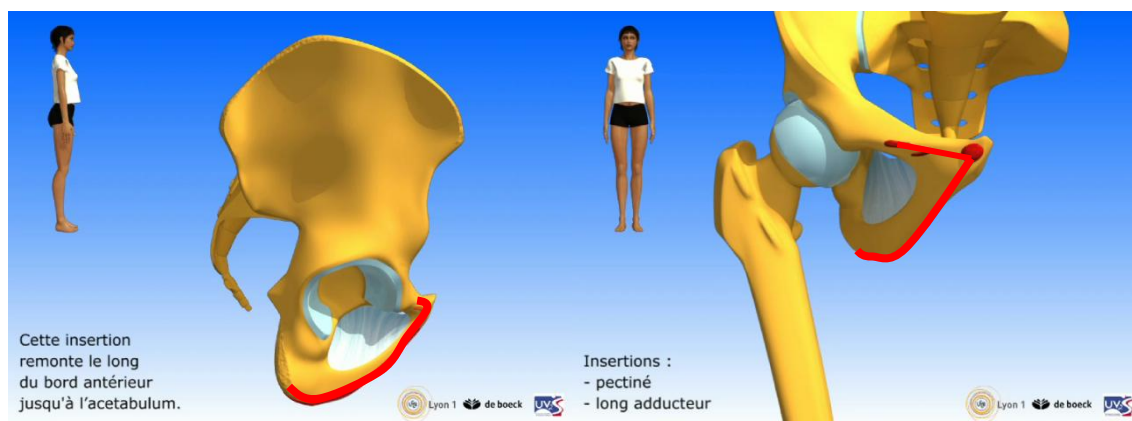
[Lien vers la vidéo](#)

Cinq muscles composent le groupe des adducteurs :

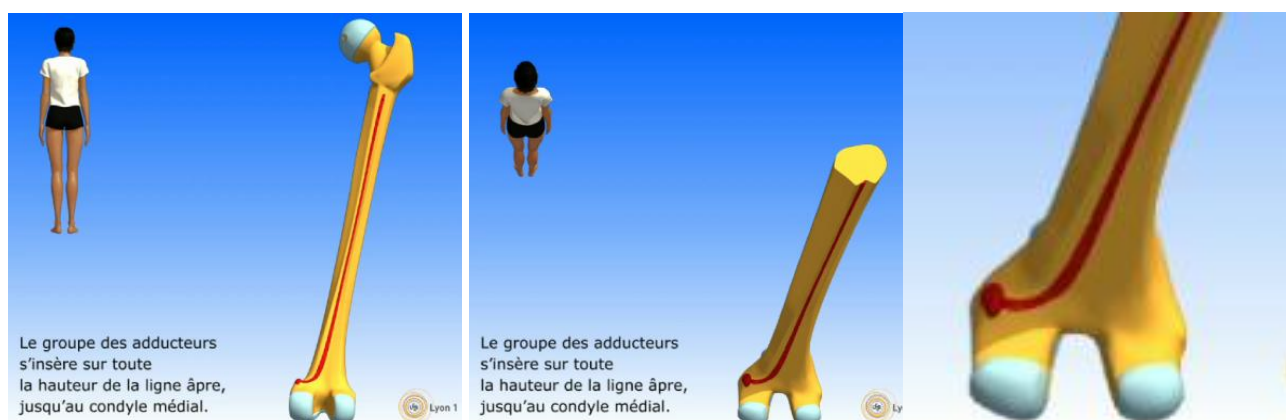
- le grand adducteur, le long adducteur, le court adducteur, le pectiné
- le gracile.

Insertions simplifiées

- l'insertion supérieure des adducteurs se situe sur toute la longueur du bord inférieur de l'os iliaque ; celles du long et du court adducteurs sont proches de la symphyse pubienne (un des tendons est facilement palpable sous la peau) :



- l'insertion inférieure du groupe des adducteurs se situe sur toute la hauteur de la ligne âpre, entre les deux crêtes ; elle se prolonge en bas jusqu'à un tubercule situé sur le condyle médial :



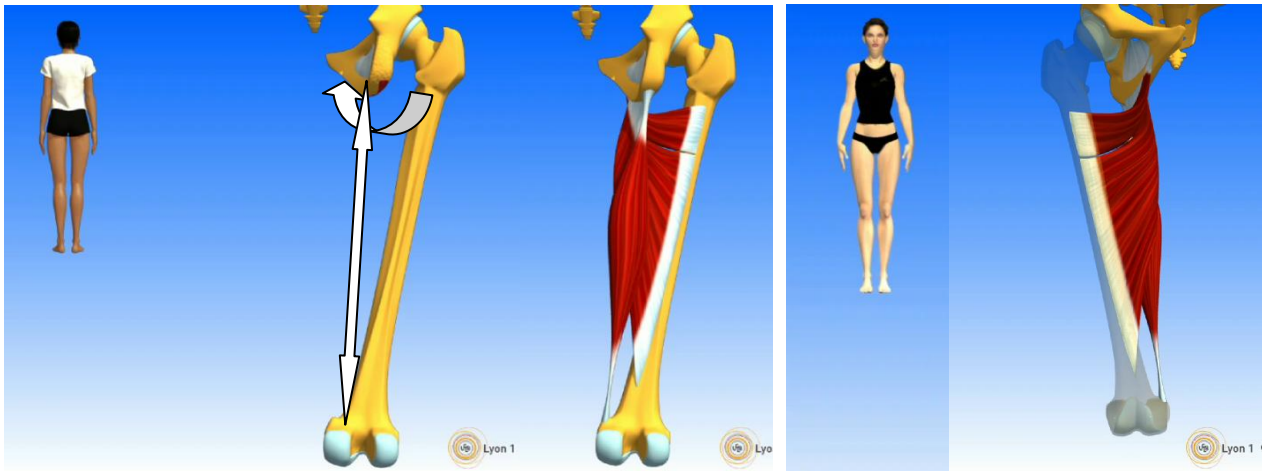
Organisation, trajet et forme

On décrit 3 couches musculaires :

- une couche profonde : le grand adducteur
- une couche moyenne : le long adducteur et le pectiné
- une couche superficielle : le court adducteur.

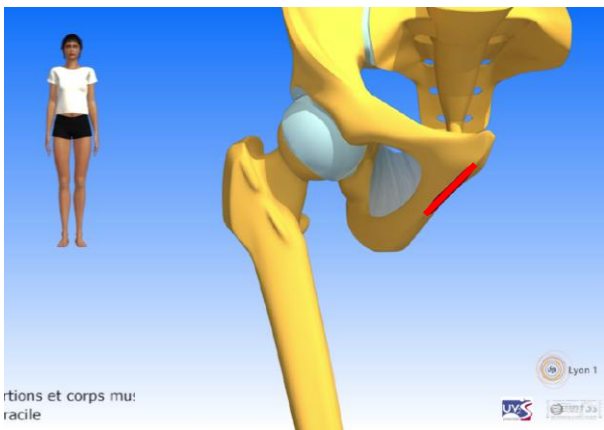
L'orientation des lignes d'insertions supérieures et inférieures confèrent au groupe musculaire une forme d'une nappe épaisse et vrillée de telle sorte que :

- les fibres les plus hautes sont proches de l'horizontale
- les fibres les plus basses sont verticales :



Le gracile

Son origine se situe sur le pubis :



Il se termine sur l'extrémité supérieure du tibia.

Il est plaqué contre le condyle médial et son tendon terminal entre dans la constitution du [tendon de la patte d'oie](#). L'importance de son rôle reste discuté. Il est fléchisseur du genou mais son rôle dans la stabilité du genou est sans doute important, en synergie avec les autres muscles du tendon de la patte d'oie :

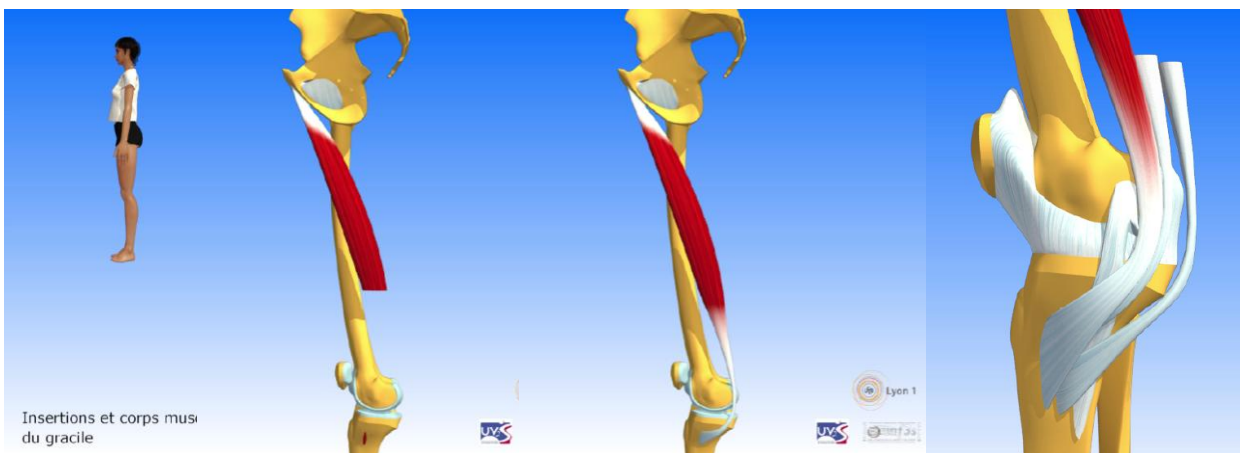
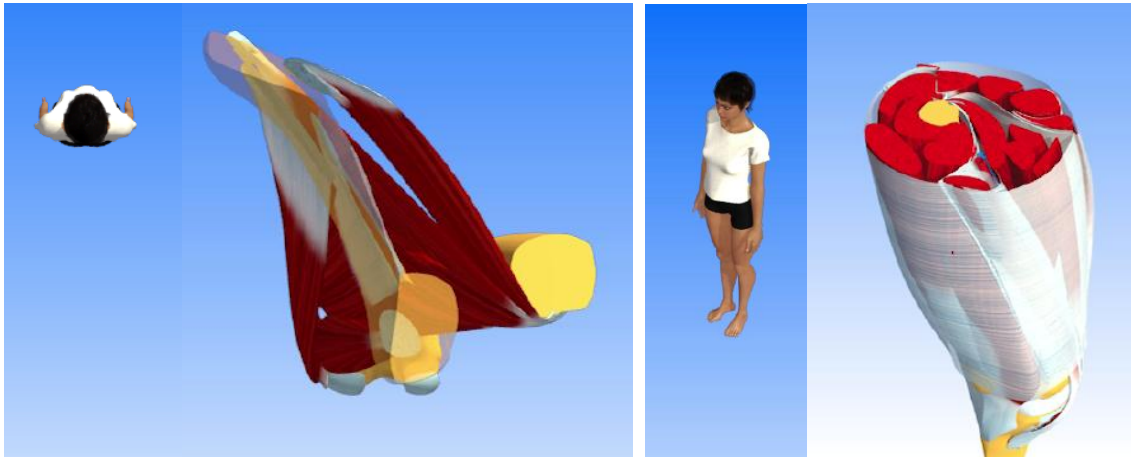


Image extraite de la vidéo

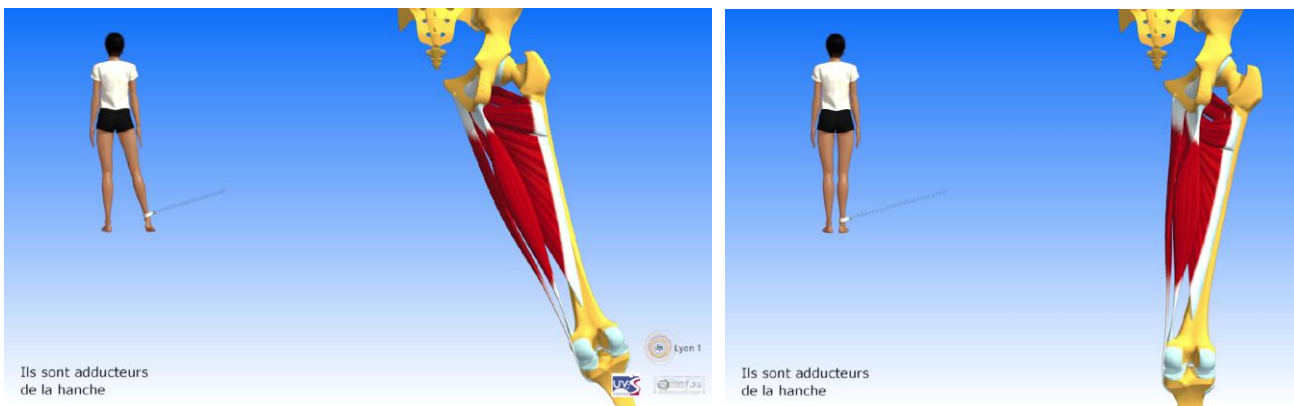
[Sartorius et tendon muscles de la patte d'oie](#)

Vue supérieure du groupe et coupe horizontale de la cuisse



Rôles

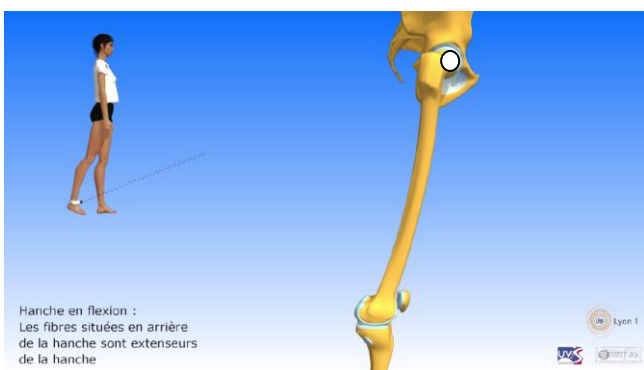
Ils sont adducteurs de la hanche :



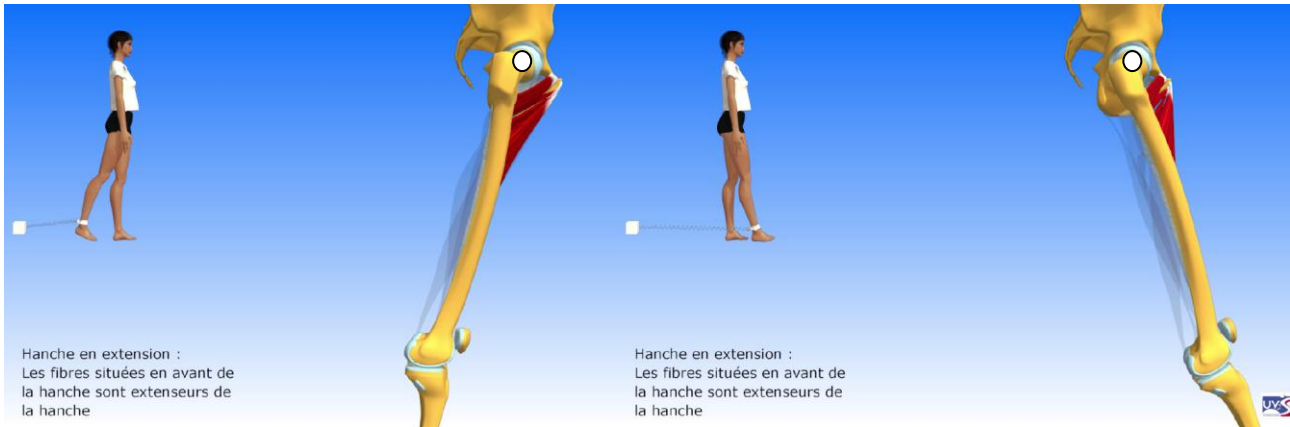
Si la hanche est en flexion, les fibres situées en arrière de l'articulation (cercle blanc) sont extenseurs de la hanche ; en fin d'extension, seul le faisceau vertical – le plus postérieur - est extenseur :



En fin d'extension, aucun faisceau n'est extenseur :



.... mais le muscle est fléchisseur de la hanche puisque les faisceaux se situent en avant du centre de l'articulation :



Les adducteurs participent au contrôle des rotations de la hanche au cours de la marche :

