

Gleзна. Picioorul

Glezna. Piciorul

- epifiza distala a tibiei
- epifiza distala a fibulei
- oasele tarsiene (7)
- metatarsienele (5)
- falangele (14)

- articulatia tibio-fibulara distala
- articulatia talo-crurala
- articulatia subtalara – talo-calcaneala
- articulatiile intertarsiene
 - medio-tarsala = tarsala transversa (Chopart) -talo-naviculara, calcaneo-cuboida,
 - intertarsala distala - cuneo-naviculara, cuboido-naviculara, intercuneiforma
- articulatiile tarso-metatarsiene
- articulatiile metatarso-falangiene
- articulatiile interfalangiene

- **art. tibio-fibulara distala**
 - lig interosos
 - lig tibio-fibular anterior
 - lig tibio-fibular posterior

- **art. talo-crurala**
 - capsula articulara
 - ligamente
 - lig. deltoid (colateral medial)
 - fibre tibio-naviculare
 - fibre tibio-calcaneale
 - fibre tibio-talare
 - lig. colateral lateral
 - lig talo-fibular anterior
 - lig calcaneo-fibular
 - li talo-fibular posterior

- art talo-crurala
 - flexia dorsala
 - flexia plantara

- artic subtalara
 - 2 capsule articulare
 - lig talo-calcaneale – interosos, cervical

- artic subtalara
 - pronatie - supinatie

- eversia in art subtalara– limitata de fibrele mediale din lig interosos (talo-calcaneal) + fibrele tibio-calcaneale din lig deltoid
- inversia in art subtalara– limitata de lig cervical + lig calcaneo-fibular

- art tarsala transversa – medio-tarsal (Chopart)
 - talus- navicular
 - capsula anterioara a art subtalare
 - lig talo-navicular
 - lig calcaneo-navicular dorsal
 - lig calcaneo-navicular plantar
 - calcaneu-cuboid
 - capsula
 - lig calcaneo-navicular dorsal
 - lig calcaneo-cuboid dorsal
 - lig plantare – lung, scurt

- art tarso-metatarsiana Lisfranc
 - lig interosoase
 - lig dorsale
 - lig plantare
 - mobilitate redusă

- art metatarso-falangiene
 - capsula articulara
 - lig colaterale
 - placa plantara

- **art metatarso-falangiene**
 - sesamoide – tendonul flexorului scurt al halucelui
 - flexie- extensie
 - abductie - adductie

- **hallux valgus**

- deviere laterala progresiva a halucelui
- adductie excesiva a MT I → abductia excesiva a falangei proximale a halucelui

Picior

- Arc longitudinal medial
- Arc longitudinal lateral
- Arc transvers
- protejeaza structurile vasculo-nervoase, muschii de pe fata plantara
- absorbtia (amortizarea) socurilor – la impactul cu solul
- stabilitate

- picior plat – pes planus
 - diminuarea arcului longitudinal intern/ medial
- pes cavus
 - accentuarea arcului longitudinal medial

- pozitia neutra subtalara
 - unghiul format de intersectia liniei mediane de pe fata posterioara a gambei cu lini de pe fata posterioara a calcaneului
 - devierea mediala a calcaneului fata de gamba = varus
 - devierea laterala a calcaneului fata de gamba = valgus

Musculatura anterioara

- tibialul anterior
- extensorul lung al halucelui
- extensorul lung al degetelor
- al III-lea peroneu

Flexorii plantari - superficial

- m. gastrocnemian – medial, lateral
- m solear
- plantar

- tendonul Achille

Musculatura posterioara profunda

- tibialul posterior
- flexorul lung al halucelui
- flexorul lung al degetelor

Musculatura posterioara profunda

- inversie

Compartimentul muscular lateral

- peroneul lung
- peroneul scurt
- eversie