

Roteiro de Estudo Teórico – Educação Física

Músculos do quadril e coxa

1. Quais são os músculos pélvico-trocantéricos?
2. Qual a principal ação conjunta dos músculos pélvico-trocantéricos?
3. O que é a fáscia lata?
4. O que compõe o trato ílio-tibial?
5. Descreva as ações dos seguintes músculos da região glútea:
 - a. Tensor da Fáscia Lata
 - b. Glúteo máximo
 - c. Glúteo médio
 - d. Glúteo mínimo
6. Ao solicitar que um aluno retire o pé esquerdo do solo, você observa inclinação lateral inferior esquerda da pelve. Qual músculo deve estar enfraquecido?
7. Quais as principais bolsas sinoviais da região do quadril?
8. Quais músculos compõem o quadríceps femoral? Qual(is) é(são) biarticular(es)? Qual a ação de cada um deles?
9. Quais as ações do músculo sartório?
10. Onde está localizado e qual a função do músculo articular do joelho?
11. Quais músculos compõem a pata de ganso?
12. Onde está situada a bolsa anserina?
13. Quais são os músculos da região média da coxa? Qual a principal ação desses músculos?
14. Quais são os limites do triângulo femoral? Que estruturas são encontradas no triângulo?
15. O que é o hiato dos adutores? Quais estruturas passam por esse hiato?
16. O que é o canal dos adutores? Que estruturas passam por este canal?
17. Quais são os músculos do jarrete? Quais as ações desses músculos? O encurtamento desses músculos limita qual movimento?
18. Qual a ação da cabeça curta do bíceps femoral?
19. Uma pessoa apresenta importante retroversão da pelve. Quais músculos dos membros inferiores provavelmente estão encurtados?
20. Uma pessoa apresenta importante anteversão da pelve. Quais músculos dos membros inferiores provavelmente estão encurtados?
21. Quais são os compartimentos musculares da coxa? Quais músculos compõem cada um desses compartimentos?
22. Qual septo muscular oferece um plano bem-vindo para o acesso cirúrgico do fêmur? Por quê?
23. Agrupe os músculos desta aula em:
 - a. Flexores do quadril
 - b. Extensores do quadril
 - c. Adutores do quadril
 - d. Abdutores do quadril
 - e. Rotadores internos do quadril
 - f. Rotadores externos do quadril