

LES MOUVEMENTS ARTICULAIRES

Définis dans un plan et autour d'un axe donné.

Pour chaque mouvement il existe un mouvement inverse mettant en jeu des muscles antagonistes.

3 Mouvements Fondamentaux

1) **Flexion-Extension:** dans le plan sagittal, autour de l'axe transversal.

- Flexion: rapprochement des segments osseux (fermeture de l'angle).

- Extension: éloignement des segments (ouverture).

2) **Abduction-Adduction:** Mouvements dans le plan frontal, autour de l'axe sagittal.

- Abduction: éloignement des segments du plan sagittal médian (du milieu).

- Adduction: rapprochement des segments.

(NB: Exceptions: mouvements des doigts en fonction d'un axe de la main qui passe par le **3e doigt** et ceux des orteils d'un axe du pied qui passe par le **2e orteil**).

3) **Rotation externe-interne** tournent autour de l'axe longitudinal médian dans le plan transversal.

- Rotation externe: éloignement de la face antérieure du membre du plan sagittal médian (du milieu).

- Rotation interne: rapprochement de la face antérieure du membre du plan sagittal médian.

Autres mouvements

- **Circumduction:** combinaison de mouvements fondamentaux (ex: épaule, pouce).

- **Antépulsion et rétropulsion:** vers l'avant et vers l'arrière (mâchoire inférieure, bras, épaule).

- **Inclinaison latérale:** mouvement du squelette axial dans le plan frontal (exemple; pencher la tête ou le tronc vers le côté).

- **Pronation et supination:** rotation interne et externe de l'avant-bras par une rotation d'un os (radius) sur son axe longitudinal constitué par l'ulna.

- **Dorsiflexion et flexion plantaire:** flexion et extension au niveau de la cheville et des orteils.

