

SISTEMA ESQUELÉTICO

Parte 2



SISTEMA ESQUELÉTICO - 2

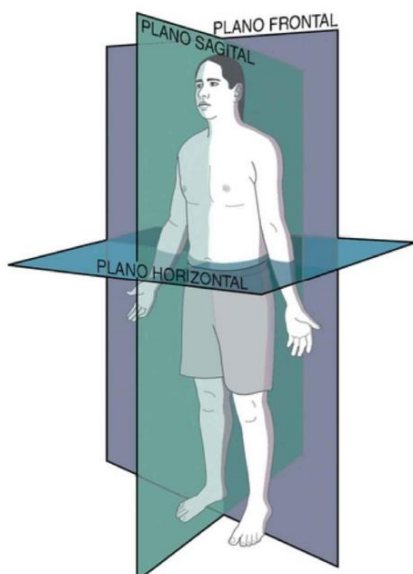
Planos de movimento, principais articulações e movimentos articulares

Em anatomia, utiliza-se o conceito de planos para descrever os movimentos articulares. Esses planos facilitam nossa comunicação e orientação no espaço em relação aos movimentos realizados nas diversas partes do nosso corpo. Os planos são descritos considerando a pessoa na posição anatômica: de pé, braços ao lado do corpo, palmas das mãos voltadas para frente e polegares apontando para fora. Os pés ficam levemente separados e paralelos, cabeça e o olhar para frente e queixo paralelo ao chão.

Você se lembra de algo aqui? Sim! Tadasana, a nossa postura da montanha! Vamos falar um pouco mais sobre ela quando abordarmos o tópico de “postura e equilíbrio”.

Com a pessoa na posição anatômica, podemos descrever o movimento dos ossos em relação aos três planos principais do corpo: sagital, frontal e horizontal. O plano sagital ou mediano divide o corpo em direita e esquerda; o plano frontal ou coronal divide o corpo em anterior e posterior (parte da frente e de trás); o plano horizontal (transverso) divide o corpo em superior e inferior (parte de cima e de baixo).

É importante lembrar que algumas articulações do corpo realizam movimentos nos três planos, outras em dois ou em apenas um plano de movimento. A articulação do ombro e do quadril, por exemplo, realizam movimentos nos três planos, enquanto que a articulação do punho se movimenta em dois planos e o cotovelo apenas em um.



Abaixo iremos apresentar os movimentos realizados nas principais articulações do nosso corpo, considerando **a posição anatômica**.

Articulações da Coluna vertebral:

flexão (inclinação para frente)

extensão (inclinação para trás)

flexão lateral (inclinação para os lados)

rotação (torção).

Articulação escapulotorácica (Escápula):

Elevação (movimento de encolher os ombros, levando-os na direção das orelhas)

Depressão (movimento inverso ao descrito para a elevação)

Protração (a escápula vai para longe da coluna vertebral, em direção à região anterior do corpo)

Retração (a escápula vai em direção à coluna)

Obs.: a escápula também realiza movimentos de rotação para cima e para baixo acompanhando o movimento de elevação do braço e seu retorno.

Articulação do Ombro (glenoumeral):

Flexão (elevar o braço à frente)

Extensão (levar o braço para trás)

Abdução (abrir o braço para longe da linha média do corpo)

Adução (movimento do braço em direção à linha média)

Rotação interna ou medial (o braço roda para dentro, em direção ao corpo)

Rotação externa ou lateral (o braço roda para fora, na direção oposta)

Circundução (movimento amplo, em forma de cone que engloba os anteriores)

Articulação do cotovelo:

Flexão (a mão vai em direção ao ombro)

Extensão (retorno do movimento acima)



Obs.: articulação radioulnar: pronação (movimento do antebraço com palma da mão virada para trás). Supinação: (movimento do antebraço com palma da mão virada para frente).

Articulação do punho:

Flexão (dedos apontam para frente)

Extensão (dedos apontam para trás)

Desvio ulnar (dedos vão em direção à linha média do corpo)

Desvio radial (dedos vão para longe da linha média do corpo)

Mãos e dedos: os dedos fazem movimentos de flexão, extensão, abdução, adução e oponência (aproximação do polegar e os outros dedos).

Articulação do quadril (coxofemoral):

Flexão (elevar a coxa à frente)

Extensão (levar a coxa para trás)

Abdução (abrir a coxa para longe da linha média do corpo)

Adução (movimento da coxa em direção à linha média)

Rotação interna ou medial (a coxa roda para dentro, em direção ao corpo)

Rotação externa ou lateral (a coxa roda para fora, na direção oposta)

Circundução (movimento amplo, em forma de cone que engloba os anteriores)

Pelve:

Os movimentos da pelve são devidos aos movimentos que ocorrem na articulação do quadril e na coluna lombar.

Anteversão (inclinação da pelve para frente. As espinhas ilíacas anterossuperiores se movem para frente e para baixo).

Retroversão (inclinação pélvica para trás. As espinhas ilíacas anterossuperiores se movem para trás e para cima).

Obs.: a pelve realiza ainda movimentos de inclinação e rotação.

Articulação do joelho:

Flexão (a perna vai para trás em direção ao glúteo)

Extensão (retorno do movimento acima)



Articulação do tornozelo (tibiotalársica):

Flexão dorsal: movimento que leva o pé em direção à perna

Flexão plantar: movimento que leva o pé para baixo ou movimento de ponta do pé).

Pés e dedos: Os pés podem também realizar movimentos de eversão (movimento da sola do pé para fora) e inversão (movimento da sola do pé para dentro). Esses movimentos ocorrem na articulação subtalar ou talocalcânea (entre o tálus e o calcâneo). Os dedos do pé podem fletir, estender e se afastar uns dos outros.

