

Mouvements : articulations

ULIS-Ec

Vivant

MOUV 1

Prénom : _____ Date : __ / __ / __

1. L'exemple du coude.

Lorsque l'on met un tube en plastique autour du bras, on s'aperçoit que l'on ne peut plus plier le bras et il est difficile voire impossible de faire certains gestes comme apporter un verre à sa bouche, se gratter le nez, mettre ses lunettes, etc.



C'était l'articulation du coude qui était bloquée. Cette articulation permet de plier le bras et permet les mouvements. Elle est située entre le bras et l'avant-bras.

On retrouve les principales articulations au niveau de la nuque, de l'épaule, du coude, du poignet, des doigts, de la hanche, du genou, de la cheville, des orteils...

2. Qu'est-ce qu'une articulation ?

Une **articulation** est la **jointure** entre deux (ou trois) os. Elle permet à ces os de **bouger l'un par rapport à l'autre**. Elle est souvent formée de la tête d'un os en forme de « boule » qui entre dans la tête du deuxième os en forme de « creux ».

Les os sont tenus entre eux grâce à des **ligaments**. Pour éviter les frottements (et les douleurs), les têtes des os sont recouvertes de **cartilages** et baignent dans un liquide qui sert à **lubrifier l'articulation**.

L'articulation du coude

