

Mouvement

Les muscles du corps humain assurent le mouvement grâce à leurs attaches (tendons) aux os, lesquels sont reliés les uns aux autres par des articulations. Celles-ci, selon leur nature, autorisent une plus ou moins grande latitude au mouvement.

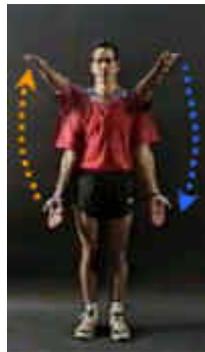
Les mouvements de base

Les principaux mouvements sont les suivants :

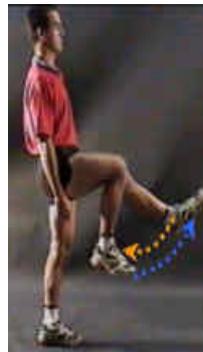
- la *flexion* (le muscle attire un os vers l'autre, le biceps pour l'avant-bras sur le bras, par exemple).
- l'*extension* (le muscle tire sur l'os pour l'écartier d'un autre, le triceps pour reprendre notre exemple).



Flexion/extension
du coude



Flexion/extension de
L'épaule



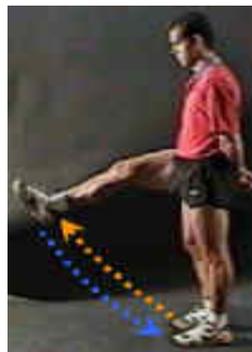
Flexion/extension du
genou



Flexion/extension
du poignet



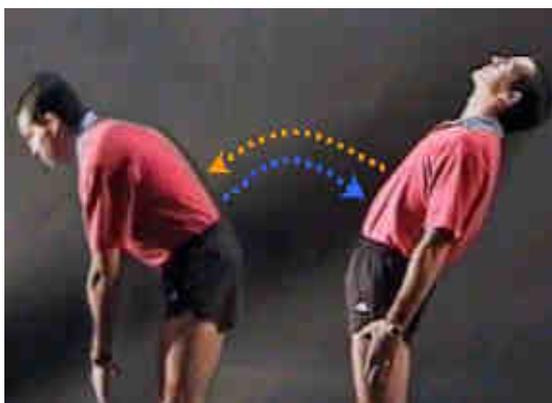
Flexion/extension
de la cheville



Flexion/extension de
la hanche



Flexion/extension
des doigts

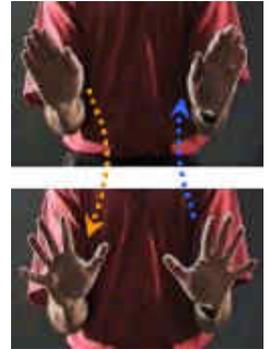
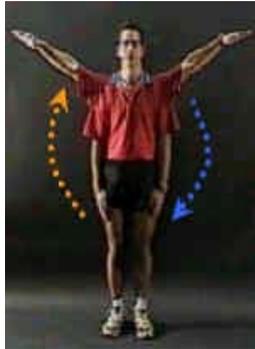
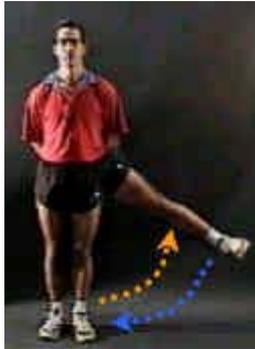


Flexion
Extension
Du tronc



- *l'abduction* (le muscle écarte le membre du corps).

- *l'adduction* (le muscle ramène le membre vers le corps).



Abd/Add de la hanche

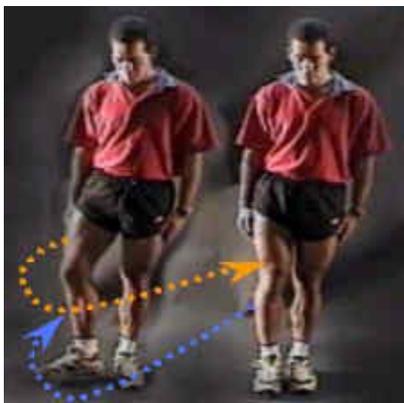
Abd/Add des épaules

Abd/Add des épaules

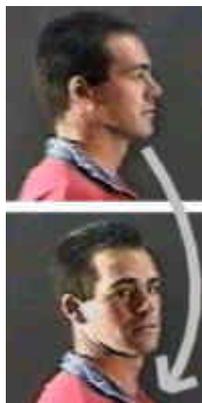
Abd/Add des épaules

Abd/Add des doigts

- la *rotation interne* ou *externe*. Le muscle fait tourner l'os soit sur son axe (tête, bassin) soit vers l'extérieur ou l'intérieur du corps (membres).



Rotation int/ext de la hanche



Rotation int/ext du cou



Rotation int/ext du bassin

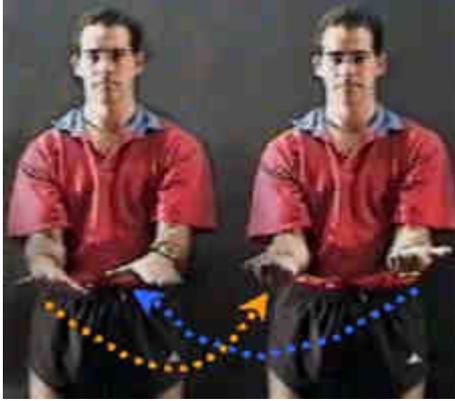


Rotation int/ext des épaules

**Mouvements
particuliers**



L'opposition



Pronation/supination



Inversion/éversion



Dépression/elevation



Protraction/rétraction