

LES ARTICULATIONS

L'articulation est l'endroit où deux os consécutifs se joignent (se rencontrent).

I. Les différents types d'articulations

Il y a 3 types d'articulations

1. L'articulation fixe ou mobile

Les os sont soudés, c'est pourquoi aucun mouvement n'est possible.

Exemple : L'articulation des os du crâne
L'articulation des côtes et du sternum

2. L'articulation semi-mobile

Les mouvements s'effectuent de haut en bas et de gauche à droite.

Exemple : L'articulation de la première vertèbre cervicale et du crâne (articulation du cou).

L'articulation du maxillaire supérieur et du maxillaire inférieur (articulation des mâchoires).

3. L'articulation mobile

On peut effectuer des mouvements de flexion, d'extension et de rotation.

Exemple :

L'articulation omoplate-humérus (articulation de l'épaule)

L'articulation radius /humérus-cubitus (articulation du poignet).

L'articulation métacarpe –phalange (articulation des doigts)

L'articulation fémur- bassin (articulation de la cuisse)

L'articulation fémur-rotule-péroné/tibia (articulation du genou)

L'articulation péroné/ tibia-tarse (articulation de la cheville)

L'articulation métatarse –phalange (articulation du pied)

L'articulation de la phalange (articulation des orteils)

Exemple d'articulation mobile

Articulation du COUDE

Les os qui s'articulent au niveau du coude sont : l'humérus, le radius, et le cubitus.
Ces os sont rattachés entre eux par des ligaments.

La tête de chaque os est recouverte de « cartilage articulaire ».
La tête de l'un des os (cubitus) forme une cavité appelée **la fosse articulaire** dans laquelle s'emboîte la tête de l'autre os (humérus).
La fosse articulaire contient une substance **huileuse** appelée **synovie**.
Le cartilage articulaire et la synovie facilitent le glissement des os.

II. LES DEFORMATIONS DE LA COLONNE VERTEBRALE

Les mauvaises attitudes assises ou debout provoquent des déformations de la colonne vertébrale.

Porter des objets trop lourds toujours du même côté, soulever un poids trop lourds posé par terre sans appui provoquent également des déformations de la colonne vertébrale.

Ces déformations sont :

- ❖ **La cyphose (b)** : les vertèbres sont trop courbées (extérieurs)
- ❖ **La lordose (c)** : les vertèbres lombaires sont courbées vers l'intérieur.
- ❖ **La scoliose (d)** : la colonne vertébrale forme un « S » (zigzag)

III. LES ACCIDENTS DU SQUELETTE

Les accidents du squelette sont :

- ❖ **L'entorse ou la foulure** : les ligaments sont étirés ou déchirés.
- ❖ **La luxation ou le déboitement** : la tête de l'os sort de sa cavité (fosse articulaire).

Dans ce cas, il faut immobiliser la partie atteinte par un bandage serré.

IV. HYGIÈNE DU SQUELETTE

Pour une bonne hygiène du squelette, il faut :

- Manger des aliments riches en calcium (lait et les produits laitiers), légumes verts (persil), les œufs, les poissons, les fruits de mer (crustacés) pour consolider les os.
- Faire des exercices physiques en plein air.
- Éviter les mauvaises postures (attitudes) que l'on soit assis ou debout.
- Ne pas porter d'objet trop lourd du même côté trop longtemps.
- Éviter les faux mouvements, les faux pas, les gestes brusques et violents.

RESUME

