TABELA A1 - Complexos articulares

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| complexo articular | Tipo | no Articulações do complexo | Graus de liberdade | principais Movimentos |
| Ombro (5) | Esferóide | Gleno-umeral, Esterno-Clavicular, Acromiclavicular, Subacromial, Escapulotorácica | 3  3 | Flexão/ extensão, adu/ abdução, rotação lat/ med  Escápula- Elevação/ depressão, adu/ abdu, rotação L/M |
| Cotovelo (3) | Gínglimo | Radio-ulnar prox/distal (1), umero-ulnar (1) | 2 | Flexão/ extensão e pronação / supinação |
| Punho (2) | Condilar | Radio-carpica, médio-cárpica | 2 | Flexão/ extensão, adu/ abdução |
| Quadril (1) | Esferoide | Fêmur – acetábulo | 3 | Flexão/ extensão, adu/ abdução, rotação lat/ med |
| Joelho (2) | Condilar | Femorotibial, femoropatelar | 2 | Flexão/ extensão, rotação lat/ med |
| Tornozelo (1) | Gínglimo | Talocrural | 1 | Flexão/ extensão |
| Pé (33 artic) | Condilar | Subtalar (2) + ... | 2 | adu/ abdução, inversão/eversão (pronação/supinação) |
| Coluna | Plana | Vértebras / discos | 2 | Flexão/ extensão, rotação/ inclinação |

**TABELA A2 - MOVIMENTOS ARTICULARES SEGUNDO OS PLANOS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Plano Sagital** | **Flexão**  **Extensão** | diminuição do ângulo entre dois segmentos  aumento do ângulo entre dois segmentos |
| **Plano Frontal** | **Abdução**  **Adução** | afasta-se da linha média do corpo  aproxima-se da linha média do corpo |
| **Plano Transverso** | **Rotação lateral e medial** | movimento em torno de um eixo central; o plano do eixo é perpendicular ao mesmo |
| **Plano Transverso** | **Supinação** | rotação lateral do antebraço  no tornozelo = inversão + adução + extensão |
| **Plano Transverso** | **Pronação** | rotação medial do antebraço  no tornozelo = eversão + abdução + flexão |
| **Plano Transverso** | **Eversão** | rotação lateral da planta do pé, nas articulações do tornozelo |
| **Plano Transverso** | **Inversão** | rotação medial da planta do pé, nas articulações do tornozelo |
|  | **Elevação**  **Depressão** | subida de uma parte do corpo  abaixamento de uma parte do corpo |
|  | **Circundução** | a extremidade descreve um círculo e os lados, um cone |

TABELA A3 - função muscular MMSS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ArticulaçãO - Segmento | Músculos principais | Função muscular |
| Ombro  Braço  Dorso + tórax | m. deltóide  mm. redondos  “Manguito rotador”  m. tríceps braquial  mm. peitorais  m. grande dorsal  Rombóides(maior, menor)  Serrátil anterior  Supra-espinhal | Ant– flex O/ rot. med, Med– abd O, Post– ext O/ rot. lat  Menor- adução O e rot. lat, Maior- adução O e rot. med  Abdu/ adução O, rot. lat e med  Extensão O/ adução O  Adução O, rot. med, flexão O (esternocostal – ext. O)  Extensão O, rot. Med, adução O  Adução e rotação medial escapula  Abdução e rotação lateral escapula  Abdução MS (início) |
| Cotovelo  Antebraço | m. bíceps braquial  m. tríceps braquial  m. braquial  m. pronador redondo, quadrado  m. braquioradial | Flexão supinado C, supinação  Extensão C  Flexão C  Pronação  Flexão C |
| Punho | m. pronador quadrado  m. supinador  m. flexores do carpo (R e U) e dedos (S e P)  m. extensores do carpo (RL, RC, U) e dedos | Pronação e une ulna e rádio  Supinação  Flexão carpo e dedos  Extensão carpo e dedos |

função muscular MMII

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Articulação - Segmento | Músculos principais | Função muscular |
| Quadril  Coxa | m. iliopsoas  mm. glúteos  m. tensor da fáscia lata  mm. adutores (magno, longo, curto e grácil)  mm. abdutores (obturad., gêmeos, sartório) | Flexão Q  Ext Q Máx- rot lat, adução; Med/Min- rot lat/ med, abdução  Abdução Q, rot med, flexão Q  Adução e rot lat Q  Abdução Q, rot lat, flexão Q |
| Joelho  Perna | m. bíceps femoral  m. semimembranáceo  m. semitendíneo  m. quadríceps femoral | Extensão Q, flexão J, rot lat J  Extensão Q, flexão J, rot med J  Extensão Q, flexão J, rot med J  Extensão J |
| Tornozelo e pé | m. tibial anterior  m. tríceps sural (gastrocnêmios)  m. tríceps sural (sóleo) | Flexão T, inversão pé  Extensão T, flexão J  Extensão T |
| tronco  Dorso e abdome | m. trapézio  mm. rombóides  m. serrátil anterior  mm. paravertebrais  m. reto do abdome  mm. oblíquos | Elevação, rebaixamento e adução escápula  Adução escápula  Abdução escápula  Extensão coluna, inclinação lateral  Flexão tronco, estabiliza pelve  Flexão tronco, rotação tronco |