

SISTEMAS ESQUELÉTICO Y ARTICULAR

TÉRMINOS DE MOVIMIENTO

23

NC: Coloree las flechas que señalan las articulaciones que muestran los diferentes movimientos del cuerpo. Los movimientos de inversión (K) y evasión (L) tienen lugar entre los huesos del pie, no en el tobillo.

EXTENSIÓN A
DORSIFLEXIÓN B
FLEXIÓN C
FLEXIÓN PLANTAR D
ADUCCIÓN E
ABDUCCIÓN F
CIRCUNDUCCIÓN G
ROTACIÓN H
SUPINACIÓN I
PRONACIÓN J
INVERSIÓN K
EVERSIÓN L

Los huesos se mueven por las articulaciones. En consecuencia, los términos de movimiento son aplicables a las articulaciones, no a los huesos (el húmero se rompería si se flexionara). La amplitud de los movimientos está limitada por la arquitectura ósea de la articulación, los ligamentos relacionados y los músculos que la atraviesan. Las direcciones específicas y la amplitud de los movimientos sólo pueden definirse claramente a partir de la posición anatómica.

La **extensión** de una articulación sirve generalmente para enderezarla. En la posición anatómica, la mayoría de las articulaciones se encuentra en extensión relajada (neutra). En relación con la posición anatómica, los movimientos de extensión se dirigen en el plano sagital. Una extensión extrema o incluso anormal se denomina hiperextensión. En las articulaciones de la muñeca y el tobillo, la extensión se conoce como **dorsiflexión**.

La **flexión** de una articulación sirve para doblarla o reducir el ángulo entre los huesos que la forman. Los movimientos de flexión se desarrollan en el plano sagital. En la articulación del tobillo, la flexión también se denomina **flexión plantar**.

La **aducción** de una articulación mueve un hueso hacia la línea media del cuerpo (o, en el caso de los dedos de las manos y los pies, hacia la línea media de la mano o pie). En relación con la posición anatómica, los movimientos de aducción se dirigen en el plano coronal.

La **abducción** de una articulación aleja un hueso de la línea media del cuerpo (o de la mano o el pie). Los movimientos de abducción se desarrollan en el plano coronal.

La **circunducción** es un movimiento circular que sólo resulta posible en las articulaciones esféricas, condíleas y en silla de montar. Se caracteriza porque la flexión, abducción, extensión y aducción se realizan de forma secuencial.

La **rotación** de una articulación consiste en girar el hueso móvil alrededor de su eje. La rotación hacia el cuerpo es una rotación interna o medial; la rotación hacia fuera del cuerpo es externa o lateral.

La **supinación** es la rotación externa de la articulación humerorradial. En el pie, la supinación implica elevar su cara medial.

La **pronación** es la rotación interna de la articulación humerorradial. En el pie, la pronación implica elevar su cara lateral.

La **inversión** gira la planta del pie hacia dentro, de modo que se eleve su borde medial.

La **eversión** gira la planta del pie hacia fuera, de modo que se eleve su borde lateral.

