

INSEGNANTE PER UN GIORNO

## LE ARTICOLAZIONI

Sono strutture che collegano due o più superfici ossee. Sono composte da un insieme di elementi che in base al tipo di articolazione possono comprendere tessuti fibrosi, cartilagineo, legamenti, capsule e membrane. Hanno la funzione di dare stabilità e protezione ad alcune parti del corpo, di consentire movimenti e fungono come struttura di sostegno.

In base alla loro funzione possono essere:

### MOBILI

Detta anche diartrosi. Sono quelle destinate al movimento. Sono costituite da un complesso meccanismo che mette in movimento la mobilità, è come: anca, ginocchio, polso, caviglia, spalla, gomito.

### SEMI-MOBILI

Detta anche anfartrosi. Sono caratterizzate da movimenti limitati. Sono le articolazioni della colonna vertebrale e delle costole.

### FISSO

Detta anche sinartrosi. Sono quelle che danno stabilità e si caratterizzano per la continuità dei segmenti ossei e non permettono l'esecuzione dei movimenti e sono quelle del cranio e del bacino.

Le articolazioni per funzionare bene devono essere come per mantenerle tali è importante:

- condurre uno stile di vita sano facendo attività fisica;
- evitare traumi e esercizi ripetitivi eccessivi;
- mantenere un regime alimentare adeguato evitando l'aumento del peso corporeo;
- evitare attività che caricano eccessivamente e a lungo le articolazioni.



Maria Bela Praino