

Educação Física

Articulações do Corpo Humano

Ao praticar esportes nossas articulações são bem exigidas.

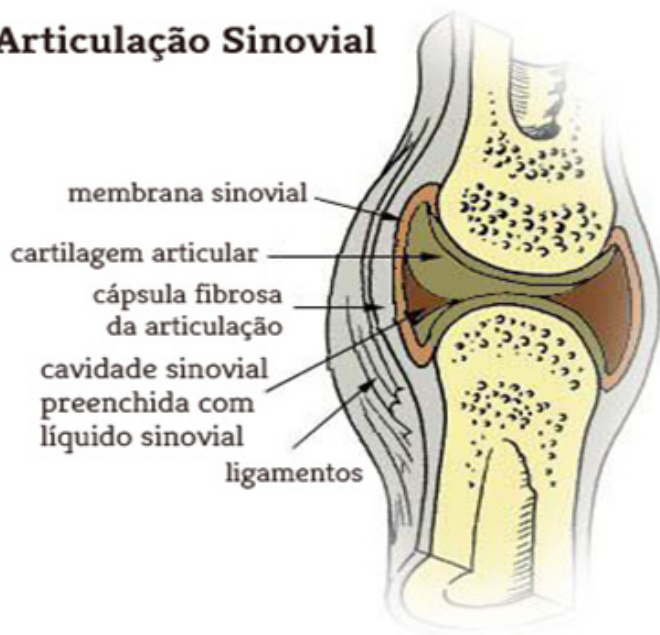
As articulações do corpo humano, pertencentes ao sistema articular, são responsáveis por muitos movimentos que realizamos. Ela conecta os ossos do esqueleto humano aos outros ossos e cartilagens. Isso acontece nos joelhos, cotovelos, punhos, tornozelos, ombros, dentre outros.

Portanto, podemos dizer que a articulação é o ponto de encontro entre os ossos, possibilitando os movimentos do corpo.

Alguns elementos que fazem parte das articulações são:

- a cartilagem articular (tecido conjuntivo elástico);
- os ligamentos (estruturas fibrosas);
- a cápsula articular (membrana fibrosa);
- a membrana sinovial (bolsa com líquido sinovial);
- os meniscos (estrutura de articulação dos joelhos).

Articulação Sinovial



Classificação das Articulações

As articulações são classificadas conforme o grau de mobilidade que oferecem. Existem três tipos de articulações:

1. Sinartrose: São as articulações fibrosas, localizadas entre um osso e outro, caracterizadas por serem inflexíveis. As duas superfícies ósseas são praticamente contínuas, separadas apenas por uma camada de tecido conjuntivo ou cartilaginoso. Exemplos: a articulação do crânio (sutura), dos dentes e do maxilar, da tíbia e a fíbula.

2. Anfiartrose: São articulações semi-móveis, flexíveis e cartilaginosas. Elas possuem cartilagens entre os ossos e permitem movimentos que evitam o desgaste excessivo dos ossos, auxiliando, dessa maneira, no deslizamento de uns sobre os outros a partir dos diferentes movimentos do corpo. Exemplos: ossos do quadril e vértebras.

3. Diartrose: São articulações flexíveis, caracterizadas pela presença de bolsas sinoviais, que contêm o líquido sinovial, que evitam o desgaste ocasionado pelo atrito. Elas localizam-se entre a pele e os ossos. Exemplos: articulações do ombro, joelhos e cotovelos.

Doenças nas Articulações

Artrite

A artrite é caracterizada pela inflamação das articulações. Ela está associada ao excesso de peso corporal, trabalhos repetitivos, idade avançada, lesões, dentre outros.

Os sintomas causados pela artrite são: dificuldade de movimentar as articulações, dor, vermelhidão e inchaço.

Alguns tipos de artrite são: artrite reumatoide, artrite gotosa (gota), osteoartrite (artrose), artrite psoriática, artrite séptica, dentre outras.

Artrose

A artrose ou a osteoartrite é uma doença crônica que afeta os ossos e as cartilagens do corpo. É mais comum se desenvolver nas articulações das mãos, punhos, ombros, cotovelos, joelho e pés.

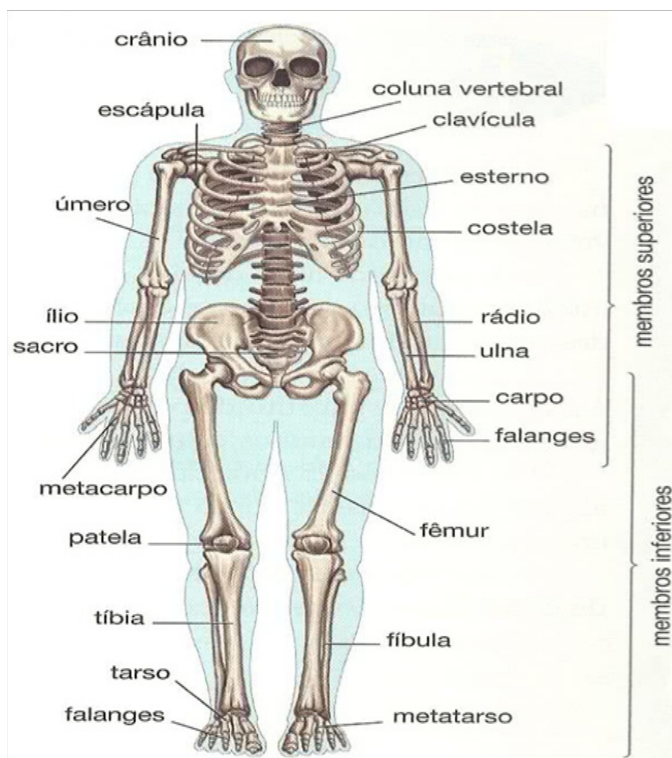
É um tipo de artrite degenerativa, que ocorre normalmente em pessoas com excesso de peso, idade avançada, trabalhadores braçais, sendo mais habitual nas mulheres.

Ossos do Corpo Humano

Ao praticarmos esportes utilizamos o corpo inteiro, nossos ossos são exigidos.

Quantos ossos tem o corpo humano? São 206 os ossos do corpo humano, divididos em:

- ossos da cabeça (crânio e face)
- ossos do pescoço
- ossos do ouvido
- ossos do tórax (costelas, vértebras, esterno)
- ossos do abdômen (vértebras lombares, sacro, cóccix)
- ossos dos membros inferiores (cintura pélvica, coxa, joelho, perna e pé)
- ossos dos membros superiores (cintura escapular, braço, antebraço e mão)



- A cabeça é formada por 22 ossos sendo 8 do crânio (frontal, 2 parietal, 2 temporal, occipital, esfenoide, etmoide) e 14 da face (2 zigomático, 2 maxilar, 2 nasal, mandíbula, 2 palatino, 2 lacrimal, vômer, 2 concha nasal inferior).

- O pescoço é formado por 1 osso: hioide.

- O ouvido é formado por 6 ossos, a saber: 2 bigornas, 2 martelos e 2 estribos. Vale lembrar que o menor osso do corpo humano é o estribo, localizado no ouvido médio que mede 0,25 centímetros.

- O Tórax é formado por 44 ossos sendo 24 costelas, 12 vértebras torácicas, 7 vértebras cervicais e 1 esterno.

- O abdômen é formado por 7 ossos sendo 5 vértebras lombares, 1 sacro e 1 cóccix.

- Os membros inferiores são formados por 62 ossos: 2 na cintura pélvica, 8 nas pernas e 52 ossos nos pés.

- O fêmur, osso localizado na coxa, é o maior osso do corpo humano.

- Os membros superiores são formados por 64 ossos sendo 4 na cintura escapular (2 clavículas e 2 omoplatas), 6 nos braços (2 úmeros, 2 ulnas, 2 rádios) e 54 nas mãos.

Curiosidade:

Quantos ossos tem um recém-nascido?

Um recém-nascido possui mais ossos que um homem adulto, aproximadamente 300 ossos, uma vez que algumas regiões da cabeça do bebê, chamados de fontanelas ou "moleiras", com o passar dos anos se unem formando um só osso. Isso acontece para facilitar a passagem do bebê pela vagina na hora do nascimento.