

COMPLEXUL ARTICULAR AL UMĂRULUI

noțiuni de biomecanică și
kinesiologie

LP 4

Complexul articular al umărului

- artic. Scapulo-humerală
- artic. acromio-claviculară
- artic. sterno-claviculară
- „artic” scapulo-toracică

Ritmul scapulo-humeral

- relația dintre mișcarea în artic SH și celelalte articulații ale centrurii SH
- raport 2:1
- pt fiecare 2° flexie/ abducție in SH – scapula se rotește cu 1°

- https://www.youtube.com/watch?v=uNXMRZSPRsQ&feature=emb_logo

Verificarea cunostintelor

1. Completați în tabel mișcările realizate în articulația SH și cele corespunzătoare realizate la nivelul centurii scapulare:

[illegible]

2. Pentru mișcările realizate la nivelul umărului, precizați axul de rotație și planul în care se realizează mișcarea:

Mișcare	Plan de mișcare	Ax

3. Descrieți ritmul scapulo-humeral
4. Enumerați mușchii care coboară scapula
5. Enumerați mușchii care participă la abducția scapulei
6. Enumerați mușchii care participă la adducția scapulei
7. Descrieți cuplul de forțe ce determină rotația în sus a scapulei
8. Enumerați mușchii care realizează mișcarea de flexie, respective de abducție la nivelul umărului, pe toata amplitudinea de mișcare

Trimiteti raspunsurile pe adresa de mail:
onofrei.roxana@umft.ro