

# Description des mouvements à chaque articulation

N.B Il est très important que vous preniez le temps de retenir les termes utilisés pour décrire les mouvements de chaque segment du corps, car lorsque nous décrirons les actions musculaires, nous reviendrons continuellement à ces concepts.

## Ceinture Scapulaire (clavicules et scapulas)

- Élévation
- Abaissement
- Antépulsion
- Rétropulsion

---

## Épaule

- Flexion
- Extension
- Abduction
- Adduction
- Rotation médiale
- Rotation latérale
- Circumduction : combinaison de 4 mouvements flexion, extension, abduction et adduction.

---

## Coude et avant-bras

- Flexion
- Extension
- Pronation
- Supination

---

## Poignet

- Flexion
- Extension
- Déviation ulnaire
- Déviation radiale

---

## Doigts

**Important** : il est important de retenir que pour le mouvement d'abduction et d'adduction des doigts, on doit considérer le plan de la main qui passe au niveau du majeur (plutôt que le plan médian du corps).

- Flexion
- Extension
- Abduction
- Adduction

## Pouce

**Important** : le pouce fait exception à la règle. À cette articulation, l'abduction et l'adduction se font dans le plan sagittal et la flexion et extension dans le plan frontal (inverse de la règle générale).

- Flexion
- Extension
- Abduction
- Adduction
- Opposition

---

## Hanche

- Flexion
- Extension
- Abduction
- Adduction
- Rotation médiale
- Rotation latérale
- Circumduction : combinaison de 4 mouvements flexion, extension, abduction et adduction.

---

## Genou

- Flexion
- Extension
- Rotation médiale
- Rotation latérale

---

## Cheville

- Flexion
- Extension
- Pronation
- Supination