

# ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO

## Estructura, tipos, movimientos y su importancia en el masaje.

Las articulaciones son las uniones entre dos o más huesos. Permiten el movimiento, aportan estabilidad y protegen las estructuras que conectan el cuerpo.

Para el masajista y terapeuta, comprender su anatomía y funcionamiento es esencial para aplicar técnicas seguras y efectivas, respetando los límites naturales del cuerpo y aliviando tensiones.



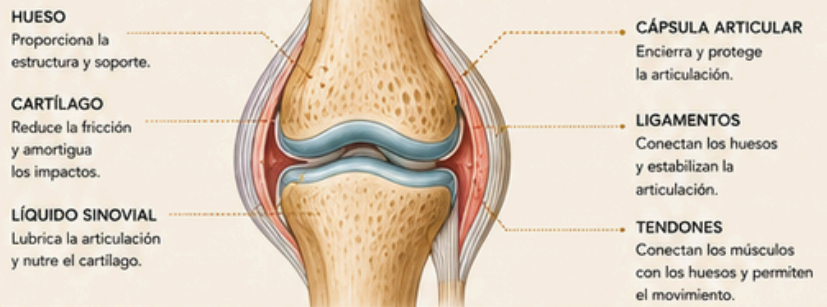
### IMPORTANCIA EN EL MASAJE

- Permite trabajar de forma segura y efectiva, respetando los límites articulares.
- Ayuda a mejorar la movilidad y flexibilidad.
- Alivia tensiones musculares que afectan la función articular.
- Previene lesiones y desequilibrios posturales.
- Favorece el bienestar integral del cuerpo.

### ¿QUÉ APRENDERÁS?

- Estructura de las articulaciones y sus componentes.
- Clasificación de las articulaciones según su función.
- Movimientos que permiten cada tipo de articulación.
- Principales articulaciones del cuerpo y sus características.
- Aplicaciones prácticas en el masaje para mejorar la movilidad y aliviar dolor.

### ESTRUCTURA DE UNA ARTICULACIÓN



### CLASIFICACIÓN DE LAS ARTICULACIONES SEGÚN SU FUNCIÓN

SINARTROSIS (INMÓVILES)	ANFIARTROSIS (SEMIMÓVILES)	DIARTROSIS (MÓVILES)
No permiten movimiento. Sus huesos están unidos por tejido fibroso. Ejemplo: suturas del cráneo.	Permiten movimientos limitados. Ejemplo: discos intervertebrales, sínfisis del pubis.	Permiten movimientos amplios y variados. Son las más importantes para el movimiento.

### TIPOS DE ARTICULACIONES DIARTROSIS

EN BISAGRA (GÍNGLIMOS)	EN PIVOTE (TROCOIDES)	EN CONDÍLEA (ELIPSOIDEA)	EN SILLA DE MONTAR (SELLAR)	EN ESFERA (ENARTROSIS)
Permiten movimiento en un solo plano: flexión y extensión. Ejemplo: codo, rodilla.	Permiten rotación alrededor de un eje. Ejemplo: articulación atlantoaxoidea (cuello).	Permiten flexión, extensión, abducción y circunducción. Ejemplo: muñeca.	Permiten flexión, extensión, abducción y oposición. Ejemplo: base del pulgar.	Permiten movimientos en múltiples direcciones. Ejemplo: hombro, cadera.

### PRINCIPALES ARTICULACIONES DEL CUERPO

ARTICULACIÓN	TIPO	MOVIMIENTOS PRINCIPALES	FUNCIÓN PRINCIPAL
HOMBRO	Esfera	Flexión, extensión, abducción, aducción, rotación.	Gran movilidad del miembro superior.
CODO	Bisagra	Flexión y extensión.	Permite el movimiento del antebrazo.
MUÑECA	Condílea	Flexión, extensión, abducción, aducción, circunducción.	Movimientos finos de la mano.
CADERA	Esfera	Flexión, extensión, abducción, aducción, rotación.	Soporte del peso y movilidad del tronco y piernas.
RODILLA	Bisagra	Flexión y extensión, ligera rotación.	Soporte y estabilidad en la marcha.
TOBILLO	Bisagra	Flexión dorsal y plantar, inversión y eversión.	Equilibrio y adaptación del movimiento.

### APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL MASAJE

- Trabajar alrededor de las articulaciones con suavidad y respeto.
- Mejorar la lubricación articular y la elasticidad de los tejidos.
- Reducir la rigidez y aumentar el rango de movimiento.
- Identificar tensiones musculares que limitan la función articular.
- Adaptar las técnicas según la articulación y su tipo de movimiento.

