

## ELS BONS CONSELLS

# Les articulacions, essència del nostre moviment

El grau de moviment dels nostres ossos va en funció de quines són les articulacions que els uneixen

**L**artrologia és la ciència que estudia les articulacions, és a dir, les estructures del nostre aparell locomotor, que constitueixen la unió de dos o més ossos, per tant, són les responsables que el conjunt de prop dels 206 ossos dels humans s'uneixin per configurar el que coneixem com el nostre esquelet. A banda d'aquesta funció estructural, les articulacions són les responsables de possibilitar el moviment dels ossos, de fet el seu grau de moviment es veurà limitat pel tipus d'articulació on queden units amb els seus veïns. Però cal saber que no totes les articulacions permeten el moviment dels ossos que les configuren. Així, i des del grau de moviment que permeten, podem classificar de manera genèrica les articulacions com a immòbils, semimòbils i mòbils. A les articulacions immòbils, els ossos encaixen entre ells molt estretament, i provoquen que l'estructura articular sigui molt compacta i, com a resultat, impossibiliten el moviment dels seus ossos, per exemple, trobem aquest tipus d'articulacions al crani (sutures que uneixen els diferents ossos) i a la unió de les arrels de les dents amb els maxil·lars. A les articulacions semimòbils, les estructures de contacte dels ossos són planes, tot i que la suma de moltes d'aquestes articulacions poden provocar molta mobilitat (columna vertebral). Així, entre d'altres, es consideren articulacions semimòbils: les unions de les vèrtebres, les unions de les costelles amb l'estèrnum (a

partir del cartílag) i la unió dels ossos del tars i del carp. I a les articulacions mòbils, les més importants pel que fa a l'amplitud de moviment que permeten són també les més complexes, és a dir, en elles les superfícies de contacte dels ossos que les



La pràctica física i esportiva controlada és una de les millors mesures per prevenir trastorns a les nostres articulacions i evitar anar perdent gradualment qualitat de vida



configuren no s'uneixen entre elles estretament, i són els elements articulars, com ara els lligaments, els que uneixen els ossos i els que reforcen i estableixen les articulacions. És per això que una inoportuna distensió de lligaments en plena pràctica esportiva ens dificulta tant la mobilitat. Així, el conjunt de les articulacions mòbils són aquelles més popularment conegudes: les del colze, el genoll, l'espatlla, el turmell...

Una de les principals característiques dels éssers humans és la magnífica capacitat que tenim per desenvolupar una gran

quantitat de moviments, tots ells controlats pel nostre sistema nerviós. Així, i amb una gran capacitat de precisió, podem encistellar amb un moviment de canell, rematar de cap una pilota per posar-la lluny de l'abast del porter/a, després d'un precís gir del coll i colpeix amb el frontal, saltar amb l'impuls del turmell per superar una tanca en una cursa atlètica..., i tantes i tantes accions tècniques de cadascuna de les múltiples disciplines esportives que podem arribar a practicar. Però perquè tot això sigui possible, no podem descuidar allò més important: la higiene de l'aparell locomotor i de tots aquells sistemes que permeten el seu òptim funcionament. No oblidem que, a banda de permetre'ns la pràctica esportiva, el seu òptim funcionament serà fonamental

### ELS TIPUS

● **Articulacions immòbils: els ossos encaixen entre elles molt estretament i provoquen una estructura articular molt compacte. Exemple: les del crani**

● **Articulacions semimòbils: Les estructures de contacte amb els ossos són planes. Exemple: les unions de les vèrtebres**

● **Articulacions mòbils: les superfícies de contacte dels ossos que les configuren no s'uneixen entre elles estretament. Exemple: els lligaments**

pel manteniment d'una bona qualitat de vida, qualitat de vida que anem perdent amb l'aparició dels trastorns de l'aparell locomotor. ¿Us heu preguntat mai quantes persones fan cua diàriament al seu metge de capçalera com a conseqüència de patir dolors articulars, musculars, cervicals...? Segurament que si penseu en tots els vostres familiars més propers, us adonaríeu que estem parlant d'unes malalties força comunes i esteses. I el pitjor de tot és que si no prenem mesures, i la pràctica física i esportiva controlada, n'és una d'elles, es pot donar fàcilment el cas que alguns d'aquests mals es converteixin en crònics. ¿Has sentit parlat de l'artritis? ¿I de l'artrosi? La primera, l'artritis, és una inflamació articular que es pot arribar a curar, però la segona, l'artrosi, és una degeneració articular que es dona pel desgast del cartílag, que provoca un dolor horrible, que pot arribar a limitar, i molt, la nostra mobilitat, i que actualment encara és irreversible. No oblidis que els ossos també són estructures vives del teu organisme, que estant formats per cèl·lules com la resta d'òrgans (cor, pulmons, estómac...) i que per mantenir-los sans, també cal alimentar-los i sobretot cuidar-los. ¡Cuida't i garanteix-te un futur ple de mobilitat i d'acció!

**Ignasi Caballé**  
www.obrintvia.com  
www.iccc.edu

## ELS CONSELLS

UCEC (Unió de Consells Esportius de Catalunya)  
Viladomat, 184-186. esc. A, 1r 3a. 08015  
BARCELONA. TEL. 93 451 08 69 FAX 93 451 81 33  
www.ucec.cat e-mail: ucec@ucec.cat

### BARCELONA

CEEB (C. Esport Escolar Barcelona) 932193554,  
www.elconsell.cat ceeb@elconsell.cat  
CE de l'Alt Penedès 938170341,  
www.jespe.org jespe@jespe.org  
CE de l'Anoia 938036258,  
www.ceanoia.org consellsportiu@ceanoia.org  
CE del Bages 938721917,  
www.cebagos.info ceb@cebagos.org  
CE del Baix Llobregat 936327592,  
www.cebllob.cat albert@cebllob.com  
CE del Barcelonès Nord 93387049, www.cebnord.com  
cebn@cebnord.com  
CE del Barcelonès Sud 93438095,  
www.cehospitalet.org cehospitalet@cehospitalet.org  
CE del Berguedà 938222127,  
cebergueda@eresmas.com  
CE del Garraf 938938442,  
www.cegarraf.com cegarraf@teleline.es  
CE del Maresme 937553161,  
www.cemaresme.com cemaresme@cemaresme.com  
CE d'Osona 93889532,  
www.ceosona.com anna@ceosona.com  
CE del Vallès Occidental-Terrassa 937350141,  
consell.esportiu@ceterrassa.com  
www.ceterrassa.com  
CE del Vallès Occidental-Sabadell 9374500875,  
consell.esportiu@ajsabadell.cat  
www.consellsabadell.cat  
CE del Vallès Occidental-Sud 935809323,  
cevoscerdanyola@cevoscerdanyola.com  
www.cevoscerdanyola.com  
CE del Vallès Oriental 938794759,  
www.cevo.org ce.vallesoriental@telefonica.net

### GIRONA

CE de l'Alt Empordà 972514032,  
www.consellsportiuuae.com cespccae@ddgi.cat  
CE del Baix Empordà 972642652,  
www.baixemporda.org/esports/  
ensenyamentiesports@cbbm.org  
CE de la Garrotxa 972269407,  
conesgar@teleline.es  
CE de la Cerdanya 972882283,  
esport@cerdanya.org  
CE del Gironès 97227723, cesportiu@girones.org  
CE del Pla de l'Estany 972582971,  
cepe@plaeatany.org  
CE del Ripollès 972702654,  
www.ceripolles.org esports@ripolles.cat  
CE de la Selva 972840804, www.cclaselva.org/esports  
ccsport@ddgi.es

### LLEIDA

CE de l'Alt Urgell 973353980,  
www.coesalturgell.com coesalturgell@yahoo.es  
CE de l'Alta Ribagorça 973690664,  
cealtaribago@ucec.cat  
CE de les Garrigues 973140106,  
joventut@garrigues.ddl.net  
CE de la Noguera 973445324,  
consellsportiu@ccnoguera.org  
CE del Pallars Jussà 973651472,  
www.cepallarsjussa.cat cepjussa@pallars.com  
CE del Pallars Sobirà 973620417,  
www.pirineusport.com cepe@pirineusport.com  
CE del Pla d'Urgell 973603908,  
ceplaurgell@hotmail.com  
CE de la Segarra 973531300, consellsportiu@  
ccsegarra.com  
CE del Segrià 973230645,  
www.cesegria.com/ cesegria@yahoo.es  
CE del Solsonès 973482361,  
cesolsones@yahoo.es  
CE de l'Urgell 973500666,  
esports@urgell.org  
CE de la Val d'Aran 973641088,  
cevaldaran@ucec.cat

### TARRAGONA

CE de l'Alt Camp 977613071,  
pgatell@valls.altanet.org  
CE del Baix Camp 977330798,  
http://cebc.info cebc@baixcamp.altanet.org  
CE del Baix Ebre 977510460,  
www.baixebre.org/consell\_esportiu/  
cebe.baixebre@altanet.org  
CE del Baix Penedès 97766628  
www.cebp.cat esports@bpenedes.altanet.org  
CE de la Conca de Barberà 977400668,  
ce.conca@tinet.fut.es  
CE del Montsià 977705946,  
www.cemontsia.cat cemontsia@cemontsia.cat  
CE del Priorat 977830878, cpriorat@ucec.cat  
CE de la Ribera d'Ebre 977400668,  
www.riberaebre.org/cesportiu/  
cesportiu@riberaebre.org  
CE del Tarragonès 977235167, cet@cet.cat  
www.cetarragones.cat  
CE de la Terra Alta 977421028, cnespta@tinet.fut.es