الحركات الاساسیة في جسم الانسان الحركات الاساسیة في جسم الانسان :

1- الثني Flexion - یقصد بھ تقلیل الزاویة بین أجزاء الجسم المتحركة كما في حركة تقریب الساعد من العضد أو ثني الجذع الى الامام أو الى الجانبین. 2

2- المد Extension - ھي عكس عملیة الثني أي إبعاد الاجزاء المتحركة عن بعضھا أو الرجوع الى وضع الحركة الطبیعي.

 3- التقریب (Adduction -ھي عكس عملیة التبعید أي تحریك الجزء المبعد الى خط منتصف الجسم.

4- التبعید (Abduction -ھي عملیة إبعاد جزء الجسم المتحرك عن الخط الممثل لمنتصف الجسم.

5- الرفع (Elevation - ھي عملیة رفع جزء أو أجزاء من الجسم من وضع الوقوف التشریحي الى الاعلى.

6- الخفض Depression ھي عكس عملیة الرفع أي إعادة الجزء أو الاجزاء المتحركة الى وضع الوقوف التشریحي

7-.الكب (Pronation تدوير الید أو الید والساعد من مفصل المرفق الى الداخل وتتم الحركة حول المحور الطولي ببسلعد بحیث تواجه ظھر الید الى الاعلى.

8.البطح Supination - ھي عكس عملیة الكب تماما ً أي تدویر الید أو الید والساعد من مفصل المرفق الى الخارج بحیث تواجھ باطن الید الى الاعلى.

9- التدویر (Rotation :(- ھي عملیة تدویر الجسم او الجزء المتحرك حول المحور الطولي للعظم.

10- .الدوران (Duction Circum -وھي أوسع الحركات التي یقوم بھا الجسم أي تشكیل دوائر أثناء الحركة وتشمل ھذه الحركة كالثني والمد والتقریب والتبعید والرفع والخفض.

أنواع العضلات يحتوي جسم الإنسان على ثلاثة أنواع مختلفة من العضلات هي

* العضلات الهيكلية أو العضلات الإرادية: وتسمى بالعضلات الهيكلية لأنّها تتصل بشكل مباشر مع الهيكل العظمي بواسطة الأوتار، وهي مركبة من ألياف طولية ولذلك سميت بالعضلات المخططة، وتتحرك هذه العضلات وفقاً لإرادة الإنسان، فمثلاً عندما تريد شرب كأس ماء فإنك ترسل الأوامر من الدماغ إلى عضلات اليدين حتى تنبقيض وتمسك الكأس وترفعها إلى فمك، وبالتالي فإنّ عضلات اليد تحركت بأمر منك، ومن أهم العضلات الإرادية عضلات اليدين والقدمين، عضلات الرقبة، وعضلة اللسان والجفون، ولها العديد من الأشكال مثل العضلات المسطحة كعضلات الصدغ،
* والعضلات المغزلية كعضلة البايسبس للذراع. العضلات اللاإرادية: وتسمّى بالعضلات الملساء لأنها لا تتشكل من ألياف مثل سابقتها، وتتحرك هذه العضلات بشكل لاإرادي ولا يستطيع الإنسان التحكم فيها، ومن الأمثلة عليها عضلات التنفس والهضم وعضلات الأوعية الدموية التي تقوم بمساعدة تحرك الدم، وعضلات المعدة التي تقوم بهضم الطعام، وعضلة الحجاب الحاجز التي تساعد في عملية التنفس لدى الإنسان. ا
* لعضلات القلبية: وتجمع صفات الأنواع السابقة، حيث إنها عضلات لا إرادية ولكنها مخططة في التركيب، وتقوم بعملها طول فترة حياة الإنسان ولا تتوقف إلا بموته، ومن أهم هذه العضلات عضلة القلب، التي تقوم بعمليتي الانقباض والانبساط بناء على حركة الدم في الجسم لتزويده بالغذاء والأكسجين اللازمين، وبالتالي لا يمكن أن تتوقف هذه العضلة لأن ذلك يؤدي إلى موت صاحبها.

 للعضلات أشكال مختلفة منها ما يلي:
* العضلات المغزلية: ويكون تركيبها شبيهاً بالمغزل، حيث تكون مدببة الطرفين منتفخة الوسط، وتتكون من ألياف طويلة وترتبط بالهيكل العظمي لتساعد الجسم على التحرك، ومن أهم العضلات المغزلية الموجودة عضلات الفخدين وعضلة البايسبيس، وتمتاز أيضاً بأتها عضلات طويلة مقارنة مع غيرها من العضلات، كما أن لها الصفة المطاطية إذا وقع عليها ضغط نتيجة جهد عضلي.
* العضلات الدائرية: كعضلات الجفنين والشفتين.
* العضلات المروحية: وسميت بهذا الاسم لأنها تشبه المروحة بالتركيب والشكل، ومن أهم هذا الشكل العضلات الصدرية والتي تغطي القفص الصدري.
* العضلات العاصرة: ومن اسمها فإن وظيفتها هضم الطعام وعصره لاستخلاص كافة المكونات الغذائية منه، ومن أهم أنواعها عضلات المعدة والأمعاء.