

LIGAMENTS ET LES TENDONS

Les ligaments sont des bandes de tissu fibreux qui unissent les os au niveau de l'articulation. Ils permettent de **stabiliser** l'articulation tout en laissant une certaine mobilité. Un ligament est peu élastique et ne peut être soumis à une tension excessive. Trop étiré, il ne revient jamais à sa position initiale. Il se déchire si l'étirement dépasse 6% de sa longueur.

Plus les ligaments sont nombreux, plus l'articulation est renforcée. La taille et la forme des ligaments varient selon leurs fonctions.

Les tendons sont constitués de cordons et relient un os à un muscle. Ils offrent plus de stabilité que les ligaments puisqu'ils sont résistants et moins élastiques. Une de leur extrémité est la prolongation du muscle tandis que l'autre vient se fixer sur l'os de l'articulation. Leur rôle est de transmettre à la structure osseuse la force générée par les muscles pour exécuter les mouvements.

