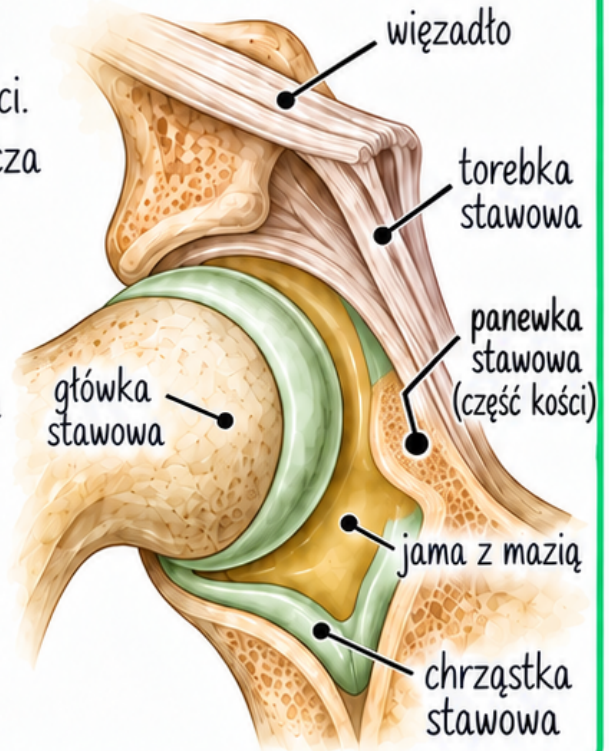


Budowa i rodzaje stawów

Co tworzy staw?

- **Wieżadła** – wytrzymałe pasma, które wzmacniają staw i stabilizują połączenie kości.
- **Torebka stawowa** – otacza staw i ogranicza nieprawidłowe ruchy.
- **Główka stawowa** – wypukła część kości, np. głowa kości ramiennej.
- **Panewka stawowa** – wklęsta powierzchnia drugiej kości, np. w łopatce.
- **Jama stawowa** – przestrzeń między powierzchniami kości, wypełniona mazią.
- **Maż stawowa** – zmniejsza tarcie i chroni powierzchnie stawowe.

Schemat stawu kulistego



Rodzaje stawów

Rodzaj	Ruchomość	Przykłady
Zawiasowy	Zginanie i prostowanie w jednej płaszczyźnie.	Staw łokciowy; kolanowy (zawiasowy zmodyfikowany).
Kulisty	Ruch w wielu kierunkach.	Staw barkowy i biodrowy.
Obrotowy	Obrót kości wokół osi.	Połączenie 1. i 2. kręgu szyjnego.

Warto wiedzieć!

- Staw kolanowy zgina się i prostuje. Po zgięciu pozwala też na niewielki obrót – dlatego jest zawiasowy zmodyfikowany.
- **Panewka** to zagłębienie w kości. Pokrywa ją gładka chrząstka, która zmniejsza tarcie i amortyzuje wstrząsy.

