

LA MUÑECA, LA MANO Y LOS DEDOS

La clasificación de los TME de origen laboral por zonas anatómicas permite conocer cada una de estas y cómo funcionan en nuestro cuerpo.

La muñeca y la mano conforman el extremo distal de la extremidad superior. Los movimientos del hombro y el codo proporcionan a este complejo articular la posición, la orientación y la estabilidad necesarias para llevar a cabo una actividad. Su principal función es la prensión de objetos, con dos componentes muy especiales: la habilidad motora, necesaria para realizar pequeños movimientos, y la sensibilidad, que nos permite identificar y discriminar los objetos que coje la mano.



¿Cuáles son sus partes?

La muñeca y la mano forman un conjunto amplio de articulaciones, compuestas por numerosos huesos, cartílagos, tendones y músculos, los cuales están ordenados en una compleja estructura mecánica.

La muñeca está compuesta por 7 huesos que se articulan entre sí y se distribuyen en 2 filas transversales.

Todos estos huesos están unidos entre sí por una compleja red de ligamentos, entre los cuales destaca el ligamento transversal del carpo, el cual, junto con los huesos del carpo (muñeca) conforman el túnel carpiano por donde pasan los tendones de los músculos flexores provenientes del brazo y el nervio mediano.

La mano se considera un conjunto de piezas óseas, constituido por los huesos metacarpos, ubicados en la palma de la mano, y las falanges proximal, medial y distal, que corresponden a los dedos.

Todos estos huesos están estabilizados por un conjunto de ligamentos y tendones de los músculos flexores y extensores, así como un conjunto de pequeños músculos intrínsecos de la mano que permiten los movimientos de precisión que esta realiza con los dedos.

¿Cómo trabaja la mano?

La muñeca y la mano trabajan como una única unidad funcional.





La movilidad global de la muñeca se realiza en movimientos combinados alrededor de 2 ejes principales de movimientos activos:

- La **flexión** y **extensión**.
- La **desviación radial** y **cubital**.

Y alrededor de un eje pasivo, la **pronación** y **supinación**, ya que este moviendo se origina en el codo.

La mano realiza su función de prensión, gracias a los movimientos de los músculos intrínsecos de la mano y los músculos extrínsecos que tiene su origen en el brazo y en el codo.

- En la **apertura** de la mano trabajan principalmente los músculos extensores.
- En el **cierre** de los dedos trabajan principalmente los músculos flexores y los aductores en especial el del dedo pulgar.
- En el **mantenimiento** de la presa palmar es necesaria la actividad de los pequeños músculos intrínsecos de la mano.