

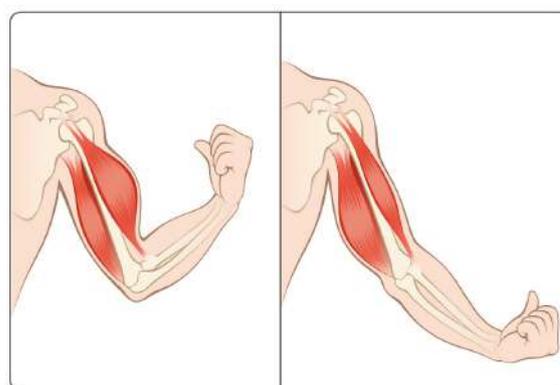


## LA ARTICULACIÓN DEL CODO

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

El codo es la articulación que une el brazo y el antebrazo. Su principal función es aproximar o alejar la mano al tronco, con lo cual es fundamental en todas las actividades de la vida diaria. Participa, junto con el hombro, en la **alimentación** y en la **higiene personal** de forma continua.

En el ámbito del **trabajo**, el codo nos permite acercar la mano al tronco sin mover el brazo y cambiar de posición los objetos que se cogen con la mano; por lo tanto, su uso es frecuente en muchos puestos de trabajo.



el radio cubital, que forma una pequeña articulación entre el radio y el cúbito.

En el codo se insertan numerosos músculos que provienen del brazo y del antebrazo, y que en su conjunto dan estabilidad y permiten el movimiento.

Los músculos más importantes son: el tríceps braquial, el bíceps braquial, el braquial anterior, el braquiorradial o supinador largo, el supinador corto, el extensor radial largo del carpo, el extensor radial corto del carpo y el pronador redondo.

### ¿Cuáles son sus partes?

El codo está compuesto por huesos, ligamentos, tendones y músculos que, en su conjunto, conectan el brazo con el antebrazo.

Los principales huesos son el húmero (que corresponde al brazo), y el cúbito y el radio (que corresponden al antebrazo).

Estos huesos conforman 3 importantes articulaciones: el húmero radial, que une el húmero con el radio; el húmero cubital, que une el cúbito con el húmero, y



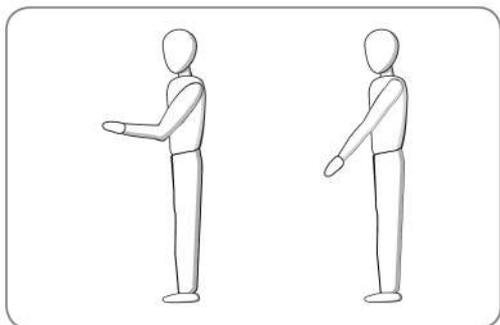


## ¿Cómo trabaja el codo?

El conjunto de huesos, ligamentos, tendones y músculos del codo proporcionan una de las articulaciones más estables, sobre todo por la forma y unión de sus estructuras óseas. El codo se puede mover en 2 ejes y debido a esta característica los movimientos que realiza se agrupan en 2 tipos.

### Flexión y extensión

Estos 2 movimientos complementarios permiten acercar y alejar la mano al cuerpo.



### Pronación y supinación

Estos 2 movimientos complementarios permiten girar la mano y ubicar la palma hacia abajo o hacia arriba, con lo cual, este es el movimiento que nos permite cambiar la orientación de los objetos que se cogen con la mano.

