

L'ARTICULACIÓ DE L'ESPATLLA

La classificació dels TME d'origen laboral per zones anatòmiques permet conèixerles individualment i saber com funcionen al nostre cos.

L'espatlla és una de les articulacions més flexibles del cos humà. Participa en nombroses funcions de la vida diària; sense ella no podríem fer, moltes de les coses que fem.



La principal funció de l'espatlla és moure l'extremitat superior per tal que la mà assoleixi l'objectiu desitjat. Entre les seves principals funcions hi ha l'**alimentació**: des de preparar els aliments fins a poder-se'ls menjar. Intervé en, pràcticament, tots els moviments necessaris per a la **higiene personal**, fins i tot vestir-se i desvestir-se. En l'àmbit del **treball**, l'espatlla ens permet arribar amb la mà als diferents punts en què la mà ha de realitzar una tasca. Normalment, l'espatlla està quieta en una postura per realitzar una tasca concreta o bé en moviment per permetre que la mà treballi en diferents punts.

De quines parts es compon?

L'espatlla està composta per un conjunt d'articulacions (ossos, lligaments, tendons i músculs) que, en conjunt, connecten el tronc a l'extremitat superior.

Els ossos que configuren l'espatlla són l'húmer (que és part del braç), l'escàpula o omòplat (ubicada a la part posterior i alta del tòrax) i la clavícula que uneix l'espatlla amb el tòrax.

Un grup de músculs i els seus respectius tendons en fan possible la mobilitat, entre els més importants destaca el manegot rotador, format per quatre músculs que proporcionen mobilitat i estabilitat a l'espatlla. El supraespinós, l'infraespinós, el rodó menor i el subescapular. A més, disposa d'unes bosses que segregen un líquid lubricant, que ajuda a reduir la fricció que es produeix quan es realitzen moviments.

Com treballa l'espatlla?

L'espatlla és l'articulació amb més amplitud de moviments del cos humà. Gràcies al conjunt d'estructures, l'espatlla pot realitzar una sèrie de moviments que li permeten complir la funció d'ubicar la mà on calgui.

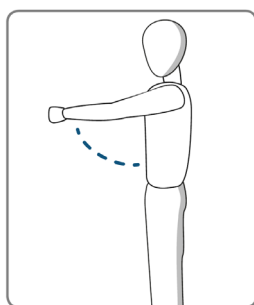
Normalment, quan l'espatlla es mou per col·locar la mà en un lloc específic, ho fa amb moviments combinats; els més comuns són la flexió amb adducció o la flexió amb abducció.



Els moviments que realitza l'espatlla són:

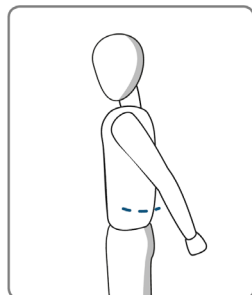
FLEXIÓ

Elevació de l'extremitat superior endavant i cap amunt.



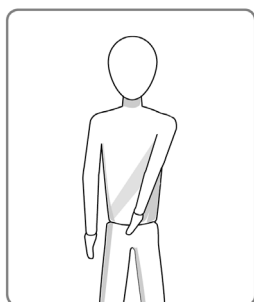
EXTENSIÓ

Elevació de la mà per darrere l'esquena; aquest moviment està molt limitat.



ADUCCIÓ

Elevació de l'extremitat superior pel costat i cap a dins del cos (cap a dins i cap amunt).



ABDUCCIÓ

Elevació de l'extremitat superior pel costat i cap a fora del cos (cap a fora i cap amunt).

