

EL CANELL, LA MÀ I ELS DITS

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

El canell i la mà conformen l'extrem distal de l'extremitat superior. Els moviments de l'espatlla i el colze proporcionen a aquest complex articular la posició, l'orientació i l'estabilitat necessàries per dur a terme una activitat. La principal funció és la presa d'objectes amb dos components molt especials: l'habilitat motora, per realitzar petits moviments, i la sensibilitat, que ens permet identificar i discriminar els objectes que agafa la mà.



De quines parts es compon?

El canell i la mà formen un conjunt ampli d'articulacions, compostes per nombrosos ossos, cartílags, tendons i músculs, que estan ordenats en una complexa estructura mecànica.

El canell, el componen 7 ossos que s'articulen entre si i es distribueixen en 2 files transversals.

Tots aquests ossos estan units entre ells per una complexa xarxa de lligaments, entre els quals destaca el lligament transversal del carp, el qual, juntament amb els ossos del carp (canell), conforma el canal carpià per on passen els tendons dels músculs flexors provinents del braç i del nervi mitjà.

La mà es considera un conjunt de peces òssies, constituït pels ossos metacarps ubicats a la palma de la mà i a les falanges proximal, medial i distal, que formen els dits.

Tots aquests ossos estan estabilitzats per un conjunt de lligaments i tendons dels músculs flexors i extensors, així com un conjunt de petits músculs intrínsecs de la mà que li permeten els moviments de precisió que realitza amb els dits.

Com treballa la mà?

El canell i la mà treballen com una única unitat funcional.



La mobilitat global del canell es realitza en moviments combinats al voltant de 2 eixos principals de moviments actius:

- La **flexió** i l'**extensió**.
- La **desviació radial** i la **cubital**.

I al voltant d'un eix passiu: la **pronació** i la **supinació**, ja que aquest moviment s'origina al colze.

La mà realitza la seva funció de premsió gràcies als moviments dels músculs intrínsecs de la mà i els músculs extrínsecs que s'originen al braç i al colze.

- En l'**obertura** de la mà, hi treballen principalment els músculs extensors.
- En el **tancament** dels dits, hi treballen principalment els músculs flexors i els adductors, en especial el del dit polze.
- En el **manteniment** de la presa palmar, cal l'activitat dels petits músculs intrínsecs de la mà.