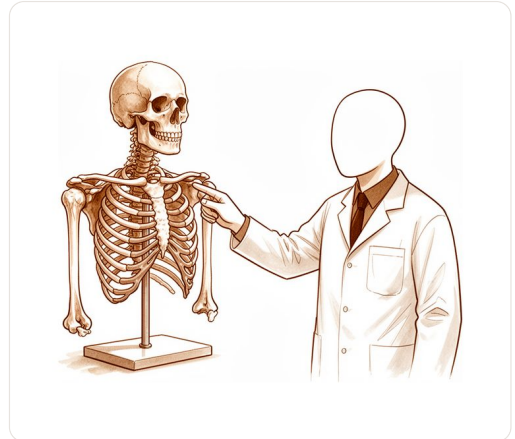


How your wrist works

Likurang pananaw ng mga ligamento ng pulso (Gray's Anatomy): isang makapal na network ng maikling ligamento ang nagbubond sa walong carpal bones sa isa't isa at nag-uugnay sa radius, ulna, at kamay.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang mga buto

Ang iyong pulso ang abala na tulay sa pagitan ng iyong braso at kamay. Ito ang humahawak sa mga kumplikadong puwersa ng pag-angat, pag-type, at pagtutulak. Isipin ito bilang isang sophisticated na hinge na kailangan din umiikot.

Tatlong buto ang bumubuo sa pangunahing istruktura. Dalawang mahahabang buto ang tumatakbo pababa sa iyong braso. Ang radius ay nasa gilid ng hinlalaki. Ang ulna ay nasa gilid ng maliit na daliri. Ang mga butong ito ay nagtatagpo sa walong maliit na buto ng pulso, tinatawag na carpals.

Maaari mong damhin ang dulo ng ulna sa gilid ng maliit na daliri ng iyong pulso. Lumalabas ito tulad ng maliit na butong knop. Ito ang ulnar head. Mas malapad ang radius at nasa gilid ng hinlalaki. Hindi mo maaaring damhin ang kanyang dulo nang malinaw.

Ang mga carpals ay bumubuo ng dalawang hilera. Mukha silang isang klaster ng maliit na bato. Maaari mo silang damhin kung dahan-dahang pindutin ang base ng iyong palad. Ang mga butong ito ang nagpapahintulot sa iyong pulso na yumuko at yumuko. Nakakapag-absorb din sila ng shock kapag ikaw ay lumalagok sa iyong mga kamay.

Ang mga kasu-kasuan at kung paano ito gumagalaw

Ang iyong pulso ay umaasa sa maraming kasu-kasuan na nagtatrabaho nang sabay-sabay. Ang bawat kasu-kasuan ay may partikular na hugis at tungkulin.

Ang pangunahing kasu-kasuan ng pulso ay ang radiocarpal joint. Ito ay isang condyloid joint. Ibig sabihin, ito ay yumuyuko pasulong at pabalik. Nakakakiling din ito pakanan at kaliwa patungo sa hinlalaki o hinirang.

Gayunpaman, hindi ito umiikot tulad ng isang bola sa loob ng isang socket. Isipin mo ang isang bato na nakapatong sa isang mababang kutsara. Maaari itong mag-ikot sa maraming direksyon ngunit nananatili sa sarili nitong puwesto.

May espesyal na kasu-kasuan sa base ng hinirang. Ito ay ang carpometacarpal joint. Ito ay isang saddle joint. Ang hugis nito ay nagbibigay-daan sa iyong hinirang na tumawid sa palad. Ang galaw na ito ay nagpapahintulot sa iyo na hawakan ang dulo ng iyong mga daliri. Mahalaga ito para sa paghawak at pagpipit.

Ang mga buto sa iyong braso ay umiikot sa isa't isa. Nangyayari ito sa proximal at distal radioulnar joints. Ang mga ito ay pivot joints. Nagbibigay-daan ang mga ito upang ang palad ay tumingin pataas o pababa. Ang pag-ikot ng hawakan ng pinto ay gumagamit ng rotasyong ito. Nangyayari ito nang pantay-pantay sa buong braso, hindi lamang sa siko.

Ang mga maliliit na buto sa pulso ay dumudulas sa isa't isa. Ang mga ito ay plane joints. Nagbibigay-daan ang mga ito sa maliliit na galaw na dumudulas. Nagdadagdag ito ng flexibility sa galaw ng iyong pulso.

Ang mga kalamnan, tendon, at ligamento

Ang mga kalamnan sa iyong forearms ay nagkontrol sa iyong pulso at mga daliri. Hindi sila nasa loob ng iyong kamay. Sa halip, sila ay nasa iyong forearm. Ang mahahabang mga tendon nila ay umaabot pababa patungo sa iyong kamay.

Ang mga tendon ay matitibay na hibla na nag-uugnay ng kalamnan sa buto. Maaari mong maramdaman ang mga tendon na ito sa harap at likod ng iyong pulso. Kapag gumawa ka ng fist, makikita mo ang mga itong tumatayo. Hinihila nila ang iyong mga daliri at pulso upang magsilbing posisyon.

Ang mga ligamento ay matitibay na banda ng tisyu. Ito ang nag-uugnay ng buto sa buto. Pinapanatili nila ang katatagan ng mga joint ng iyong pulso. Ang volar radiocarpal ligament ay isang pangunahing stabilizer. Pinipigilan nito ang iyong pulso na yumuko nang sobra pa sa likod. Ang isa pang ligamento, ang scapholunate ligament, ay nag-iikot ng dalawang maliit na buto ng pulso. Kung ito ay malulubog, maaaring maramdaman mong hindi matatag ang iyong pulso.

Isipin mo ang iyong mga tendon bilang mga lubid. Ang mga kalamnan ay ang mga makina na humihila sa mga lubid na iyon. Ang mga ligamento ay ang mga anchor na nag-iikot sa sistema. Kung walang matatag na ligamento, ang mga buto ay maaaring lumipat sa kanilang posisyon.

Ang mga nerbiyo

Ang mga nerbiyo ay nagdadala ng mga signal sa pagitan ng iyong utak at kamay. Sila ang nagkontrol sa galaw at pakiramdam. Tatlong pangunahing nerbiyo ang dadaan sa lugar ng pulso.

Ang median nerve ay dadaan sa carpal tunnel. Ito ay isang makitid na daan sa palad na bahagi ng iyong pulso. Nagbibigay ito ng pakiramdam sa iyong hinirang daliri, index finger, at middle finger. Kontrolado nito rin ang

ilang maliliit na kalamnan sa base ng iyong hinirang daliri. Ang pagkapit dito ay nagdudulot ng carpal tunnel syndrome.

Ang ulnar nerve ay dadaan sa gilid ng iyong pinky finger. Dadaan ito sa isang guhit malapit sa ulnar head. Nagbibigay ito ng pakiramdam sa iyong pinky finger at kalahati ng iyong ring finger. Kontrolado nito ang maraming maliliit na kalamnan sa iyong kamay. Ang mga kalamnang ito ay tumutulong sa pinong galaw ng mga daliri.

Ang radial nerve ay dadaan sa likod ng iyong pulso. Nagbibigay ito ng pakiramdam sa likod ng iyong kamay. Tumutulong din ito sa pagpapahaba ng iyong pulso at mga daliri. Kung masaktan ang nerbiyong ito, maaaring mahirapan kang itaas ang iyong pulso.

Ang pag-unawa kung ano ang ginagawa ng bawat nerbiyo ay tumutulong sa pagpapaliwanag ng iyong mga sintomas. Ang pamamanhid sa partikular na mga daliri ay madalas nagpapahiwatig ng partikular na nerbiyo. Tumutulong ito sa iyong doktor na mabilis na matukoy ang problema.