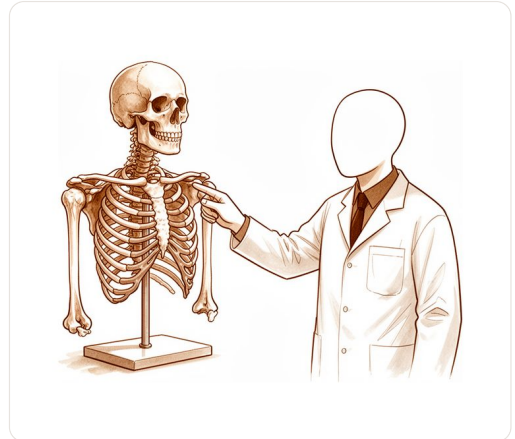


How your elbow works

ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਹਣੀ ਇੱਕ ਹਿੰਜ ਜੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪਾਈਵਟ — ਹਿਊਮਰਸ ਅਲਨਾ ਅਤੇ ਰੇਡੀਅਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮੋੜ, ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਘੁਮਾ ਸਕੋ।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਹਣੀ ਇੱਕ ਹੀ ਹੱਡੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਜਟਿਲ ਹਿੰਜ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤਿੰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹਿਊਮਰਸ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਰੱਥੀ (spool) ਵਰਗੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਕਾਰ ਹੇਠਾਂ ਮੌਜੂਦ ਬਾਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੋ ਬਾਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਰੇਡੀਅਸ ਅਤੇ ਅਲਨਾ ਹਨ। ਅਲਨਾ ਗੁੱਲੜੀ (pinky) ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਵੱਡੀ ਹੱਡੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਹੁੱਕ ਵਰਗਾ ਸਿਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਓਲੇਕਰਾਨਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਲਨਾ ਦਾ ਸਿਰਾ ਹੈ ਜੋ ਹਿਊਮਰਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖੱਚ (groove) ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਅਸ ਉਂਗਲੀ (thumb) ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਹੱਡੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਿਰਾ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੁੱਖ ਹਿੰਜ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਅਲਨਾ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਵਸਥਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹਿੰਜ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ। ਹਿਊਮਰਸ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਫਰੇਮ ਹੈ। ਅਲਨਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹੈ। ਰੇਡੀਅਸ ਫਰੇਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਦੇਵੇਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪਾਸੇ ਹੱਡੀ ਦੀ ਉਭਰੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਐਪੀਕੋਡਾਈਲਸ ਹਨ। ਇਹ ਜੋੜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜੁੜਨ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਹਨ।

ਜੋੜ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹਣੀ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੋੜ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾ ਜੋੜ ਅਲਨੋਹਿਊਮਰਲ ਜੋੜ (ulnohumeral joint) ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਹਿੰਜ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਊਮਰਸ ਨੂੰ ਅਲਨਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਤੀ ਨੂੰ ਫਲੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਮਚ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਟਿੱਕੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜੋੜ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਨੈਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੂਨਰ ਸਨੈਂ ਪਿੰਕੀ (ਛੋਟੇ ਅੰਗੂਠੇ) ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੀਡੀਅਨ ਸਨੈਂ ਅੰਗੂਠੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੇਡੀਅਲ ਸਨੈਂ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਕੁਝ ਚੋਟਾਂ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।