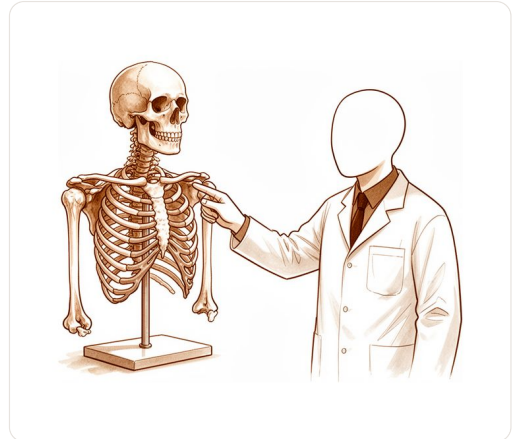


# How your shoulder works

ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਧਾ ਇੱਕ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਗੋਲਾ-ਛੇਕ ਜੋੜ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਟੈਂਡਨਾਂ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ ਘੇਰੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦੇਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਵਾਲਾ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚੀ ਅਲਮਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ, ਗੱਦ ਸੁੱਟਣ ਜਾਂ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਖੁਜਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਲਣ-ਫਿਰਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਇੱਕ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਹੱਡੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਧੇ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਲੈਵੀਕਲ, ਜਾਂ ਕਲਾਵੀਕਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖਿਤਿਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਲੰਬੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੋਰਸੋ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰਟ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਕੈਪੂਲਾ, ਜਾਂ ਕੰਧੇ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਚਪਟੀ, ਤਿਕੋਣਾਕਾਰ ਹੱਡੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਕੈਪੂਲਾ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਸਿਰਾ ਅਕਸਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਧਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੋੜਦੇ ਹੋ।

ਹਿਊਮਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਹ ਦੀ ਲੰਬੀ ਹੱਡੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਸਿਰਾ ਗੋਲਾਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਧੇ ਦੇ ਸਾਕਟ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਲਾ ਸਿਰਾ ਕੋਹਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਧੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਗਲੇਨੋਇਡ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਘੱਟ ਡੂੰਘੀ ਕੱਪ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਧੇ ਦੇ ਜੋੜ ਦਾ ਸਾਕਟ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੱਪ ਸਾਕਟ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਵਿਆਪਕ ਚਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕੰਧੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੋਲਫ਼ ਗੱਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋ ਜੋ ਇੱਕ ਟੀ 'ਤੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਹਿਊਮਰਲ ਹੱਡ ਗੱਦ ਹੈ। ਗਲੇਨੋਇਡ ਛੋਟਾ ਟੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਅਦਭੁਤ ਰੌਜ ਆਫ਼ ਮੋਸ਼ਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਬਿਨਾਂ ਜੋੜ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਿਰ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

# ਜੋੜ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਘੇ ਦਾ ਜਟਿਲ ਢਾਂਚਾ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ, ਜੋ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗਲੋਨੋਇਡੀਅਲ ਜੋੜ ਮੁੱਖ ਕੰਘੇ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੋਂਦ ਅਤੇ ਸਾਕਟ (ball-and-socket) ਜੋੜ ਹੈ। ਹਿਊਮਰਸ (ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀ) ਦਾ ਗੋਲ ਸਿਰਾ ਗਲੋਨੋਇਡ ਸਾਕਟ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੋੜ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਅੱਗੇ, ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਉੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗੋਂਦ ਸੁੱਟਣ ਜਾਂ ਹੈਲੋ ਕਹਿਣ ਲਈ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸੇ ਜੋੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਐਕਰੋਮੀਓਕਲੈਵੀਕੁਲਰ ਜੋੜ ਕਲੈਵੀਕਲ (ਕਲਾਵੀਕਲ) ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਸਕੈਪੂਲਾ (ਕੰਘੇ ਦੀ ਹੱਡੀ) ਦੇ ਐਕਰੋਮੀਓਨ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਲੇਨ ਜਾਂ ਖਿਸਕਣ ਵਾਲਾ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਖਿਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਉੱਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਖਿਸਕਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਖਿਸਕਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੈਵੀਕਲ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਕੈਪੂਲੋਥੋਰੈਸਿਕ "ਜੋੜ" ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਵਾਲਾ ਅਸਲ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਘੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਪਿੰਜਰ (rib cage) ਦੇ ਉੱਪਰ ਖਿਸਕਣ ਦੀ ਗਤੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਬਾਹ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਉੱਪਰ ਉੱਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਘੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਘੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਗਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਹਣੀ ਇੱਕ ਹਿੰਜ (hinge) ਜੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜਨ (flexion) ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ (extension) ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਹਣੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਧੱਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਨੁਕਤਾ ਓਲੀਕਰਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਅਲਨਾ (ulna) ਹੱਡੀ ਦਾ ਸਿਰਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ "ਫਨੀ ਬੋਨ" (funny bone) ਨਾਲ ਗਲਤੀ ਨਾ ਸਮਝੋ। ਝੁਣਕਣ ਵਾਲਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਲਨਰ ਨਰਵ (ulnar nerve) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੋਹਣੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਰਵ ਨੂੰ ਠੇਕਣ ਨਾਲ ਝਟਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਹੱਡੀ ਨੂੰ।

## ਪੇਸ਼ੀ, ਟੈਂਡਨ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟ

ਪੇਸ਼ੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਚਾਲ (movement) ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੈਂਡਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਪੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ (rotator cuff) ਚਾਰ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਂਡਨਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਇਹ ਘੁੰਡ (cuff) ਵਾਂਗ ਘੁੰਡ (shoulder) ਜੋੜ ਨੂੰ ਘੇਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹਿਊਮਰਲ ਹੈੱਡ (humeral head) ਨੂੰ ਗਲੋਨੋਇਡ ਸਾਕਟ (glenoid socket) ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ ਟੀਅਰ" (rotator cuff tear) ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਟੈਂਡਨ ਨੁਕਸਾਨਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬਾਈਸੈਪਸ (biceps) ਪੇਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਹ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਲੰਬਾ ਟੈਂਡਨ ਗਲੋਨੋਇਡ ਸਾਕਟ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਂਡਨ ਘੁੰਡ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਹਣੀ (elbow) ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਬਾਹ (forearm) ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘੁੰਡ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਇਸੇ ਟੈਂਡਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡੈਲਟੋਇਡ (deltoid) ਇੱਕ ਵੱਡਾ, ਤਿਕੋਣਾਕਾਰ ਪੇਸ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘੁੰਡ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸਿਓਂ ਦੂਰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਪੇਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘੁੰਡ ਨੂੰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਸਥਿਰਤਾ (passive stability) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਲੋਨੋਇਡੀਅਲ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਜੋੜ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੋਟੇ ਪੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਡਿਸਲੋਕੇਟ (dislocating) ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਐਕਰੋਮੀਓਕਲੈਵੀਕੁਲਰ ਲਿਗਾਮੈਂਟ ਕਲੈਵੀਕਲ (collarbone) ਨੂੰ ਸਕੈਪੂਲਾ (shoulder blade) ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਲੈਵੀਕਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਘੁੰਡ ਦੇ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਝੰਡੇ ਦੇ ਖੰਭੇ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਦੇ ਟੋਲੇ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਰੱਸੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੰਭਾ ਹਿਲਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ ਪੇਸ਼ੀ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੱਸੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖੰਭੇ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਸਨੇਸ਼ (Nerves)

---

ਸਨੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਸੰਕੇਤ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਿਲਜੁਲ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰੇਕੀਅਲ ਪਲੈਕਸਸ (Brachial plexus) ਸਨੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਜਾਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਵੀ (collarbone) ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਵੱਡੇ ਸਨੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੰਧ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਕਸਿਲਰੀ ਸਨੇਸ਼ (Axillary nerve) ਕੰਧ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਡੈਲਟੋਇਡ ਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਧ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਨੇਸ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਧ ਦੇ ਪਾਸੇ ਸੁੰਨਤਾ (numbness) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਪ੍ਰਾਸਕੈਪੁਲਰ ਸਨੇਸ਼ (Suprascapular nerve) ਕੰਧ ਦੀ ਹੱਡੀ (shoulder blade) ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਟੇਟਰ ਕਫ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣ ਅਤੇ ਘੁਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਸਕੁਲੋਕਿਊਟੇਨੀਅਸ ਸਨੇਸ਼ (Musculocutaneous nerve) ਉੱਪਰਲੇ ਹੱਥ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਈਸੈਪਸ ਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਅਗਲੇ ਹੱਥ (forearm) ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਅਲ ਸਨੇਸ਼ (Radial nerve) ਹੱਥ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੜੀ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੀਡੀਅਨ ਸਨੇਸ਼ (Median nerve) ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ, ਇੰਡੈਕਸ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਲਨਰ ਸਨੇਸ਼ (Ulnar nerve) ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਾਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਹਣੀ (elbow) 'ਤੇ ਮੈਡੀਅਲ ਐਪੀਕੋਂਡਾਈਲ (medial epicondyle) ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਨੇਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਮਾਰਨ 'ਤੇ "ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੱਡੀ" (funny bone) ਵਾਲਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।