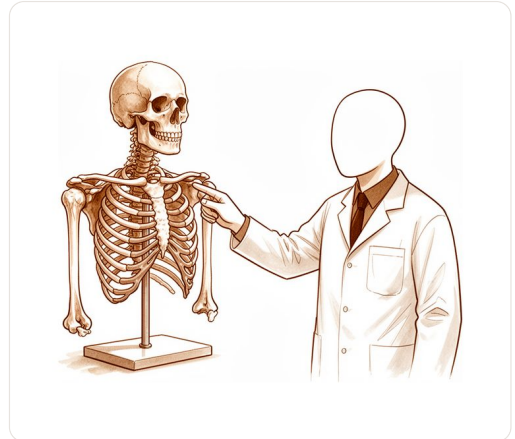


How your wrist works

Vista posterior dos ligamentos do punho (Gray's Anatomy): uma densa rede de ligamentos curtos une os oito ossos carpais entre si e os conecta ao rádio, ulna e mão.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

Os ossos

O seu pulso é a ponte ativa entre o seu antebraço e a sua mão. Ele suporta as forças complexas do levantamento, da digitação e do empurrão. Pense nele como uma dobradiça sofisticada que também precisa de rodar.

Três ossos constituem a estrutura principal. Dois ossos longos descem pelo seu antebraço. O rádio situa-se do lado do polegar. A ulna situa-se do lado do mindinho. Estes ossos encontram-se com os oito pequenos ossos do pulso, chamados carpos.

Pode sentir o final da ulna no lado do mindinho do seu pulso. Ela projeta-se como um pequeno botão ósseo. Esta é a cabeça ulnar. O rádio é mais largo e situa-se do lado do polegar. Não consegue sentir o seu final com tanta clareza.

Os carpos formam duas fileiras. Assemelham-se a um aglomerado de pequenas pedrinhas. Pode senti-los se pressionar suavemente ao longo da base da sua palma. Estes ossos permitem que o seu pulso se flexione e incline. Eles também absorvem o impacto quando apoia as mãos no chão.

As articulações e como se movem

O seu pulso depende de várias articulações a trabalhar em conjunto. Cada articulação tem uma forma e uma função específicas.

A principal articulação do pulso é a articulação radiocarpiana. É uma articulação condiloide. Isto significa que flexiona para a frente e para trás. Também inclina lateralmente em direção ao polegar ou ao mindinho. No entanto, não roda como uma bola numa cavidade. Imagine uma pedra descansando numa colher rasa. Pode rolar em várias direções, mas mantém-se no lugar.

A base do polegar tem uma articulação especial. É a articulação carpometacariana. Esta é uma articulação selar. A sua forma permite que o seu polegar cruze a palma da mão. Este movimento permite que toque as pontas dos dedos. É essencial para agarrar e pinçar.

Os ossos do seu antebraço rodam uns em relação aos outros. Isto acontece nas articulações radiolunares proximal e distal. Estas são articulações pivô. Permitem que a palma da mão fique virada para cima ou para baixo. Virar uma maçaneta utiliza esta rotação. Ocorre uniformemente ao longo do antebraço, e não apenas no cotovelo.

Os pequenos ossos do pulso deslizam uns sobre os outros. Estas são articulações planas. Permitem movimentos mínimos de deslizamento. Isto adiciona flexibilidade ao movimento do seu pulso.

Os músculos, tendões e ligamentos

Os músculos do antebraço controlam o pulso e os dedos. Eles não estão localizados na mão. Em vez disso, situam-se no antebraço. Seus longos tendões se estendem até a mão.

Os tendões são cordas resistentes que conectam o músculo ao osso. Você pode sentir esses tendões na parte frontal e posterior do pulso. Ao fechar o punho, é possível vê-los se destacarem. Eles puxam os dedos e o pulso para a posição correta.

Os ligamentos são bandas fortes de tecido. Eles conectam osso a osso. Mantêm as articulações do pulso estáveis. O ligamento radiocarpal volar é um estabilizador importante. Ele impede que o pulso se flexione excessivamente para trás. Outro ligamento, o escafolunar, mantém dois pequenos ossos do pulso unidos. Se este se romper, o pulso pode parecer instável.

Pense em seus tendões como cordas. Os músculos são os motores que puxam essas cordas. Os ligamentos são as âncoras que mantêm o sistema unido. Sem ligamentos fortes, os ossos poderiam deslocar-se.

Os nervos

Os nervos transportam sinais entre o seu cérebro e a sua mão. Eles controlam o movimento e a sensibilidade. Três nervos principais passam pela região do pulso.

O nervo mediano atravessa o túnel do carpo. Este é um canal estreito no lado da palma do seu pulso. Ele fornece sensibilidade ao polegar, indicador e dedo médio. Também controla alguns músculos pequenos na base do polegar. A compressão aqui causa a síndrome do túnel do carpo.

O nervo ulnar passa no lado do dedo mínimo do seu pulso. Ele atravessa um sulco próximo à cabeça ulnar. Ele fornece sensibilidade ao dedo mínimo e à metade do dedo anelar. Ele controla muitos músculos pequenos da sua mão. Esses músculos ajudam nos movimentos finos dos dedos.

O nervo radial passa na parte dorsal do seu pulso. Ele fornece sensibilidade ao dorso da sua mão. Ele também ajuda a estender o pulso e os dedos. Se este nervo for lesado, você pode ter dificuldade em levantar o pulso.

Saber qual nervo faz o quê ajuda a explicar seus sintomas. A dormência em dedos específicos frequentemente aponta para um nervo específico. Isso ajuda o seu cirurgião a localizar o problema rapidamente.