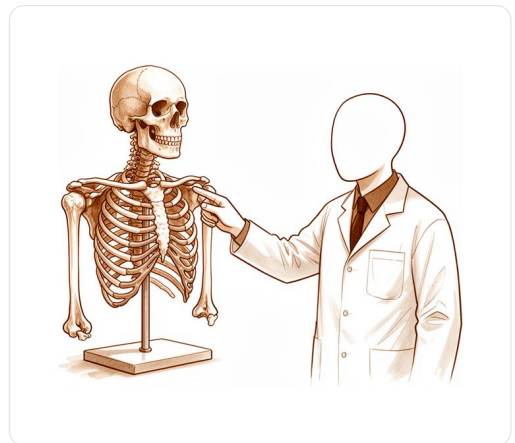


How your elbow works

Seu cotovelo é uma articulação de dobradiça mais uma pequena pivô — o úmero encontra-se com a ulna e o rádio para permitir que você dobre, estenda e rotacione o antebraço.

Kieran Hirpara © ① ④ 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 cotovelo não é um único osso. É uma articulação de dobradiça complexa onde três ossos se encontram. O osso do braço é o úmero. Ele termina em uma forma de roldana na parte inferior. Esta forma encaixa nos ossos do antebraço abaixo.

Os dois ossos do antebraço são o rádio e a ulna. A ulna é o osso maior no lado do dedo mínimo. Ela tem uma extremidade em forma de gancho chamada olecrano. Você pode sentir este ponto ósseo na parte de trás do seu cotovelo. É a ponta da ulna que repousa em uma ranhura no úmero.

O rádio é o osso menor no lado do polegar. Sua cabeça fica perto do cotovelo, mas não forma a dobradiça principal. Em vez disso, ele gira em torno da ulna. Esta disposição permite que o seu antebraço gire.

Pense no cotovelo como uma dobradiça de porta. O úmero é o batente da porta. A ulna é a porta. O rádio é uma peça separada que gira dentro do batente. Este design dá ao seu braço tanto força quanto flexibilidade. Você pode sentir a proeminência óssea na parte interna e externa do seu cotovelo. Estes são os epicôndilos. Eles não fazem parte da articulação em si. Eles são pontos de fixação para músculos e ligamentos.

As articulações e como se movem

Seu cotovelo contém três articulações distintas que trabalham juntas. Elas estão agrupadas em duas áreas principais.

A primeira é a articulação úmero-ulnar. Esta é uma articulação de dobradiça. Ela conecta o úmero à ulna. Permite que seu braço dobre e estenda. Este movimento é chamado de flexão e extensão. Você usa esse

movimento quando leva uma colher à boca. Também permite empurrar uma porta para abri-la. A articulação é estável porque os ossos se encaixam firmemente.

A segunda é a articulação radioulnar. Esta é uma articulação de pivô. Permite que seu antebraço gire. Este movimento é chamado de pronação e supinação. A pronação volve sua palma para baixo. A supinação volve sua palma para cima. Você usa isso ao girar uma maçaneta ou ao despejar água de uma jarra. A rotação ocorre aproximadamente de forma igual na parte superior e inferior do antebraço. Não é apenas um movimento do cotovelo.

Também existe uma pequena articulação entre o rádio e o úmero. Ela ajuda a guiar o rádio durante a rotação. Juntas, essas articulações permitem que você posicione sua mão em qualquer lugar do espaço. Seu cotovelo dobra até cerca de 145 graus. Essa amplitude é suficiente para a maioria das tarefas diárias.

Os músculos, tendões e ligamentos

Os músculos puxam os ossos para criar movimento. Eles estão conectados aos ossos por meio dos tendões. Os tendões são tecidos fortes e semelhantes a cordas.

O músculo bíceps está localizado na parte frontal do seu braço. Seu tendão cruza o cotovelo. Ele ajuda a flexionar o braço. Também auxilia na rotação do antebraço. O músculo tríceps está localizado na parte posterior do seu braço. Seu tendão se insere no olécranon. Ele estende o braço. Este é o músculo principal para o movimento de empurrar.

Os ligamentos mantêm os ossos unidos. Eles fornecem estabilidade. O ligamento colateral medial está localizado na face interna do cotovelo. Ele impede que o cotovelo se desvie para fora. O ligamento colateral lateral está localizado na face externa. Ele impede que o cotovelo se desvie para dentro. Esses ligamentos são cruciais para a estabilidade durante a prática de esportes.

Pense nos ligamentos como elásticos fortes. Eles mantêm os ossos alinhados. Os tendões atuam como cordas. Eles transmitem a força dos músculos para os ossos. Quando você levanta uma caixa pesada, essas estruturas trabalham em conjunto. Elas absorvem o estresse e previnem lesões.

Os nervos

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

O nervo ulnar passa atrás do epicôndilo medial. Esta é a protuberância óssea interna do seu cotovelo. É frequentemente chamada de “osso da graça”. Bater nesta área causa uma sensação de formigamento. Isso não é dor no osso. É o nervo sendo comprimido. O nervo ulnar controla a sensibilidade nos dedos anelar e mínimo. Ele também controla os músculos pequenos da mão.

O nervo mediano passa pelo centro do cotovelo. Ele passa entre as duas cabeças do músculo bíceps. Ele viaja pelo antebraço até a mão. Ele controla a sensibilidade no polegar, indicador e dedo médio. Ele também ajuda a flexionar o pulso e os dedos.

O nervo radial passa ao longo da parte posterior do braço. Ele envolve o úmero. Ele controla o músculo tríceps. Isso permite que você estenda o cotovelo. Ele também ajuda a estender o pulso e os dedos.

Se você sentir dormência nos dedos, isso pode estar relacionado a esses nervos. O nervo ulnar afeta o lado do dedo mínimo. O nervo mediano afeta o lado do polegar. O nervo radial afeta a parte posterior da mão.

Compreender esses trajetos ajuda a explicar os sintomas. Isso também esclarece por que certas lesões causam problemas específicos.