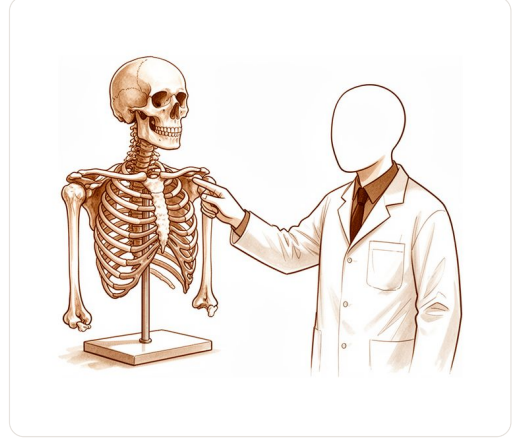


How your elbow works

உங்கள் முழங்கை ஒரு சுருள் மூட்டு மற்றும் ஒரு சிறிய சுழற்சி நீங்கள் முதுகெலும்பு வளைந்து, நேராக மற்றும் முதுகெலும்பு சுழற்சி செய்ய அனுமதிக்க கால்நடை மற்றும் ரேடியஸ் சந்திக்கிறது.

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

எலும்புகள்

உங்கள் முழங்கை ஒரு எலும்பு அல்ல. இது மூன்று எலும்புகள் சந்திக்கும் ஒரு சிக்கலான கீறல் ஆகும். மேல் கை எலும்பு இடுப்பு எலும்பு ஆகும். இது கீழே ஒரு ஸ்பூல் போன்ற வடிவத்தில் முடிகிறது. இந்த வடிவம் கீழே உள்ள முன் கை எலும்புகளில் பொருந்துகிறது.

இரண்டு முன்கை எலும்புகள் ரேடியஸ் மற்றும் அல்னா ஆகும். அல்னா என்பது குஞ்சு பக்கத்தில் உள்ள பெரிய எலும்பு ஆகும். இது ஒலெக்ரான் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு கொக்கி போன்ற முடிவைக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் முழங்கையின் பின்புறத்தில் இந்த எலும்பு புள்ளியை நீங்கள் உணர முடியும். இது இடுப்பு எலும்பில் ஒரு பள்ளத்தில் இருக்கும் அல்னாவின் முனை.

ரேடியஸ் என்பது கட்டைவிரல் பக்கத்தில் உள்ள சிறிய எலும்பு ஆகும். அதன் தலை முழங்கை அருகே அமர்ந்திருக்கிறது, ஆனால் முக்கிய கீறலை உருவாக்காது. அதற்கு பதிலாக, இது உல்னாவைச் சுற்றி சுழல்கிறது. இந்த ஏற்பாடு உங்கள் முன் காலை சுழற்ற அனுமதிக்கிறது.

முழங்கையை ஒரு கதவு கீல் போல சிந்தியுங்கள். இடுப்பு மூட்டு என்பது கதவு சட்டகம். இடுப்பு மூட்டு என்பது கதவு. ரேடியஸ் என்பது சட்டகத்தின் உள்ளே சுழலும் ஒரு தனி துண்டு. இந்த வடிவமைப்பு உங்கள் கையை வலிமையையும் நெகிழ்வுத்தன்மையையும் தருகிறது. உங்கள் முழங்கையின் உட்புறத்திலும் வெளிப்புறத்திலும் எலும்பு முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் உணர முடியும். இவை எபிகோண்டைல்கள். அவை மூட்டுவின் ஒரு பகுதியாக இல்லை. அவை தசைகள் மற்றும் இழைகளின் இணைப்பு புள்ளிகள்.

மூட்டுகள் மற்றும் அவை எவ்வாறு நகர்கின்றன

உங்கள் முழங்காலில் மூன்று வெவ்வேறு மூட்டுகள் உள்ளன. அவை ஒன்றாக வேலை செய்கின்றன. அவை இரண்டு முக்கிய பகுதிகளாக தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

முதலில் அல்னோஹுமரஸ் மூட்டு. இது ஒரு சுருள் மூட்டு. இது இடுப்பு மூட்டு மற்றும் இடுப்பு மூட்டு ஆகியவற்றை இணைக்கிறது. இது உங்கள் கையை வளைக்க மற்றும் நேராக வளைக்க அனுமதிக்கிறது. இந்த இயக்கம் வளைவு மற்றும் நீட்டிப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த இயக்கத்தை நீங்கள் ஒரு ஸ்பூனை உங்கள் வாய்க்கு கொண்டு வரும்போது பயன்படுத்துகிறீர்கள். இது ஒரு கதவைத் திறக்கவும் அனுமதிக்கிறது. மூட்டு நிலையானது, ஏனென்றால் எலும்புகள் ஒன்றோடொன்று இறுக்கமாக பொருந்துகின்றன.

இரண்டாவது ரேடியோல்னார் மூட்டு. இது ஒரு சுழற்சி மூட்டு. இது உங்கள் முதுகெலும்பை சுழற்ற அனுமதிக்கிறது. இந்த இயக்கம் pronation மற்றும் supination என்று அழைக்கப்படுகிறது. pronation உங்கள் உள்ளங்கையை கீழே திருப்புகிறது. supination உங்கள் உள்ளங்கையை மேலே திருப்புகிறது. நீங்கள் ஒரு கதவு கைப்பிடியை திருப்பும்போது அல்லது ஒரு கிண்ணத்திலிருந்து தண்ணீர் ஊற்றும்போது இதைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள். சுழற்சி முதுகெலும்பின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதியில் தோராயமாக சமமாக நிகழ்கிறது. இது ஒரு முழங்கை இயக்கம் மட்டுமல்ல.

ரேடியஸ் மற்றும் ஹுமரஸ் இடையே ஒரு சிறிய மூட்டு உள்ளது. இது சுழற்சியின் போது ரேடியஸை வழிநடத்த உதவுகிறது. ஒன்றாக, இந்த மூட்டுகள் உங்கள் கையை விண்வெளியில் எங்கும் வைக்க அனுமதிக்கின்றன. உங்கள் முழங்கை சுமார் 145 டிகிரி வரை வளைகிறது. பெரும்பாலான அன்றாட பணிகளுக்கு இந்த வரம்பு போதுமானது.

தசைகள், இழைகள் மற்றும் இழைகள்

தசைகள் எலும்புகளை இழுத்து நகர்த்துகின்றன. அவை தசைகள் மூலம் எலும்புகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. தசைகள் வலுவான, கயிறு போன்ற திசுக்கள்.

பைசெப்ஸ் தசை உங்கள் மேல் கையின் முன் பகுதியில் உள்ளது. அதன் தசை முழங்கை வழியாக செல்கிறது. இது உங்கள் கையை வளைக்க உதவுகிறது. இது உங்கள் முன் கையை சுழற்றவும் உதவுகிறது. ட்ரைசெப்ஸ் தசை உங்கள் மேல் கையின் பின்புறத்தில் உள்ளது. அதன் தசை ஒலெக்ரானோனில் இணைகிறது. இது உங்கள் கையை நேராக நீட்டுகிறது. இது தள்ளும் முக்கிய தசை.

இழைகள் எலும்புகளை ஒன்றாக வைத்திருக்கின்றன. அவை ஸ்திரத்தன்மையை வழங்குகின்றன. நடுத்தர பக்கவாட்டு இழை முழங்கையின் உள் பக்கத்தில் உள்ளது. இது முழங்கை வெளிப்புறமாக வளைவதைத் தடுக்கிறது. பக்கவாட்டு பக்கவாட்டு இழை வெளிப்புற பக்கத்தில் உள்ளது. இது முழங்கை உள்நோக்கி வளைவதைத் தடுக்கிறது. இந்த இழைகள் விளையாட்டுகளின் போது ஸ்திரத்தன்மைக்கு முக்கியம்.

இழைகளை வலுவான ரப்பர் பட்டைகள் என்று நினைத்துப் பாருங்கள். அவை எலும்புகளை சீரமைக்கின்றன. இழைகள் கயிறுகளைப் போல செயல்படுகின்றன. அவை

தசைகளிலிருந்து எலும்புகளுக்கு சக்தியை அனுப்புகின்றன. நீங்கள் ஒரு கனமான பெட்டியை தூக்கும்போது, இந்த கட்டமைப்புகள் ஒன்றாக வேலை செய்கின்றன. அவை மன அழுத்தத்தை உறிஞ்சி காயங்களைத் தடுக்கின்றன.

மன அழுத்தம்

நரம்புகள் மூளைக்கும் உடலுக்கும் இடையே சமிக்கைகளை கொண்டு செல்கின்றன. அவை இயக்கத்தையும் உணர்வையும் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

அல்னார் நரம்பு நடுத்தர எபிகோண்டைலுக்குப் பின்னால் செல்கிறது. இது உங்கள் முழங்கையின் உள் எலும்பு முட்டையாகும். இது பெரும்பாலும் “வேடிக்கையான எலும்பு” என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த பகுதியைத் தாக்கும்போது ஒரு முட்டாள்தனமான உணர்வு ஏற்படுகிறது. இது எலும்பில் வலி இல்லை. இது நரம்பு சுருக்கப்படுகிறது. அல்னார் நரம்பு மோதிரம் மற்றும் சிறிய விரல்களில் உணர்வைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இது கையில் உள்ள சிறிய தசைகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

நடுத்தர நரம்பு முழங்காலின் மையம் வழியாக செல்கிறது. இது பைசெப்ஸ் தசைகளின் இரண்டு தலைகளுக்கு இடையில் செல்கிறது. இது முன்கை வழியாக கையில் இறங்குகிறது. இது கட்டைவிரல், காட்டி மற்றும் நடுத்தர விரல்களில் உணர்வைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இது மணிக்கட்டு மற்றும் விரல்களை வளைக்க உதவுகிறது.

ரேடியல் நரம்பு கரத்தின் பின்புறத்தில் ஓடுகிறது. இது இடுப்புப் பகுதியைச் சுற்றி வருகிறது. இது ட்ரைசெப்ஸ் தசைகளை கட்டுப்படுத்துகிறது. இது உங்கள் முழங்கைகளை நேராக வைக்க உதவுகிறது. இது உங்கள் மணிக்கட்டு மற்றும் விரல்களை நீட்டவும் உதவுகிறது.

உங்கள் விரல்களில் நீங்கள் மயக்கம் உணர்ந்தால், அது இந்த நரம்புகளுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். அல்னார் நரம்பு இளஞ்சிவப்பு பக்கத்தை பாதிக்கிறது. நடுத்தர நரம்பு கட்டைவிரல் பக்கத்தை பாதிக்கிறது. கதிரியக்க நரம்பு கையின் பின்புறத்தை பாதிக்கிறது. இந்த பாதைகளைப் புரிந்துகொள்வது அறிகுறிகளை விளக்க உதவுகிறது. சில காயங்கள் ஏன் குறிப்பிட்ட சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதையும் இது தெளிவுபடுத்துகிறது.