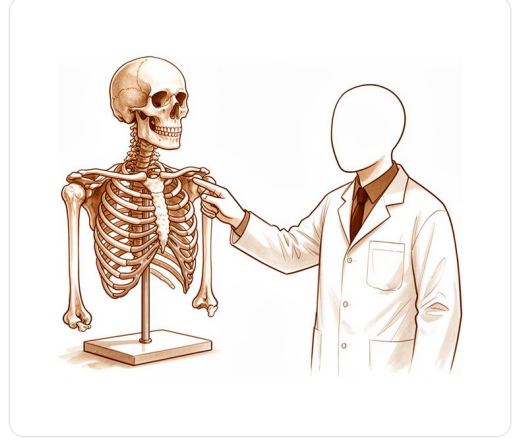


How your shoulder works

உங்கள் தோள்பட்டை ஒரு ஆழமற்ற பந்து மற்றும் சாக்கெட் மூட்டு ஆகும், இது தசைகள், தசைநார்கள் மற்றும் இழைகளால் சூழப்பட்டுள்ளது, இது அடையக்கூடிய தன்மையையும் நிலைத்தன்மையையும் தருகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

உங்கள் தோள்பட்டை உங்கள் உடலில் மிகவும் நகரும் மூட்டு. இது ஒரு உயர்ந்த அலமாரியை அடைய, ஒரு பந்தை ஏறிய, அல்லது உங்கள் முதுகில் ஒரு நமைச்சலைத் தேய்க்க உங்களை அனுமதிக்கிறது. இந்த இயக்க சுதந்திரம் ஒரு செலவில் வருகிறது. இது மிகவும் நகரும் என்பதால், இது காயம் ஏற்படுவதற்கான பொதுவான இடங்களில் ஒன்றாகும். இந்த பாகங்கள் எவ்வாறு ஒன்றாக பொருந்துகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வது உங்கள் நோயறிதல் மற்றும் மீட்புத் திட்டத்தை உணர உதவுகிறது.

எலும்புகள்

நான்கு பிரதான எலும்புகள் உங்கள் தோள்பட்டை வளையத்தின் கட்டமைப்பை உருவாக்குகின்றன. விலா எலும்பு, அல்லது விலா எலும்பு, உங்கள் மார்பின் மேல் பகுதியில் கிடைமட்டமாக ஓடுகிறது. இந்த நீண்ட எலும்பை உங்கள் கழுத்தின் அடிப்பகுதியில் உள்ள தோலின் கீழ் எளிதாக உணர முடியும். இது ஒரு ஸ்டார்டாக செயல்படுகிறது, உங்கள் கையை உங்கள் உடலில் இருந்து விலக்கி வைக்கிறது.

ஸ்காப்புலா, அல்லது தோள்பட்டை, உங்கள் மார்புக்கூட்டின் பின்புறத்தில் உள்ளது. இது ஒரு தட்டையான, முக்கோண எலும்பு. உங்கள் கையை நகர்த்தும்போது அதன் விளிம்புகளை நீங்கள் உணர முடியும். உங்கள் தோள்களை முன்னோக்கி சுழற்றும்போது ஸ்காப்புலாவின் கீழ் முனை பெரும்பாலும் தெரியும்.

இடுப்பு எலும்பு என்பது உங்கள் மேலங்கையின் நீண்ட எலும்பு ஆகும். அதன் மேல் முனை வட்டமானது மற்றும் தோள்பட்டை சாக்கெட்டில் பொருந்துகிறது. கீழ் முனை முழங்காலுடன் இணைகிறது.

தோள்பட்டைப் பட்டை ஒரு ஆழமற்ற கோப்பையைக் கொண்டுள்ளது. இது கிளெனோய்டு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது தோள்பட்டை மூட்டுவின் சாக்கெட் பகுதியாகும். இது

இடுப்பு சாக்கெட்டை விட மிகவும் ஆழமற்றது. இந்த ஆழமற்ற வடிவமைப்பு பரந்த இயக்கத்தை அனுமதிக்கிறது, ஆனால் கை எலும்பை இடத்தில் வைத்திருக்க வலுவான தசைகள் தேவை.

உங்கள் தோள்பட்டை ஒரு கோல்ஃப் பந்தைப் போல நினைத்துப் பாருங்கள். இடுப்புத் தலையானது பந்து. க்ளெனோயிட் சிறிய டீ. இந்த அமைப்பு நம்பமுடியாத அளவிலான இயக்கத்தை அனுமதிக்கிறது, ஆனால் இது ஆதரவு இல்லாமல் மூட்டு இயல்பாகவே நிலையற்றதாக ஆக்குகிறது.

மூட்டுகள் மற்றும் அவை எவ்வாறு நகர்கின்றன

உங்கள் தோள்பட்டை வளாகம் மூன்று தனித்தனி மூட்டுகள் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவதை உள்ளடக்கியது.

முதுகெலும்பு மூட்டு என்பது முக்கிய தோள்பட்டை மூட்டு ஆகும். இது ஒரு பந்து மற்றும் சாக்கெட் மூட்டு ஆகும். முதுகெலும்பின் வட்டமான தலை முதுகெலும்பு சாக்கெட்டில் பொருந்துகிறது. இந்த மூட்டு எல்லா திசைகளிலும் இயக்கத்தை அனுமதிக்கிறது. உங்கள் கையை முன்னோக்கி, பக்கவாட்டாக, உள்ளே அல்லது வெளியே சுழற்றலாம். பந்தை வீசும்போது அல்லது ஹலோ அசைக்கும்போது நீங்கள் பயன்படுத்தும் மூட்டு இது.

அக்ரோமியோக்லாவிசுலர் மூட்டு, முதுகெலும்பின் முடிவை ஸ்காப்புலாவின் அக்ரோமியனுடன் இணைக்கிறது. இது ஒரு விமானம் அல்லது சறுக்கும் மூட்டு. இது சிறிய சறுக்கும் இயக்கங்களை அனுமதிக்கிறது. உங்கள் கையை உங்கள் தலையின் மேல் உயர்த்தும்போது இந்த சறுக்கல்கள் அவசியம். இந்த லேசான சறுக்கல் இல்லாமல், உங்கள் கை உங்கள் விலா எலும்பைத் தாக்கும்.

Scapulothoracic “இணைப்பு” ஒரு உண்மையான எலும்புக்கூடு கொண்ட ஒரு கூட்டு அல்ல. இது மார்பு கூண்டு மீது சறுக்கும் தோள்பட்டை இயக்கமாகும். இந்த இயக்கம் முழு கை உயர்வுக்கு இன்றியமையாதது. உங்கள் கையை உயர்த்தும்போது, உங்கள் தோள்பட்டை மேல்நோக்கி சுழல்கிறது. இந்த நடவடிக்கை உங்கள் தோள்பட்டைக்கு கூடுதல் வரம்பை சேர்க்கிறது.

முழங்கை ஒரு சுருள் மூட்டு. இது முதன்மையாக வளைவு மற்றும் நீட்டிப்பை அனுமதிக்கிறது. உங்கள் கையை உங்கள் வாய்க்கு கொண்டு வர உங்கள் முழங்கையை வளைக்கிறீர்கள். ஒரு கதவைத் திறக்க அதை நேராகத் தள்ளுகிறீர்கள். உங்கள் முழங்கையின் பின்புறத்தில் உள்ள எலும்பு புள்ளி ஓலெக்ரானன் ஆகும். இது முழங்கை எலும்பின் முனை. இதை “வேடிக்கையான எலும்பு” என்று குழப்ப வேண்டாம். முழங்கை நரம்பு, இது உள் முழங்கை எலும்புக்குப் பின்னால் செல்கிறது. நரம்பைத் தாக்கும் நரம்பு, எலும்பு அல்ல.

தசைகள், இழைகள் மற்றும் இழைகள்

தசைகள் எலும்புகளை நகர்த்துவதற்கு இழுக்கின்றன. தசைகளை எலும்புகளுடன் இணைக்கும் கடினமான கயிறுகள் தசைகள் ஆகும். இழைகள் எலும்புகளை எலும்புகளுடன் இணைக்கும் திசுக்களின் இசைக்குழுக்கள் ஆகும், அவை ஸ்திரத்தன்மையை வழங்குகின்றன.

சுழற்சி கட்டி என்பது நான்கு தசைகள் மற்றும் அவற்றின் தசைகள் கொண்ட ஒரு குழுவாகும். அவை தோள்பட்டை மூட்டுவை ஒரு கட்டி போல சுற்றிக் கொண்டுள்ளன. அவற்றின் முக்கிய வேலை தோள்பட்டை தலையை க்ளெனாய்டு சாக்கெட்டில் உறுதியாகப் பிடிப்பதாகும். அவை உங்கள் கையை சுழற்றவும் உதவுகின்றன. “சுழற்சி கட்டி கண்ணீர்” பற்றி நீங்கள் கேட்கும்போது, இந்த தசைகளில் ஒன்று சேதமடைந்துவிட்டது என்று அர்த்தம்.

பிடெப்சு தசை உங்கள் மேல் கையின் முன்னால் ஓடுகிறது. அதன் நீண்ட தசை க்ளெனோயிட் சாக்கெட்டின் மேல் பகுதியில் இணைகிறது. இந்த தசை தோளை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது. இது உங்கள் முழங்கை வளைக்கவும், உங்கள் முன் கையை சுழற்றவும் உதவுகிறது. தோளின் முன் பகுதியில் வலி பெரும்பாலும் இந்த தசை தொடர்பானது.

டெல்டாய்டு என்பது உங்கள் தோளின் மேல் பகுதியை உள்ளடக்கிய பெரிய, முக்கோண தசை ஆகும். இது உங்கள் பக்கத்திலிருந்து உங்கள் கையை தூக்குவதற்கான முதன்மை தசை ஆகும். இது உங்கள் தோளுக்கு அதன் வட்ட வடிவத்தை அளிக்கிறது.

இழைகள் செயலற்ற நிலைத்தன்மையை வழங்குகின்றன. க்ளெனோஹுமரல் இழைகள் மூட்டு காப்ஸ்யூலுக்குள் அடர்த்தியான பட்டைகள் ஆகும். அவை கை எலும்பு முன்னோக்கி அல்லது பின்னோக்கி வெளியேறுவதைத் தடுக்கின்றன. அக்ரோமியோக்லாவிசுலர் இழைகள் விலா எலும்பை தோள்பட்டை தண்டுடன் வைத்திருக்கின்றன. அவை விலா எலும்பு மிக உயரமாக சவாரி செய்வதைத் தடுக்கின்றன.

உங்கள் தோள்பட்டை தசைகளை ஒரு கொடிமரத்தை வைத்திருக்கும் கயிறுகளின் குழுவாக நினைத்துப் பாருங்கள். ஒரு கயிறு பலவீனமாகவோ அல்லது உடைந்தோ இருந்தால், தூண் அசையத் தொடங்குகிறது. சுழலும் கட்டி தசைகள் தூணின் மையத்தை வைத்திருக்கும் முக்கியமான கயிறுகள்.

மன அழுத்தம்

நரம்புகள் உங்கள் மூளையிலிருந்து சமிக்கைகளை உங்கள் தசைகள் மற்றும் சருமத்திற்கு கொண்டு செல்கின்றன. அவை இயக்கத்தையும் உணர்வையும் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

உங்கள் கழுத்தில் தொடங்கும் நரம்புகளின் வலையமைப்பாகும். இது உங்கள் விலா எலும்பின் கீழ் இருந்து உங்கள் கைக்குள் செல்கிறது. இது தோள்பட்டை மற்றும் கைக்கு சேவை செய்யும் பல முக்கிய நரம்புகளாகப் பிரிகிறது.

அக்சிலரி நரம்பு தோள்பட்டை மூட்டுக்கு பின்னால் சுற்றி வருகிறது. இது டெல்டாய்டு தசைக்கு உணவளிக்கிறது. இது உங்கள் தோளின் வெளிப்புறப் பகுதியின் மீது

சருமத்திற்கு உணர்வை அளிக்கிறது. இந்த நரம்பின் சேதம் உங்கள் கையை உயர்த்துவதில் பலவீனம் மற்றும் உங்கள் தோளின் பக்கத்தில் மயக்கம் ஏற்படலாம்.

தோள்பட்டைப் பகுதியின் மேல் பகுதியில் உள்ள சுரப்பி நரம்பு, சுழற்சி கட்டி தசைகளில் இரண்டு தசைகளுக்கு உணவளிக்கிறது. இது கைகளை உயர்த்தவும் சுழற்றவும் உதவுகிறது.

தசை தோல் நரம்பு மேல் கைக்கு முன்னால் கீழே செல்கிறது. இது இருமுடி தசைக்கு உணவளிக்கிறது. இது வெளிப்புற முன் கைக்கு உணர்வை அளிக்கிறது.

ரேடியல் நரம்பு உங்கள் கரத்தின் பின்புறம் ஓடுகிறது. இது உங்கள் மணிக்கட்டு மற்றும் விரல்களை நீட்டுகிறது. இது உங்கள் கையின் பின்புற உணர்வை வழங்குகிறது.

நடுத்தர நரம்பு உங்கள் கரத்தின் நடுப்பகுதியில் ஓடுகிறது. இது மணிக்கட்டில் இருந்து கையில் செல்கிறது. இது பெரும்பாலான கட்டைவிரல் தசைகளை கட்டுப்படுத்துகிறது மற்றும் கட்டைவிரல், குறியீட்டு மற்றும் நடுத்தர விரல்களுக்கு உணர்வை அளிக்கிறது.

அல்னார் நரம்பு கையின் உள் பக்கத்தில் ஓடுகிறது. இது முழங்காலில் நடுத்தர எபிகோண்டில் பின்னால் செல்கிறது. இது பல சிறிய கை தசைகளை கட்டுப்படுத்துகிறது. இது மோதிரம் மற்றும் சிறிய விரல்களுக்கு உணர்வை அளிக்கிறது. இது தாக்கப்பட்டபோது “வேடிக்கையான எலும்பு” உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.