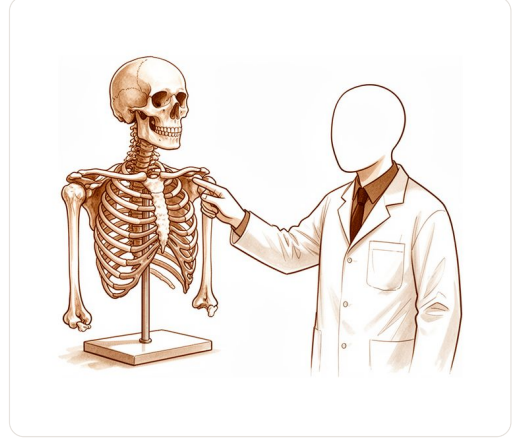


How your wrist works

மணிக்கட்டு இழைகளின் பின்புற பார்வை (கிரே அனடோமி):
குறுகிய இழைகளின் அடர்த்தியான வலையமைப்பு எட்டு கர்ப
எலும்புகளை ஒருவருக்கொருவர் பிணைத்து அவற்றை ரேடியஸ்,
அல்னா மற்றும் கையில் இணைக்கிறது.

Kieran Hirpara © 2014



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

எலும்புகள்

உங்கள் மணிக்கட்டு உங்கள் முதுகெலும்பிற்கும் உங்கள் கரத்திற்கும் இடையேயான பரபரப்பான பாலமாகும். இது தூக்குதல், தட்டச்சு செய்தல், தள்ளுதல் போன்ற சிக்கலான சக்திகளை கையாளுகிறது. அதை ஒரு அதிநவீன கீறல் என்று நினைத்துப் பாருங்கள், அதுவும் திருப்பப்பட வேண்டும்.

மூன்று எலும்புகள் முக்கிய கட்டமைப்பை உருவாக்குகின்றன. இரண்டு நீண்ட எலும்புகள் உங்கள் முதுகெலும்பின் கீழ் ஓடுகின்றன. ரேடியஸ் கட்டைவிரல் பக்கத்தில் அமர்ந்திருக்கிறது. அல்னா பிங்கி பக்கத்தில் அமர்ந்திருக்கிறது. இந்த எலும்புகள் எட்டு சிறிய மணிக்கட்டு எலும்புகளை சந்திக்கின்றன, அவை கார்பல்ஸ் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

நீங்கள் உங்கள் மணிக்கட்டில் பிங்கி பக்கத்தில் அல்னாவின் முடிவை உணர முடியும். இது ஒரு சிறிய எலும்பு முள் போன்றது. இது அல்னார் தலை. ரேடியஸ் அகலமானது மற்றும் கட்டைவிரல் பக்கத்தில் அமர்ந்திருக்கிறது. நீங்கள் அதன் முடிவை தெளிவாக உணர முடியாது.

கர்ப்பு எலும்புகள் இரண்டு வரிசைகளை உருவாக்குகின்றன. அவை சிறிய கற்களின் ஒரு கொத்து போல தோன்றுகின்றன. உங்கள் உள்ளங்கையின் அடிப்பகுதியில் மெதுவாக அழுத்தினால் அவற்றை நீங்கள் உணர முடியும். இந்த எலும்புகள் உங்கள் மணிக்கட்டில் வளைந்து சாய்க்க அனுமதிக்கின்றன. உங்கள் கைகளில் நீங்கள் தரையிறங்கும்போது அவை அதிர்ச்சியை உறிஞ்சும்.

மூட்டுகள் மற்றும் அவை எவ்வாறு நகர்கின்றன

உங்கள் மணிக்கட்டில் பல மூட்டுகள் ஒன்றாக வேலை செய்கின்றன. ஒவ்வொரு மூட்டுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட வடிவம் மற்றும் வேலை இருக்கிறது.

முக்கிய மணிக்கட்டு மூட்டு ரேடியோகார்பல் மூட்டு ஆகும். இது ஒரு காண்டிலாய்டு மூட்டு ஆகும். இதன் பொருள் இது முன்னோக்கி மற்றும் பின்னோக்கி வளைகிறது. இது கட்டைவிரல் அல்லது விரல் நுனியை நோக்கி பக்கத்திற்கு பக்கமாக சாய்கிறது. இருப்பினும், இது ஒரு சாக்கெட்டில் ஒரு பந்து போல சுழலவில்லை. ஒரு ஆழமற்ற கரண்டியில் ஓய்வெடுக்கும் ஒரு கல் கற்பனை செய்து பாருங்கள். இது பல திசைகளில் உருட்டலாம், ஆனால் அது அப்படியே இருக்கும்.

கட்டைவிரல் அடிப்பகுதியில் ஒரு சிறப்பு மூட்டு உள்ளது. இது கார்போமெட்டாகார்பல் மூட்டு ஆகும். இது ஒரு சேதி மூட்டு ஆகும். அதன் வடிவம் உங்கள் கட்டைவிரல் உங்கள் உள்ளங்கையை கடக்க அனுமதிக்கிறது. இந்த இயக்கம் உங்கள் விரல் நுனிகளைத் தொட உங்களை அனுமதிக்கிறது. பிடிப்பது மற்றும் பிஞ்சிங் செய்வதற்கு இது அவசியம்.

உங்கள் முதுகில் உள்ள எலும்புகள் ஒருவருக்கொருவர் சுற்றி வருகின்றன. இது அருகிலுள்ள மற்றும் தூர ரேடியோல்னார் மூட்டுகளில் நிகழ்கிறது. இவை சுழற்சி மூட்டுகள். அவை உங்கள் கையை மேலே அல்லது கீழே பார்க்க அனுமதிக்கின்றன. ஒரு கதவு கையை திருப்புவது இந்த சுழற்சியைப் பயன்படுத்துகிறது. இது முழங்காலில் மட்டுமல்ல, முழங்காலில் மட்டுமல்ல, முதுகெலும்பு முழுவதும் சமமாக நிகழ்கிறது.

விரல்களில் உள்ள சிறிய எலும்புகள் ஒருவருக்கொருவர் கடந்து செல்கின்றன. இவை தட்டையான மூட்டுகள். அவை சிறிய சறுக்கும் இயக்கங்களை அனுமதிக்கின்றன. இது உங்கள் விரல்களின் இயக்கத்திற்கு நெகிழ்வுத்தன்மையை சேர்க்கிறது.

தசைகள், இழைகள் மற்றும் இழைகள்

உங்கள் முதுகெலும்பில் உள்ள தசைகள் உங்கள் மணிக்கட்டு மற்றும் விரல்களை கட்டுப்படுத்துகின்றன. அவை உங்கள் கையில் இல்லை. மாறாக, அவை உங்கள் முதுகெலும்பில் உள்ளன. அவற்றின் நீண்ட தசைகள் உங்கள் கையை நோக்கி நீண்டுள்ளன.

தசைகளை எலும்புகளுடன் இணைக்கும் கடினமான கயிறுகள் தண்டுகள். நீங்கள் இந்த தண்டுகளை உங்கள் மணிக்கட்டில் முன் மற்றும் பின்புறத்தில் உணரலாம். நீங்கள் ஒரு கைப்பிடியை உருவாக்கும்போது, அவை தனித்து நிற்பதை நீங்கள் காணலாம். அவை உங்கள் விரல்களையும் மணிக்கட்டையையும் நிலைக்கு இழுக்கின்றன.

இழைகள் என்பது வலுவான திசுக்களின் இசைக்குழுக்கள் ஆகும். அவை எலும்பை எலும்புடன் இணைக்கின்றன. அவை உங்கள் மணிக்கட்டு மூட்டுகளை நிலையானதாக வைத்திருக்கின்றன. வோலார் ரேடியோகார்பல் இழை ஒரு முக்கிய நிலைப்படுத்தியாகும். இது உங்கள் மணிக்கட்டு மிகவும் பின்னோக்கி வளைவதைத் தடுக்கிறது. மற்றொரு இழை,

ஸ்காஃபோலூனட் இழை, இரண்டு சிறிய மணிக்கட்டு எலும்புகளை ஒன்றாகக் கொண்டுள்ளது. இது கிழிந்தால், உங்கள் மணிக்கட்டு நிலையற்றதாக உணரக்கூடும்.

உங்கள் தசைநார்களை கயிறுகளாக நினைத்துப் பாருங்கள். தசைகள் அந்த கயிறுகளை இழுக்கும் இயந்திரங்கள். இழைகள் அமைப்பை ஒன்றாக வைத்திருக்கும் நங்கூரங்கள். வலுவான இழைகள் இல்லாமல், எலும்புகள் இடத்திலிருந்து நழுவிவிடும்.

மன அழுத்தம்

மூளைக்கும் கைக்கும் இடையே சமிக்ஞைகளை கொண்டு செல்லும் நரம்புகள். அவை இயக்கத்தையும் உணர்வையும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. மூன்று முக்கிய நரம்புகள் மணிக்கட்டுப் பகுதியைக் கடந்து செல்கின்றன.

நடுத்தர நரம்பு கார்பல் டன்னல் வழியாக செல்கிறது. இது உங்கள் மணிக்கட்டின் கைப்பையின் பக்கத்தில் ஒரு குறுகிய பாதை. இது உங்கள் கட்டைவிரல், குறியீட்டு மற்றும் நடுத்தர விரல்களுக்கு உணர்வை அளிக்கிறது. இது உங்கள் கட்டைவிரலின் அடிப்பகுதியில் உள்ள சில சிறிய தசைகளையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. இங்கே அழுத்தம் கார்பல் டன்னல் நோய்க்குறிக்கு வழிவகுக்கிறது.

உன்னார் நரம்பு உங்கள் மணிக்கட்டில் பிங்கி பக்கத்தில் இயங்குகிறது. இது உன்னார் தலைக்கு அருகிலுள்ள ஒரு பள்ளம் வழியாக செல்கிறது. இது உங்கள் பிங்கி மற்றும் உங்கள் மோதிர விரலின் பாதிக்கு உணர்வை அளிக்கிறது. இது உங்கள் கையில் பல சிறிய தசைகளை கட்டுப்படுத்துகிறது. இந்த தசைகள் விரல் இயக்கங்களுக்கு உதவுகின்றன.

ரேடியல் நரம்பு உங்கள் மணிக்கட்டின் பின்புறத்தில் இயங்குகிறது. இது உங்கள் கையின் பின்புற உணர்வை வழங்குகிறது. இது உங்கள் மணிக்கட்டு மற்றும் விரல்களை நீட்டவும் உதவுகிறது. இந்த நரம்பு காயமடைந்தால், உங்கள் மணிக்கட்டை உயர்த்துவதில் சிக்கல் இருக்கலாம்.

எந்த நரம்பு என்ன செய்கிறது என்பதை அறிவது உங்கள் அறிகுறிகளை விளக்க உதவுகிறது. குறிப்பிட்ட விரல்களில் உள்ள மயக்கம் பெரும்பாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட நரம்பை சுட்டிக்காட்டுகிறது. இது உங்கள் அறுவை சிகிச்சையாளருக்கு சிக்கலை விரைவாகக் கண்டறிய உதவுகிறது.