

ELMBOOG ANATOMIE

Die elmboog word opgemaak uit 3 bene met spiere, senings en ligamente wat hulle aanmekaar heg. Die 3 bene is die radius en ulna wat die voorarm uitmaak en die humerus wat die bo-arm uitmaak. Die elmboog word gebruik om swaar ladings te dra en dit posisioneer die hand in ruimte. Hierdie kontrasterende take vereis 'n elmboog wat beide stabiel en mobiel is.

Die elmboog is 'n skarniergewrig waar die einde van die humerus pas in 'n keep in die ulna. Dit laat stabiele fleksie en ekstensie van die elmboog toe. Die radius konnekteer aan die humerus deur 'n bal-en-potjiegewrig wat rotasie van die voorarm moontlik maak en die hand mobiel maak.

4 groepe spiere is verantwoordelik vir beweging oor die elmboog. Die fleksor pronator groep heg aan die binnekant van die humerus en flekseer die pols en draai die palm van die hand na onder. Die ekstensor supinator groep heg aan die buitekant van die humerus. Hulle funksie is om die pols te ekstendeer en die palm na bo te draai. Die trisepsspier se werk is om die elmboog reguit te maak of ekstendeer, terwyl die brachialis en bicepsspiere die elmboog buig of flekseer. Terwyl die bicepsspier verantwoordelik is vir 'n mate van elmboog fleksie, is sy hoofdoel om die palm van die hand na bo te draai. Dit word bewerkstellig deur die radius te roteer wanneer hierdie spier saamtrek.

Meganisme van besering

Die elmboog kan beseer word as gevolg van trauma, oorgebruik of degenerasie wat plaasvind oor tyd. Trauma is die hooforsaak van besering in jong mense. Val op 'n uitgestrekte hand of 'n val wat lei tot 'n skielike rotasie oor die elmboog kan lei tot frakture en ontwrigtings. Herhalende gebruik van die elmboog is 'n algemene besering daarvan. Mense wie se beroepe herhalende werk soos skrynwerkers, masjiniste en tiksters behels, is veral vatbaar daarvoor. Atletes wat aan sport deelneem wat stres oor die elmboog veroorsaak, soos bofbal, tennis, golf en sagte bal, kan elmboogpyn ontwikkel. Normale verwerking oor die gewrig kan plaasvind oor 'n leeftyd en lei tot skeure van die senings en ligamente sonder 'n spesifieke besering.