

PUMNUL. MÂNA

noțiuni de biomecanică și
kinesiologie

Pumnul

- Structura articulara complexa
 - Capetele distale ale radiusului si ulnei
 - Oasele carpiene (8)
 - Capetele proximale ale metacarpienelor
 - Artic radio-carpiana
 - Artic medio-carpiana
 - Artic intercarpiene
 - Ligamentele complexului articular al pumnului – extrinseci si intrinseci

Pumnul

- Flexie
- Extensie
- Deviatie/ inclinare ulnara
- Deviatie/ inclinare radiala

MÂNA

Degetele 2-5

- Artic MCF
 - flexie
 - extensie
 - ABD
 - ADD

- Jocul articular!!

Mușchi extrinseci

Flexorii degetelor

Flexorul superficial al degetelor

Flexorul profund al degetelor

Flexorul lung al policelui

Extensorii degetelor

Extensorul comun al degetelor

Extensorul indexului

Extensorului degetului mic

Extensorii policelui

Extensorul lung al policelui

Extensorul scurt al policelui

Abductorul lung al policelui

Mușchi intrinseci

Eminența tenară

Abductorul scurt al policelui

Flexorul scurt al policelui

Opozantul policelui

Adductorul policelui

Eminența hipotenară

Abductorul degetului mic

Flexorul degetului mic

Opozantul degetului mic

Palmarul scurt

Mușchii lombricali (4)

Mușchii interosoși

Palmary

Dorsali

- Insuficiente activa
- Insuficiente pasiva
- <https://www.youtube.com/watch?v=8fDHbmxblYs>

Policele

- artic. Trapezo-metacarpiana
- artic MCF I
- artic.IF
- <https://www.youtube.com/watch?v=rU31sDjTJ1s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=P4WPk5mUr8l>

Policele – artic carpo-metacarpiana

- flexie
- extensie
- abductie
- adductie

- opozitia policelui = ABD + F+
+ rotatie axiala

Policele – artic carpo-metacarpiana

- **Flexia, extensia** – in plan paralel cu planul palmei
- $F = 15^{\circ}$
- $E = 25-30^{\circ}$

Policele – artic carpo-metacarpiana

- **ABD, ADD**– in plan perpendicular pe planul palmei
- **ABD – 70-90°**
- ADD – revenirea la pozitia initiala

Verificarea cunostintelor

1. Descrieti jocul articular în timpul flexiei/ extensiei, deviatiei radiale/ ulnare la nivelul articulatiei radio-carpiene (regula concavitatii—convexitatii).
2. Descrieti insuficienta activa la nivelul flexorilor superficiali ai degetelor

Trimiteti raspunsurile pe adresa de e-mail –
onofrei.roxana@umft.ro