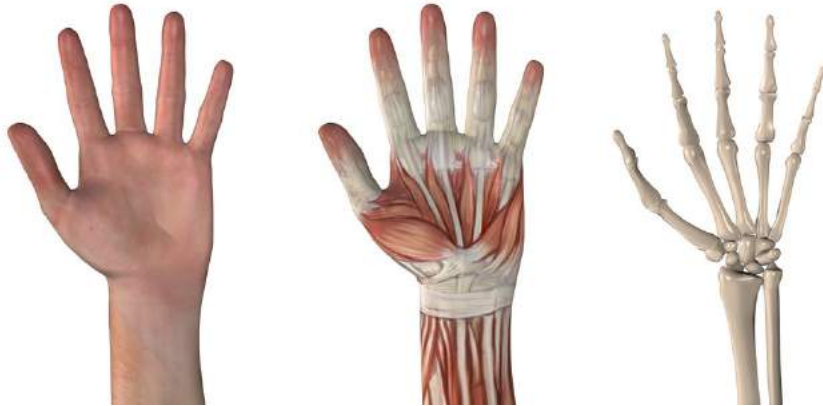


- Las Manos, las Antenas del Alma -

Anatomía de las Manos





¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

✓ Anatomía de la Mano

- Zonas Anatómicas de la manos
- Anatomía Ósea de las manos
- Músculos Intrínsecos/Extrínsecos
- Inervación sensitiva y motora
- Patologías estructurales de la mano



Anatomía de la Mano

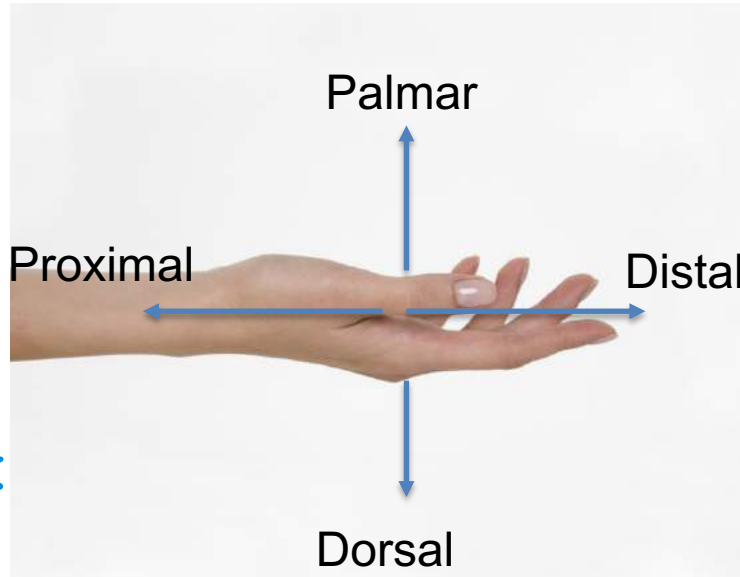
✓ Zonas:

✓ Plano a/p:

- Palmar
- Dorsal

✓ Plano sagital:

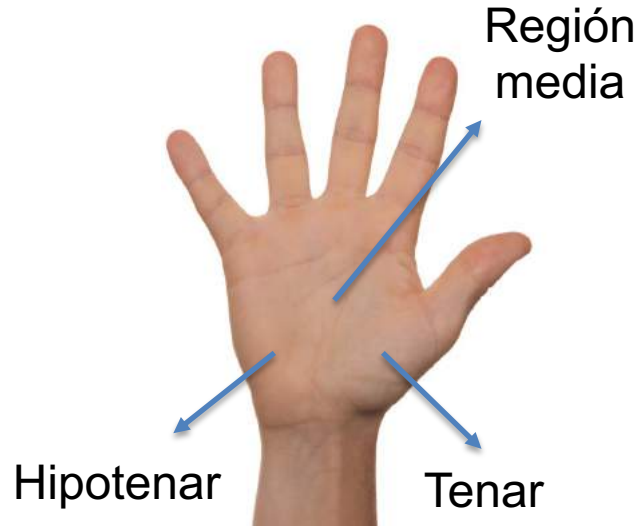
- Proximal
- Distal



Anatomía de la Mano

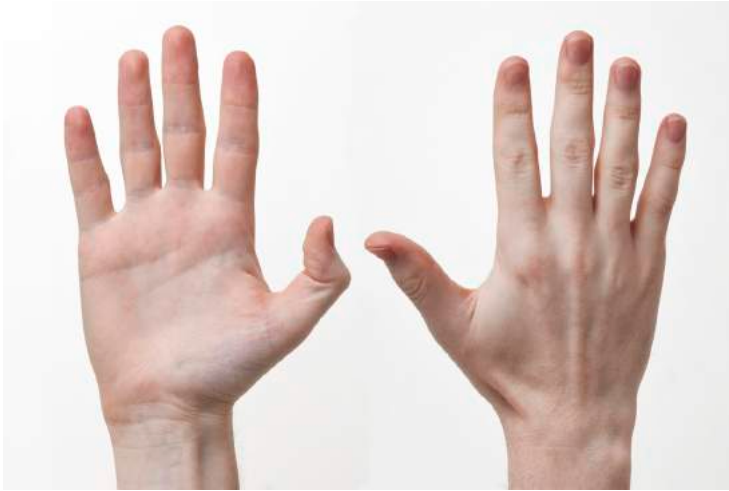
✓ Zona palmar:

- Eminencia tenar
- Región palmar media
- Eminencia hipotenar



Anatomía de la Mano

✓ Zona dorsal:



Anatomía Ósea de la Mano

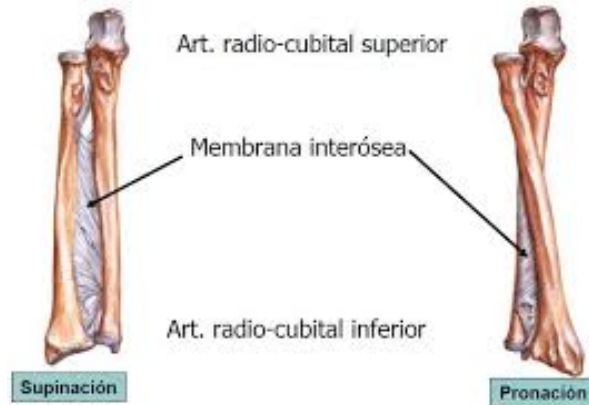
- ✓ Antebrazo
 - Radio (en línea con el pulgar)
 - Cúbito (en línea con el meñique)
- ✓ Carpo (muñeca)
 - 8 huesos en 2 filas
- ✓ Metacarpo:
 - 5 metacarpianos
- ✓ Dedos: 5 dedos



Anatomía Ósea de la Mano

✓ Antebrazo

- Radio (en línea con el pulgar)
- Cúbito (en línea con el meñique)



Anatomía Ósea de la Mano

- ✓ Carpo: muñeca, 8 huesos en 2 filas
- Proximal: escafoides, semilunar, piramidal y pisiforme
- Distal: trapecio, trapezoide, grande, ganchoso



Anatomía Ósea de la Mano

✓ Metacarpo:

5 metacarpos (1º pulgar – 5º meñique)



Anatomía Ósea de la Mano

✓ Dedos:

5 dedos: 1º pulgar, índice, corazón, anular, 5º
meñique

Falanges:

proximal - 1ª

media - 2ª

distal - 3ª



Anatomía Ósea de la Mano

✓ Túnel carpiano con el Retináculo flexor:

Ligamento anular del carpo



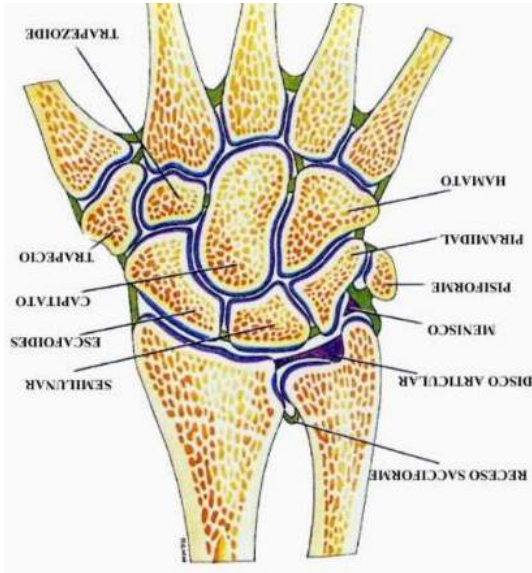
Anatomía Ósea de la Mano

✓ Túnel carpiano con el retináculo Flexor:



Anatomía Ósea de la Mano

✓ Cóndilo carpiano:



Anatomía Ósea de la Mano

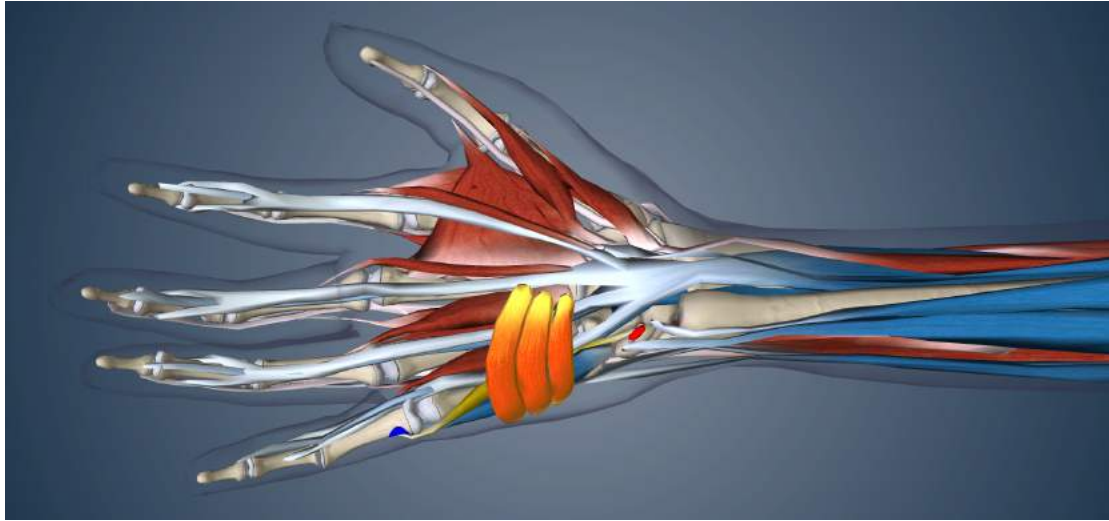
✓ De esta forma podemos describir cualquier parte de la mano:

P.e. :

Falange distal 4º dedo mano derecha



Músculos Intrínsecos



Músculos Intrínsecos de la Mano

✓ Eminencia hipotenar: (dedo meñique)

4 músculos: (P.A.F.O.)

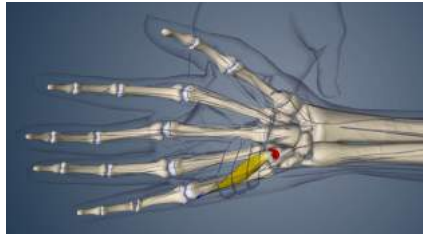
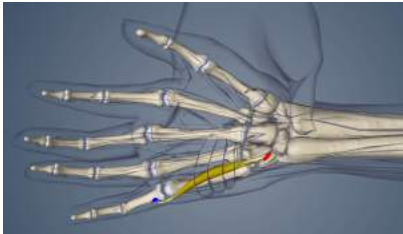
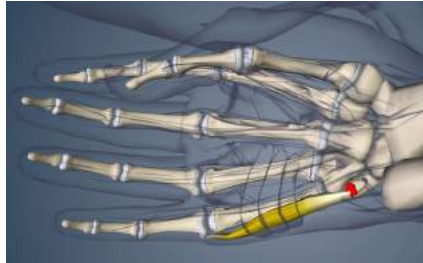
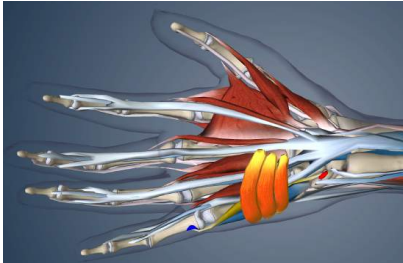
- Palmar Corto
- Abductor del dedo meñique
- Flexor del dedo meñique
- Oponente del dedo meñique



Músculos Intrínsecos de la Mano

✓ Eminencia hipotenar: (dedo meñique)

4 músculos: (P.A.F.O.)



Músculos Intrínsecos de la Mano

✓ Eminencia Tenar: (dedo pulgar)

4 músculos: (S.O.F.A.)

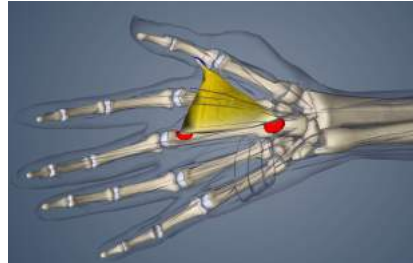
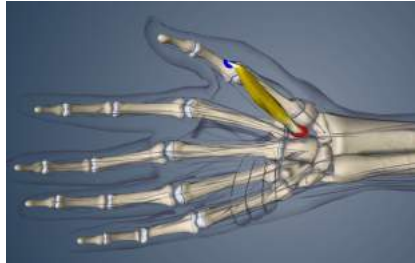
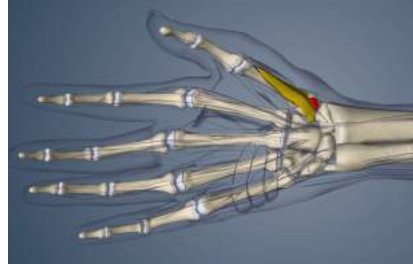
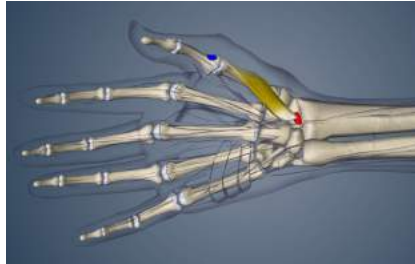
- Abductor (separador) corto del pulgar
- Oponente del pulgar
- Flexor corto del pulgar
- Aductor del pulgar



Músculos Intrínsecos de la Mano

✓ Eminencia Tenar: (dedo pulgar)

4 músculos: (S.O.F.A.)



Músculos Intrínsecos de la Mano

✓ Región palmar media y dorsal:

3 músculos:

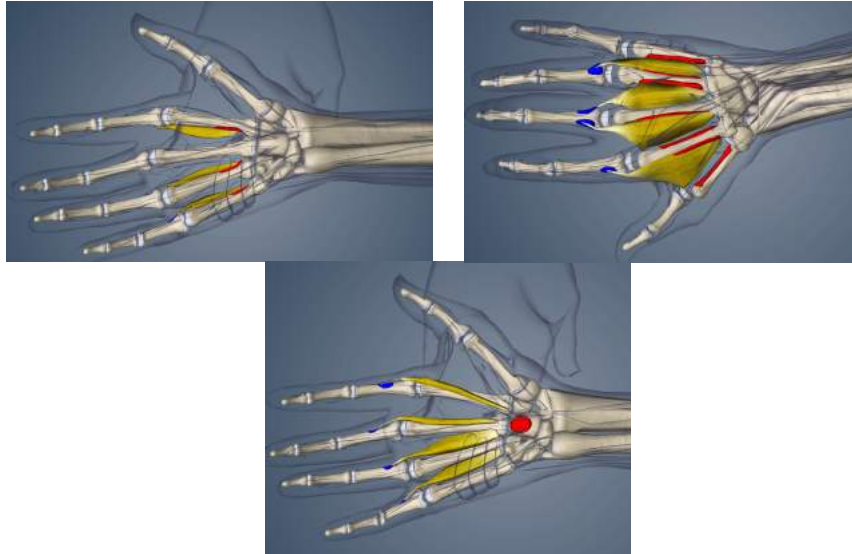
- Palmar interóseo
- Dorsal interóseo
- Lumbricales



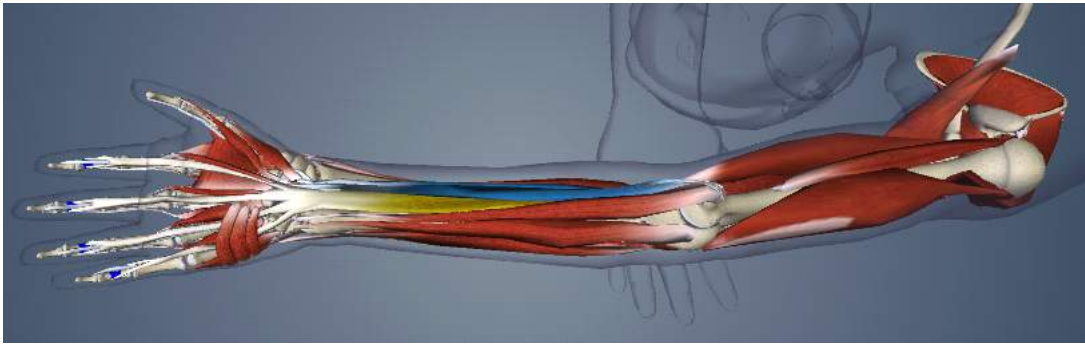
Músculos Intrínsecos de la Mano

✓ Región palmar media y dorsal:

3 músculos:



Músculos Extrínsecos de la Mano



Músculos Extrínsecos de la Mano

✓ Región Palmar o anterior: (flexores)

- Palmar mayor y menor
- Cubital anterior
- Flexor común profundo de los dedos
- Flexor común superficial de los dedos
- Flexor largo del pulgar



Músculos Extrínsecos de la Mano

✓ Región Dorsal o posterior: (extensores)

- 1º/2º radial
- Cubital posterior
- Extensor corto y largo del pulgar
- Abductor largo del pulgar
- Extensor común de los dedos
- Extensor propio del dedo índice
- Extensor propio del dedo meñique



Tabaquera Anatómica

✓ Límites (zona dorso-lateral al extender pulgar):

✓ Tendones:

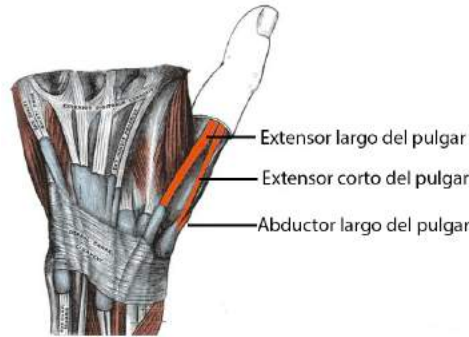
Extensor largo y corto pulgar

Abductor largo pulgar

✓ Apófisis estiloides radio

✓ Trapecio/escafoides

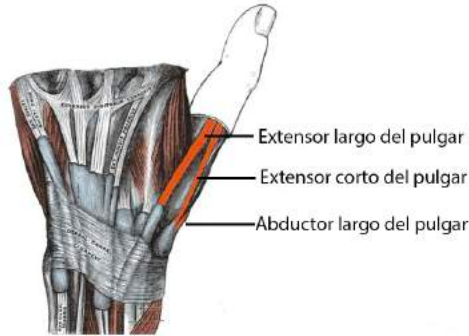
✓ Arteria radial



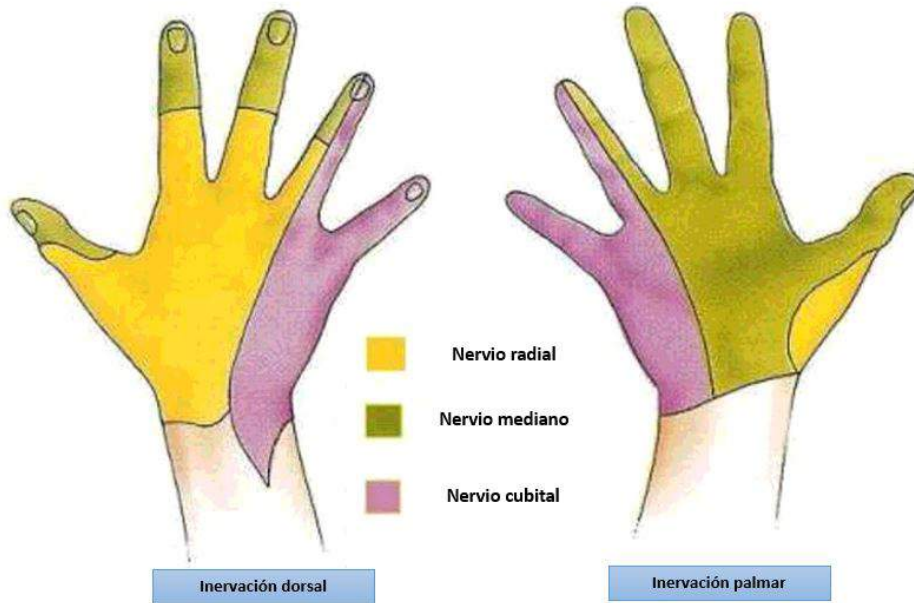
Tabaquera Anatómica

✓ Importancia

- Medir el pulso
- Diagnosticar fx radio o escafoides
- Síndrome tabaquera anatómica

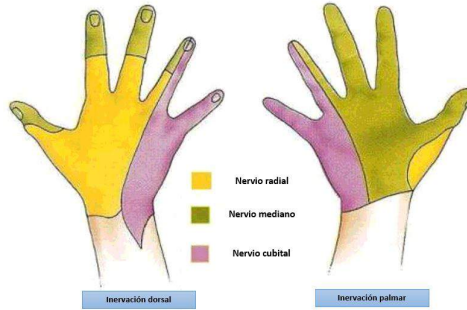


Inervación Sensitiva



Inervación Sensitiva

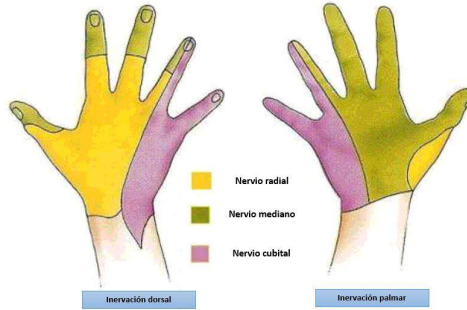
- ✓ N. Cubital: (palma y dorso)
 - 5º dedo y mitad del 4º dedo



Inervación Sensitiva

✓ N. Cubital: (palma y dorso)

- 5º dedo y mitad del 4º dedo



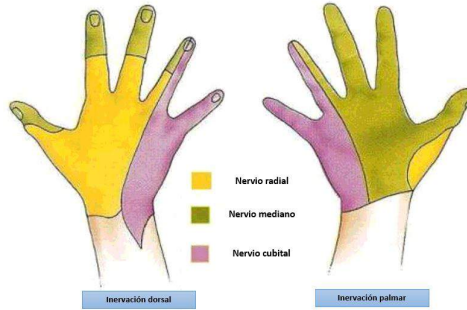
✓ N. Mediano:

- 1º, 2º 3º y mitad 4º dedo región palmar
- Puntas dedos 1º, 2º 3º y mitad 4º dedo región dorsal

Inervación Sensitiva

✓ N. Cubital: (palma y dorso)

- 5º dedo y mitad del 4º dedo



✓ N. Mediano:

- 1º, 2º 3º y mitad 4º dedo región palmar
- Puntas dedos 1º, 2º 3º y mitad 4º dedo región dorsal

✓ N. Radial:

- Dorso 1º, 2º, 3º y mitad del 4º dedos
- Zona palmar lateral 1º dedo

Inervación Motora

✓ N. Cubital (ramas motoras): C₈ - T₁

- mm. Interóseos dorsales y palmares

✓ N. Mediano (ramas motoras C₅ - T₁)

- resto de los músculos de la mano



Patologías Estructurales



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Patologías Estructurales

✓ Fracturas, esguinces, subluxaciones



Patologías Estructurales

✓ Sínd. túnel Carpiano



Patologías Estructurales

✓ Osteoartritis



Patologías Estructurales

- ✓ Enf. Reumatoideas y autoinmunes



Patologías Estructurales

✓ Parestesias:

- Etiología nerviosa
- Metabólica
- Embarazo
- Degeneración neuronal
-más



Patologías Estructurales

✓ Tendinitis



Patologías Estructurales

✓ Manos o dedos en garra/gatillo/resorte



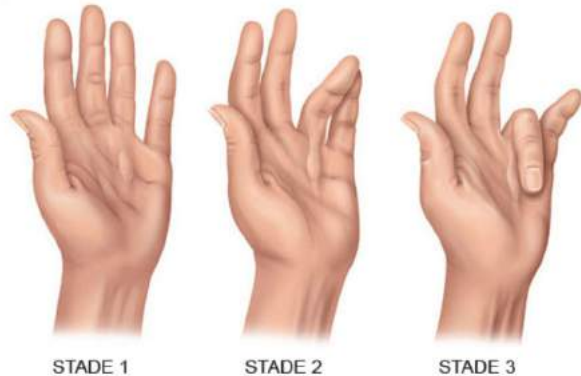
Patologías Estructurales

- ✓ Tenosinovitis de Quervain (dolor pulgar)
(tendinitis tabaquera anatómica)



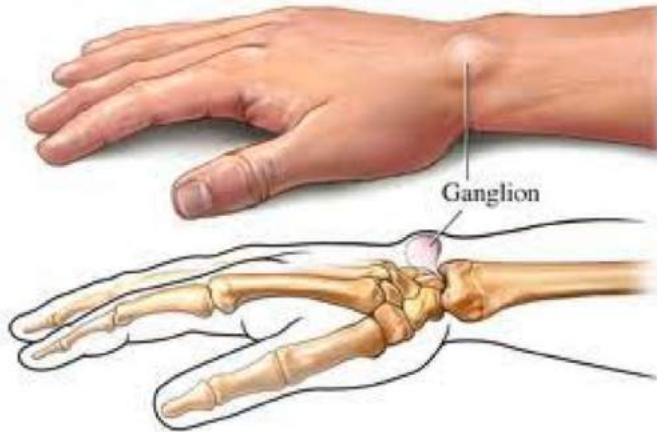
Patologías Estructurales

✓ Contractura de Dupuytren



Patologías Estructurales

✓ Ganglión



Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Prepara tus Hand Wakers...
- ✓ Vamos a reconectar las manos con los hombros....



