

- Conectar el Hombro con la Mano -
Antebrazo





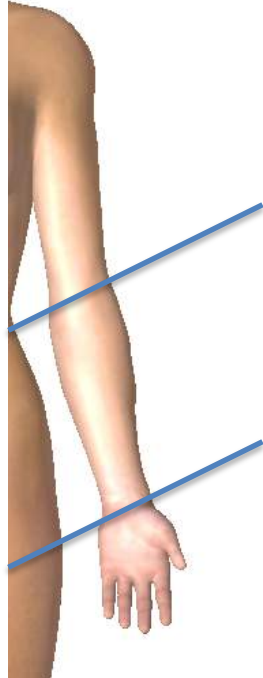
¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Anatomía del antebrazo
- ✓ Funciones
- ✓ Problemas asociados
- ✓ Pelotas indicadas
- ✓ Trabajar el antebrazo: Práctica



Anatomía del antebrazo

- ✓ Es el espacio entre el codo y la muñeca



Anatomía del antebrazo

- ✓ Es el espacio entre el codo y la muñeca
- ✓ Está formada por los huesos: radio y cúbito



Anatomía del antebrazo

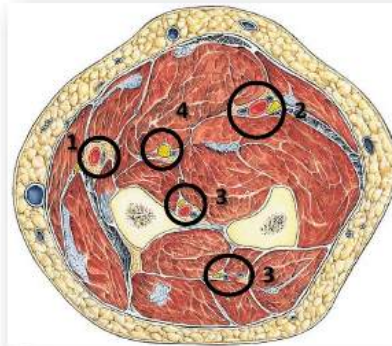
- ✓ Es el espacio entre el codo y la muñeca
- ✓ Está formada por los huesos: radio y cúbito
- ✓ Hay 20 mm. y se alojan en 3 compartimentos



Anatomía del antebrazo

✓ Hay 20 mm. y se alojan en 3 compartimentos y 4 planos

- región anterior o ventral (8 músculos)
- región postero-externa (4 músculos)
- región posterior o dorsal (8 músculos)



Medial

Anatomía del antebrazo

- ✓ Es el espacio entre el codo y la muñeca
- ✓ Está formada por los huesos: radio y cúbito
- ✓ Hay 20 mm. y se alojan en 3 compartimentos
- ✓ Los mm. tienen que tener mucha potencia con muy poca masa muscular, es una palanca

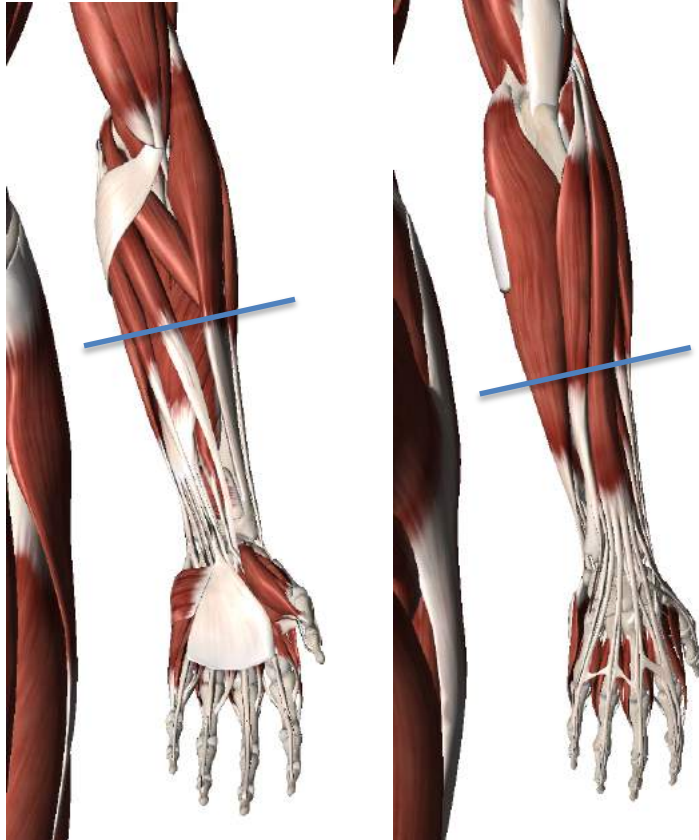


Anatomía del antebrazo

- ✓ Es el espacio entre el codo y la muñeca
- ✓ Está formada por los huesos: radio y cúbito
- ✓ Hay 20 mm. y se alojan en 3 compartimentos
- ✓ Los mm. tienen que tener mucha potencia con muy poca masa muscular, es una palanca
- ✓ La parte distal es tendinosa y muy larga para que tengan un rango de contracción muy amplio



Anatomía del antebrazo



Anatomía del antebrazo

- ✓ Es el espacio entre el codo y la muñeca
- ✓ Está formada por los huesos: radio y cúbito
- ✓ Hay 20 mm. y se alojan en 3 compartimentos
- ✓ Los mm. tienen que tener mucha potencia con muy poca masa muscular, es una palanca
- ✓ La parte distal es tendinosa y muy larga para que tengan un rango de contracción muy amplio
- ✓ Se origina en el húmero e insertan en la mano



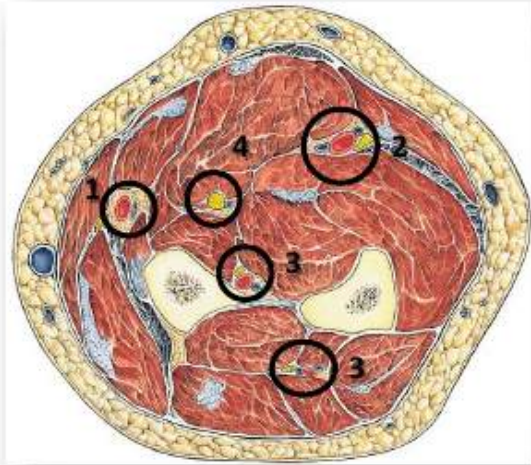
Anatomía del antebrazo

- ✓ Poseen un movimiento de supinación y pronación, se rota el radio y el cubito



Anatomía del antebrazo

- ✓ Poseen un movimiento de supinación y pronación, se rota el radio y el cubito
- ✓ Las arterias, venas y nervios tienen muy poco espacio



Medial

Anatomía del antebrazo

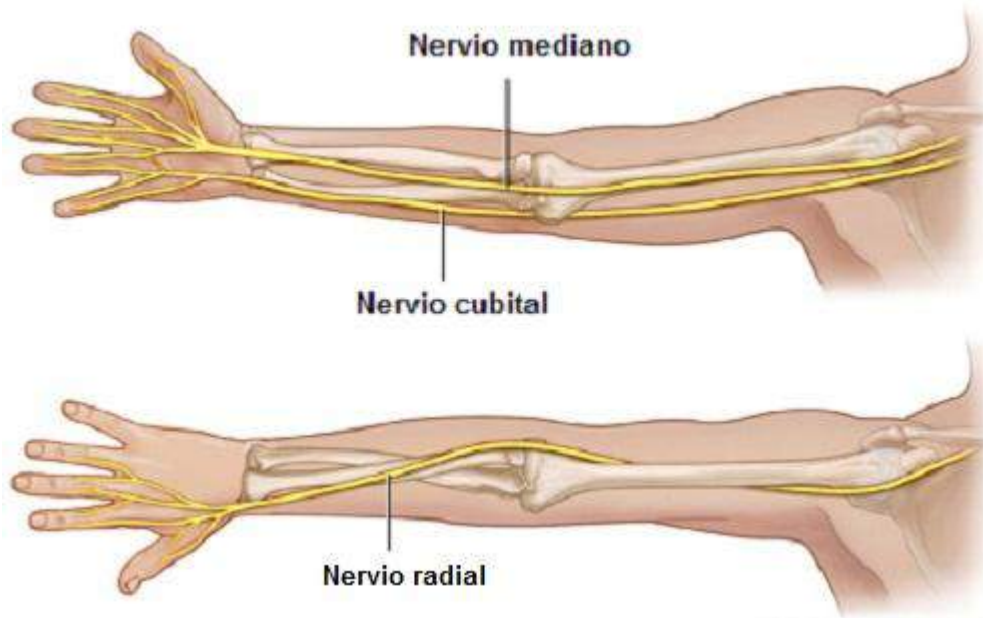
- ✓ Poseen un movimiento de supinación y pronación, se rota el radio y el cubito
- ✓ Las arterias, venas y nervios tienen muy poco espacio
- ✓ Con frecuencia se producen atrapamientos nerviosos



Anatomía del antebrazo

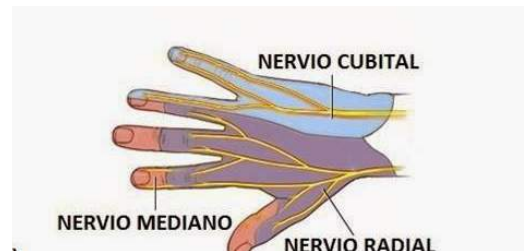
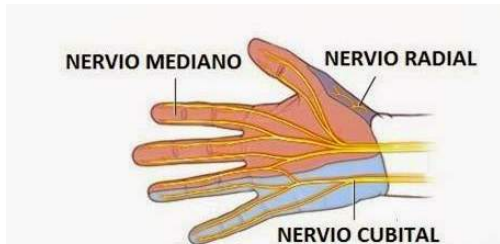
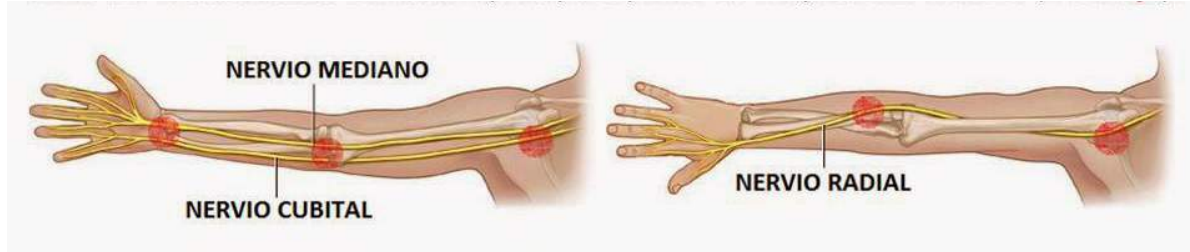


Inervación del antebrazo



Inervación del antebrazo

Puntos frecuentes de atrapamientos nerviosos en el brazo
(después de descartar pinzamientos cervicales)



Funciones del antebrazo



Funciones del Antebrazo

- ✓ Flexión (mm. anteriores)
- ✓ Extensión (mm. posteriores)
- ✓ Pronación/supinación (mm. específicos)



Problemas asociados



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

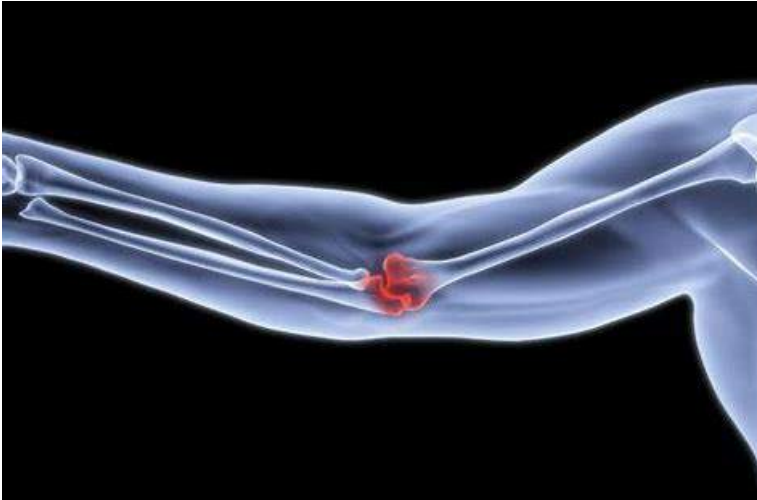
Problemas asociados

- ✓ Epicondilitis (codo tenista – cóndilo radio/externa)



Problemas asociados

- ✓ Epicondilitis (codo tenista – cóndilo radio/externa)
- ✓ Epitrocleitis (codo golfista – tróclea cúbito/interna)



Problemas asociados

- ✓ Epicondilitis (codo tenista – cóndilo radio/externa)
- ✓ Epitrocleitis (codo golfista – tróclea cúbito/interna)



Problemas asociados

- ✓ Epicondilitis (codo tenista – cóndilo radio/externa)
- ✓ Epitrocleitis (codo golfista – tróclea cúbito/interna)
- ✓ Tendinitis



Problemas asociados

- ✓ Epicondilitis (codo tenista – cóndilo radio/externa)
- ✓ Epitrocleitis (codo golfista – tróclea cúbito/interna)
- ✓ Tendinitis
- ✓ Síndrome compartimental



Problemas asociados

- ✓ Epicondilitis (codo tenista – cóndilo radio/externa)
- ✓ Epitrocleitis (codo golfista – tróclea cúbito/interna)
- ✓ Tendinitis
- ✓ Síndrome compartimental
- ✓ Atrapamiento nervio cubital, mediano o radial



Problemas asociados

- ✓ Epicondilitis (codo tenista – cóndilo radio/externa)
- ✓ Epitrocleitis (codo golfista – tróclea cúbito/interna)
- ✓ Tendinitis
- ✓ Síndrome compartimental
- ✓ Atrapamiento nervio cubital, mediano o radial
- ✓ Parestesias en antebrazo y mano...etc



Pelotas que vamos a utilizar:



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

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!

- ✓ Como ya tenemos todo preparado...
- ✓ Vamos a ver la explicación en el esqueleto de la rutina del radio y cubito
- ✓ Después en mi antebrazo
- ✓ Finalmente, lo harás tú...
- ✓ Y... no te olvides hacer los 2 lados!!!





¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com