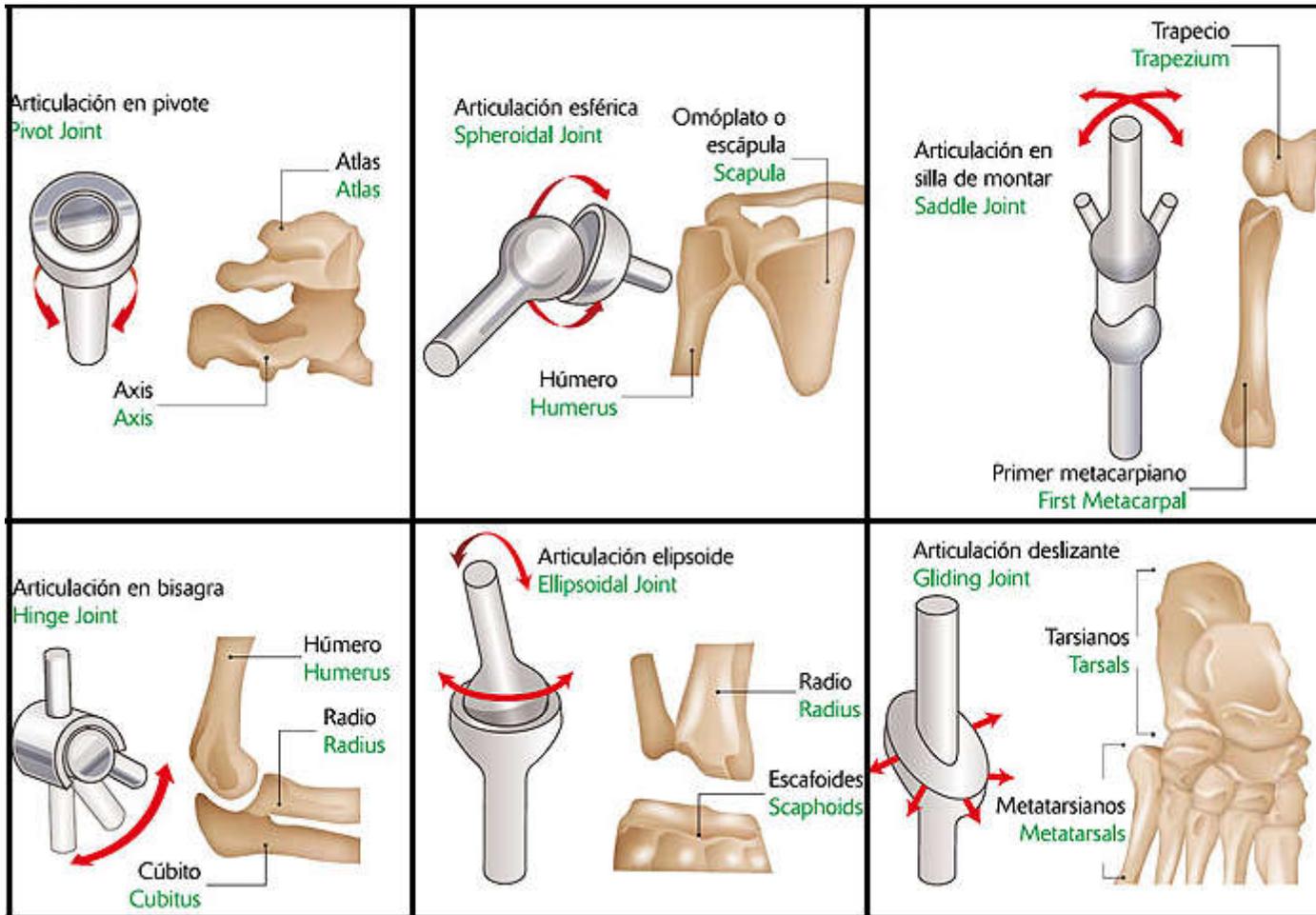


Nordic Walking: Trabajo activo en la mano, Bases...

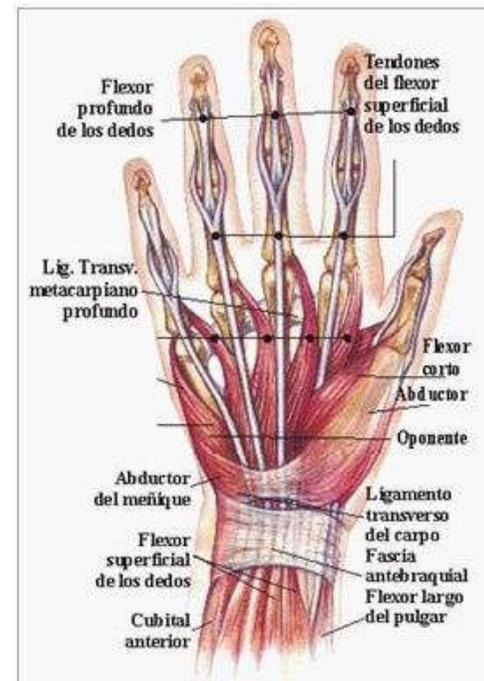
Bernd Goldschmidt

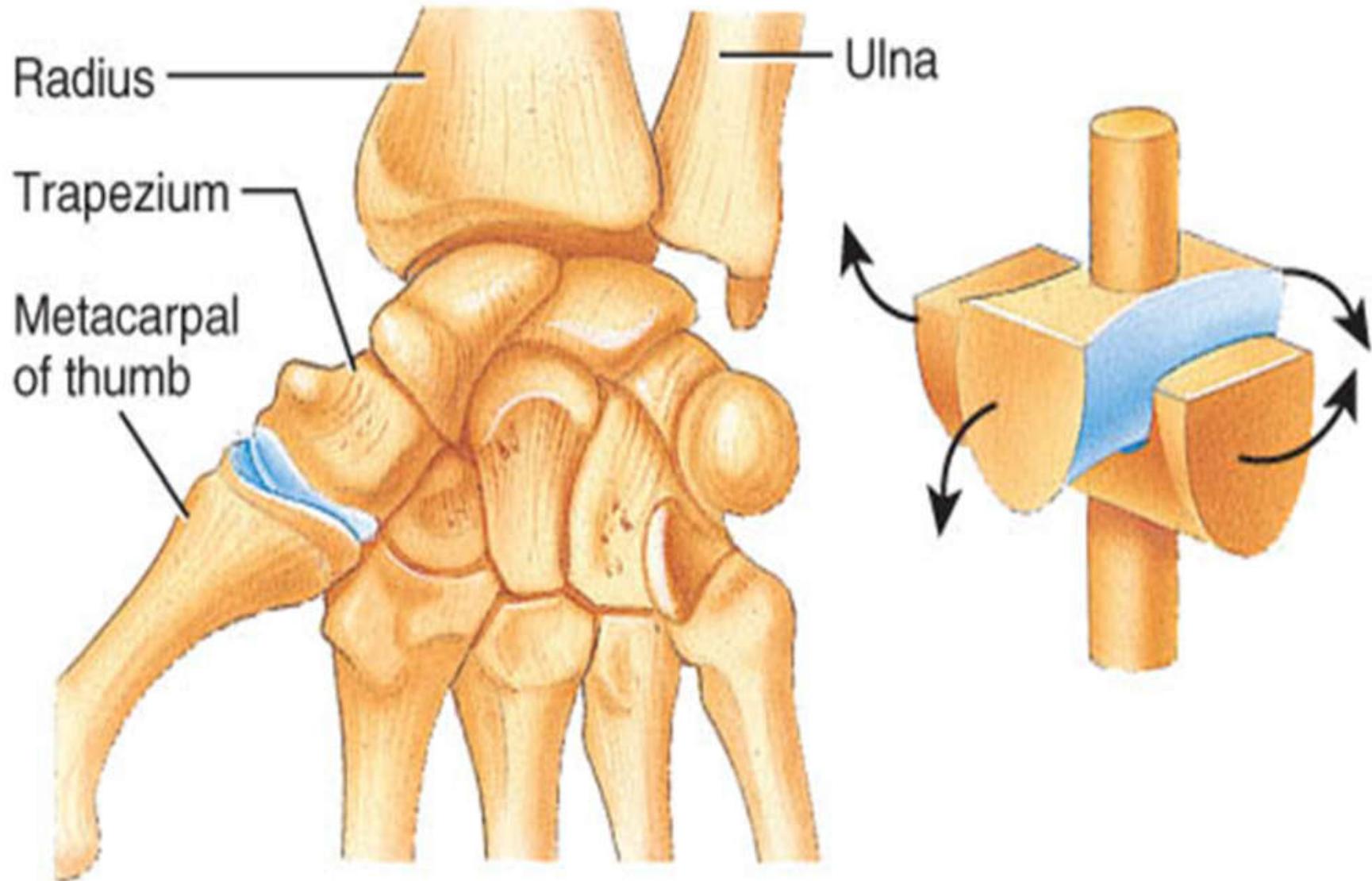
21 de abril 2020

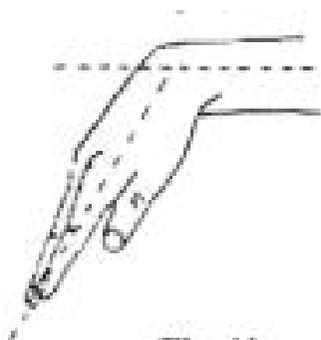




La muñeca es una articulación **sinovial** de tipo **elipsoide**, lo que permite el movimiento a lo largo de **dos ejes**. Esto significa que la flexión, la extensión, la aducción y la abducción pueden ocurrir en la articulación de la muñeca. Todos los movimientos de la muñeca son realizados por los músculos del antebrazo.



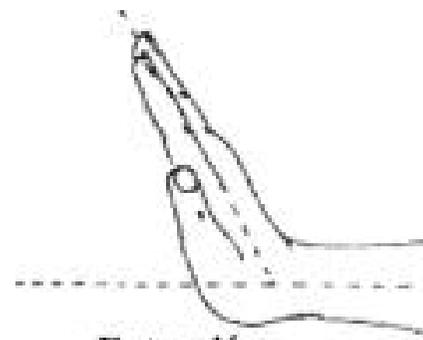




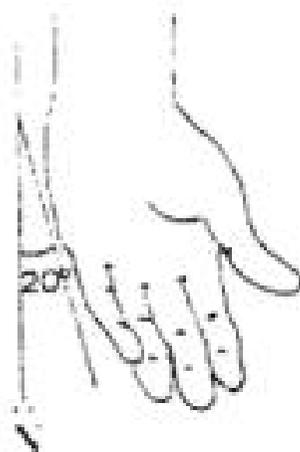
Flexión
< 45 grados < 10%
> 45 grados < 5%
MAXIMO 75 grados



Neutro



Extensión
< 45 grados < 10%
> 45 grados < 5%
MAXIMO 65 grados



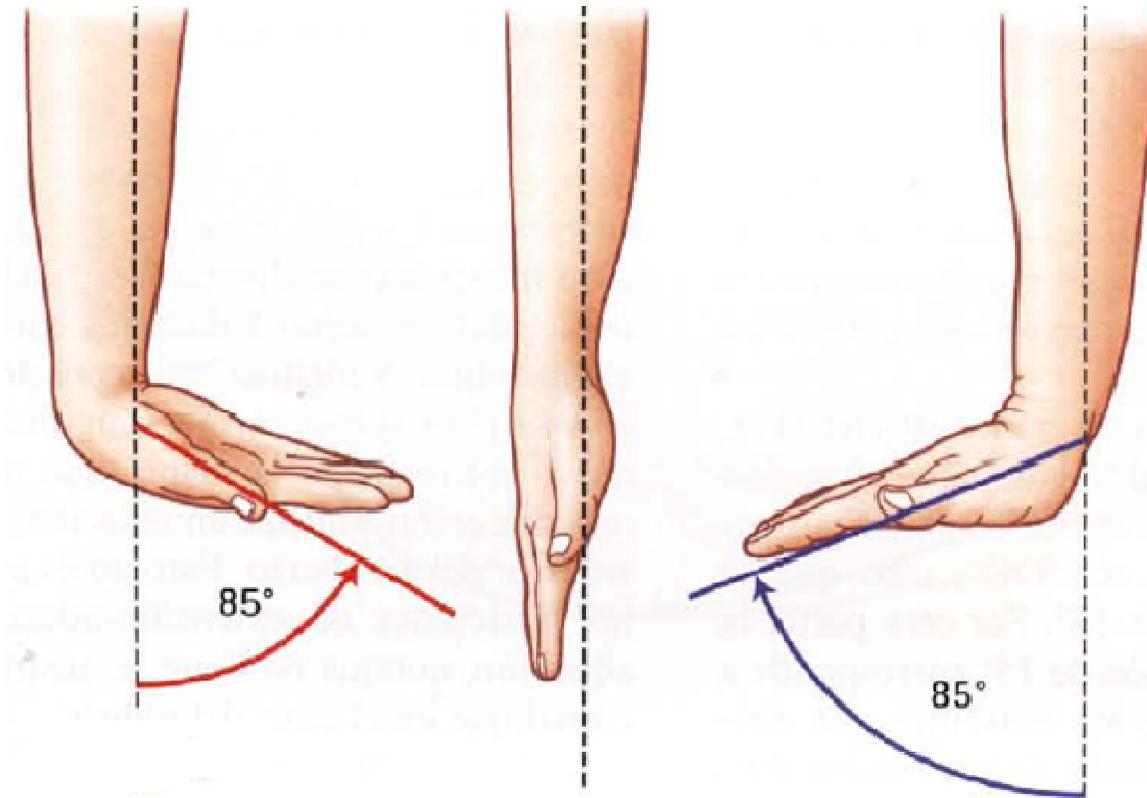
Desvío radial
MAXIMO 20 grados
OCASIONAL



Neutro
> 90%



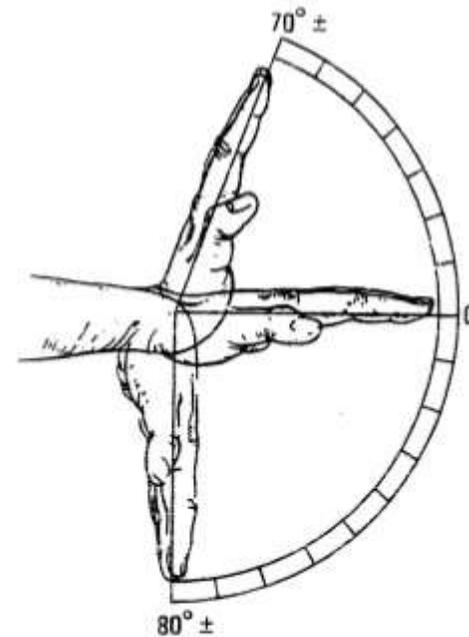
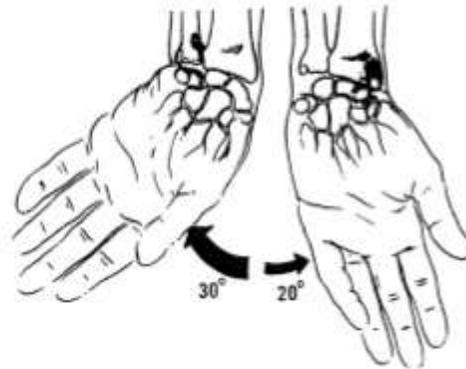
Desvío ulnar
MAXIMO 30 grados
hasta 10%

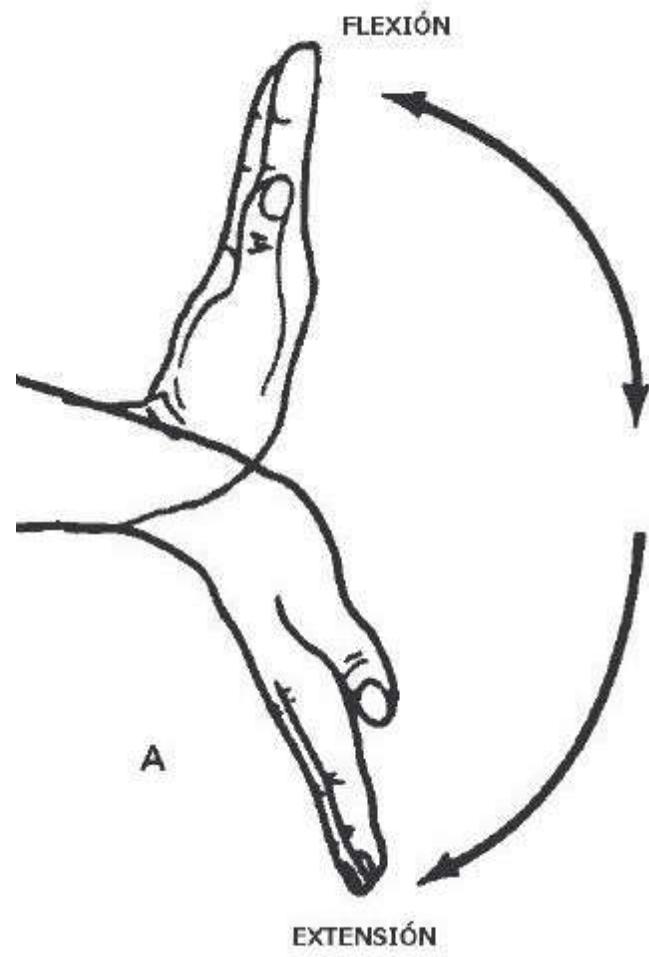


Arcos de movilidad

Movimientos de la muñeca

- ❑ Flexión 80°
- ❑ Extensión 70°
- ❑ Desviación radial 20°
- ❑ Desviación cubital 30°
- ❑ Supinación del antebrazo
- ❑ Pronación del antebrazo





La articulación del hombro es un complejo articular. **Las articulaciones que lo componen se dividen en dos grupos básicos.**

Primer grupo

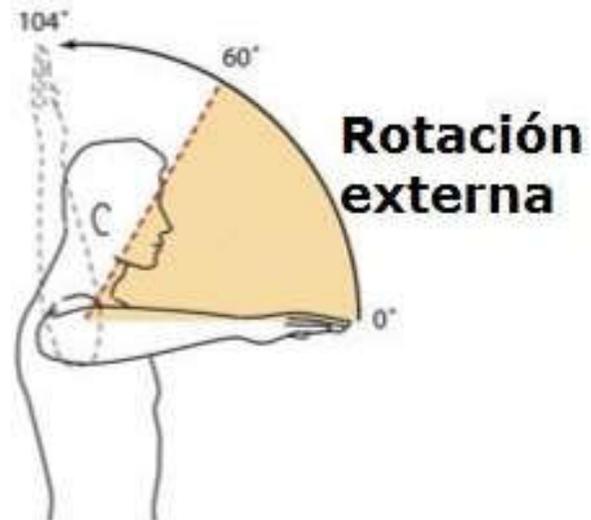
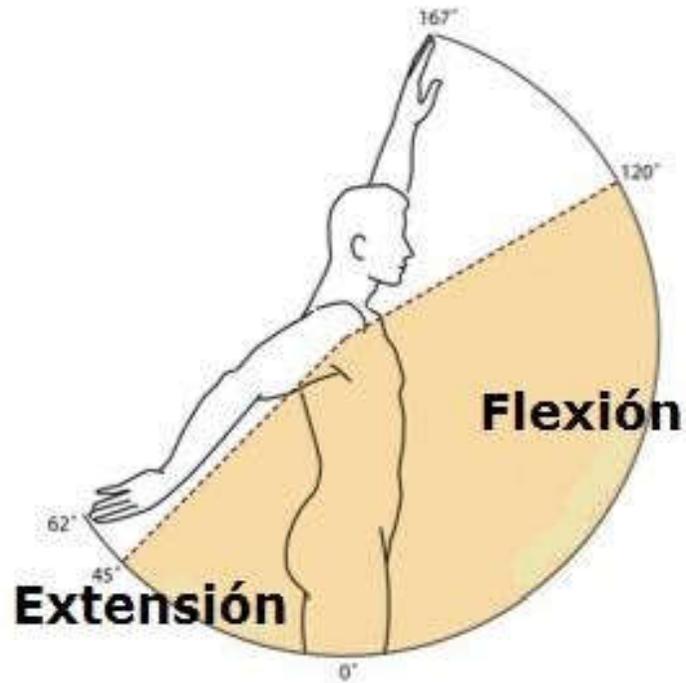
- **Articulación glenohumeral.** Está formada por la cabeza del húmero y la [cavidad glenoidea](#). Es la más importante de todas.

- **Articulación subdeltoidea.** Se la considera articulación desde el punto de vista fisiológico, pero no anatómico. En ella hay dos superficies que se deslizan entre sí: la cara profunda del deltoides y el manguito de los rotadores. También comprende una bolsa serosa, que facilita el [movimiento](#). Esta articulación está unida a la glenohumeral. De este modo, un movimiento en la glenohumeral genera también movimiento en la subdeltoidea.

Segundo grupo

- **Articulación escapulotorácica.** En ella se desliza la escápula sobre la parrilla costal. También se le considera articulación fisiológica, pero no anatómica. Es la más importante de este grupo. Está mecánicamente unida a las otras dos.

- **Articulación acromioclavicular.** Está situada en el segmento externo de la clavícula.



Basic shoulder movements

