

# LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO

La clasificación de los TME de origen laboral por zonas anatómicas permite conocer cada una de estas y cómo funcionan en nuestro cuerpo.

El hombro es una de las articulaciones más flexibles del cuerpo humano. Participa en numerosas funciones de la vida diaria, sin él, muchas de las cosas que hacemos, no las podríamos realizar.



La principal función del hombro es mover la extremidad superior para que la mano logre el objetivo deseado. Entre sus principales funciones está la de **alimentación**, desde preparar los alimentos hasta poder comerlos. En prácticamente todos los movimientos necesarios para la **higiene personal** incluido el vestirse y desvestirse. En el ámbito del **trabajo** el hombro nos permite llegar con la mano a los diferentes puntos donde esta debe realizar el trabajo. Normalmente el hombro está quieto en una postura para realizar una tarea concreta, o bien, en movimiento para permitir que la mano trabaje en diferentes puntos.

## ¿Cuáles son sus partes?

El hombro está compuesto por un conjunto de articulaciones (huesos, ligamentos, tendones y músculos) que en su conjunto, conectan el tronco a la extremidad superior.

Los huesos que conforman el hombro son el húmero (que es parte del brazo), la escápula u omóplato (ubicada en la parte posterior y alta del tórax) y la clavícula que une el hombro con el tórax.

Un grupo de músculos y sus respectivos tendones hacen posible su movilidad, entre los más importantes destaca el manguito rotador, formado por cuatro músculos que proporcionan movilidad y estabilidad al hombro. El supra espinoso, el infraespinoso, el redondo menor y el subescapular. Además, posee unas bolsas que secretan un líquido lubricante, el cual ayuda a reducir la fricción que se produce cuando se realizan movimientos.

## ¿Cómo trabaja el hombro?

El hombro es la articulación con mayor amplitud de movimientos del cuerpo humano. Gracias al conjunto de estructuras, el hombro puede realizar una serie de movimientos que le permiten cumplir la función de ubicar la mano donde se necesite.

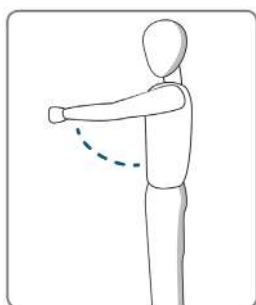
Normalmente cuando el hombro se mueve para colocar la mano en un lugar específico, lo hace con movimientos combinados, el más común es flexión con aducción o flexión con aducción.



Los movimientos que realiza el hombro son:

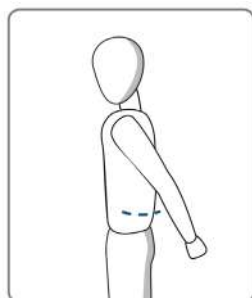
### FLEXIÓN

Elevación de toda la extremidad superior hacia adelante y arriba.



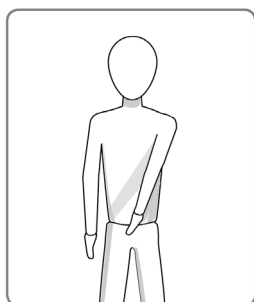
### EXTENSIÓN

Elevación de la mano por detrás de la espalda, este movimiento está muy limitado.



### ADUCCIÓN

Elevación de la extremidad superior por el costado y hacia adentro del cuerpo (hacia adentro y hacia arriba).



### ABDUCCIÓN

Elevación de la extremidad superior por el costado y hacia afuera del cuerpo (hacia afuera y hacia arriba).

