

فهرست

۷	مقدمه
۸	ساختار استخوانی
۹	مفاصل دست
۹	مفاصل ساعد و میچ دست
۱۰	مفاصل میچ دست
۱۱	مفاصل استخوان‌های کف دست با یکدیگر
۱۱	مفاصل استخوان‌های کف دست با سربالایی بند اول انگشتان دست
۱۳	مفاصل و حرکات انگشتان دست
۱۴	عضلات
۱۴	عضلات میچ، کف و انگشتان دست
۲۳	عضلات بین استخوانی پشت دستی
۲۴	عضلات بین استخوانی کف دستی
۲۵	عضلات دودی دست (تا کننده انگشتان)
۲۵	تاندون‌ها
۲۸	رباط‌ها
۳۰	عروق
۳۱	اعصاب
۳۴	سطوح و حرکات دست
۳۶	بیماری‌های دست
۵۸	بیماری رینود

- ۶۱ علت قفل شدن انگشتان (trigger finger)
- ۶۳ آرتروز انگشتان دست
- ۶۹ انواع بیماری‌های ناخن دست
- ۷۶ علت، علائم و درمان دررفتگی مفصل آرنج
- ۷۷ علت دررفتگی مفصل آرنج
- ۷۷ علائم دررفتگی مفصل آرنج
- ۷۸ درمان دررفتگی مفصل آرنج
- ۷۸ ورزش و حرکات اصلاحی
- ۷۹ خم و راست کردن آرنج
- ۸۰ فلکشن آرنج
- ۸۰ چرخاندن ساعد رو به بالا و پایین
- ۸۱ چرخاندن ساعد رو به بالا
- ۸۱ چرخاندن ساعد رو به پایین
- ۸۱ دررفتگی لونیت
- ۸۲ علائم دررفتگی استخوان هلالی یا لونیت
- ۸۳ عوارض دررفتگی لونیت چیست
- ۸۳ علائم و نشانه‌ها
- ۸۴ **علت‌ها و دلایل**
- ۸۴ راه‌ها و روش‌های درمان
- ۸۶ درمان رگ به رگ شدن شست دست
- ۸۷ شکستگی دست
- ۹۰ شکستگی انگشت دست
- ۹۷ تمرینات ورزشی برای دست و انگشتان دست
- ۱۰۱ اهمیت تقویت تاندون‌های مچ دست
- ۱۰۹ منابع

مقدمه

دست انتهایی‌ترین قسمت اندام فوقانی است و به توسط مچ دست به بقیه اندام متصل می‌شود. گرچه مردم در بسیاری اوقات کلمه دست را معادل با اندام فوقانی بکار می‌برند ولی از لحاظ آناتومی دست به قسمتی از اندام فوقانی می‌گویند که پایینتر از مچ دست قرار دارد.

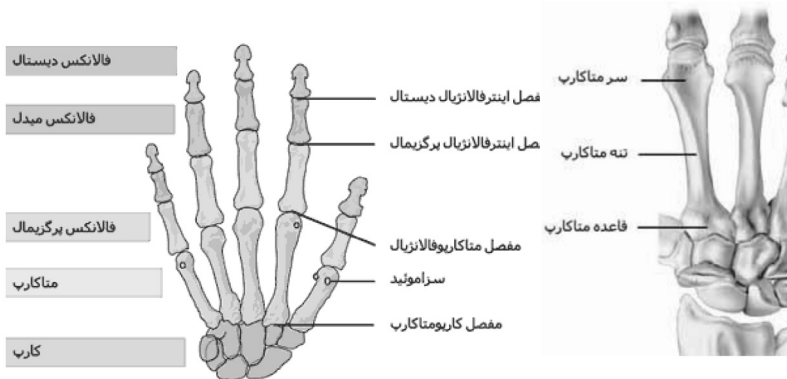
مهم‌ترین اندام انسان برای ایجاد تغییر فیزیکی در محیط پیرامونش دست است. دو حرکت مهم دست، گرفتن اشیاء با کف دست و انگشتان (برای انجام حرکات قوی) و گرفتن اشیاء ظریف با انگشتان است. مهم‌ترین انگشت دست شست است که در مقابل چهار انگشت دیگر قرار می‌گیرد.

مهم‌ترین مشکلات دست که موجب مراجعه افراد به پزشک می‌شود درد، محدودیت حرکت و تورم است و گاهی اوقات کاهش قدرت، تغییر شکل، تغییر حس لمس و یا آسیب‌های خارجی به دست علت مراجعه است.

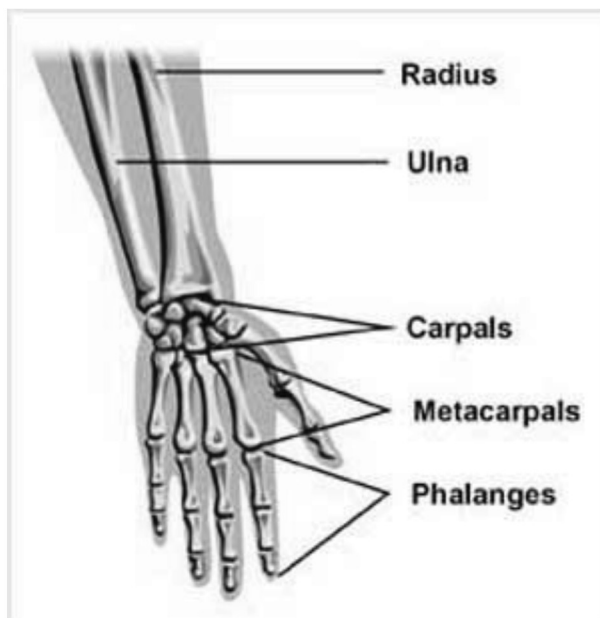
ساختار استخوانی

در کف دست انسان پنج استخوان دراز به نام متاکارپ Metacarp وجود دارد و هر انگشت سه استخوان دارد بجز شست که از دو استخوان تشکیل شده است. به استخوان‌های انگشت، فالانکس Phalanx می‌گویند. هر متاکارپ و هر فالانکس از سه قسمت سر، تنه و قاعده درست شده است.

در بعضی از نقاط کف دست استخوان‌های گرد کوچکی با نام استخوان‌های سزاموئید Sesamoid bones وجود دارد که در مسیر تاندون‌ها قرار گرفته و کارایی آنها را بیشتر می‌کنند. تعداد این استخوان‌های سزاموئید در دست افراد مختلف متفاوت است.



مفصل مچ دست به ظاهر از ترکیب دو استخوان زند زبرین و زیرین و هشت استخوان مچ دست به وجود آمده، ولی در واقع این مفصل از استخوان‌های زند زبرین و سه استخوان ناوی، هلالی و هرمی تشکیل گردیده است، اگرچه استخوان خودی با زند زبرین فاصله دارد ولی به هر حال آن را نیز بایستی جزء ردیف بالایی استخوان‌های مچ دانست زیرا به زندها نزدیکتر است. چهار استخوان ذکر شده مچ دست با استخوان‌های ردیف پایین‌تر به نام‌های ذوزنقه، شبه‌ذوزنقه، بزرگ و چنگکی نیز مفصل شده و همین استخوان‌ها با استخوان‌های کف دست مفصل می‌شوند.



مفاصل دست

تعداد مفاصل موجود در مچ دست، کف دست و انگشتان دست زیاد است و لازم است قسمت به قسمت مفاصل فوق مورد بررسی و مطالعه قرار گیرند. خصوصیات هر یک از مفاصل به شرح زیر است:

مفاصل ساعد و مچ دست

این مفصل که بین زند زبرین و چهار استخوان ردیف بالایی مچ دست قرار دارد، از نوع مفاصل لقمه‌ای می‌باشد و قادر است حول دو محور حرکتی حرکت نماید، یکی محور فرونتال که حرکت‌های فلکشن و اکستنشن را موجب می‌گردد و دیگری محور حرکتی ساجیتال که حرکت‌های آبداکشن و آداکشن (دور شدن و نزدیک شدن) را ممکن می‌سازد و ضمناً حرکت‌های فوق باعث حرکت دورانی در مچ دست می‌گردد.