

Nuestras manos, la herramienta más importante en nuestras actividades de la vida diaria

Julieth Roxana Calderón Cifuentes
Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Daniel Felipe Castillo Suarez
Sergio Esteban Calderón Vallejo
Omar Fernando Enríquez Patichoy
Omar Andrés Melo Enríquez
Madelay Daniela Obando Santacruz
Estudiantes de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Para hablar acerca de todo lo referente a las manos, es necesario comenzar por describir su anatomía y los músculos que las conforman y, describir el total de huesos que les dan funcionamiento a estas extremidades, con un equivalente de 27, que se distribuyen en tres categorías: falanges, huesos metacarpianos y huesos carpianos. La zona más cercana al brazo, como las muñecas, también se divide en dos grupos, denominados proximales y distales.

Figura 1

Maquetas de las manos



Figura 2

Practicantes de Terapia ocupacional explican la importancia del cuidado de las manos



Huesos del metacarpo que, en un lenguaje simple y no tan técnico, son la parte de la palma de la mano que está conformada por cinco huesos, que son los correspondientes a cada uno de nuestros dedos, en donde los cuatro primeros dedos son muy similares en su anatomía y solo el pulgar, al ser más corto, difiere.

Las falanges son los huesos que conforman nuestros dedos y que están clasificados por un total de 14 huesos

distintos; tres de estos, en cada uno de nuestros dedos; aquí también se exceptúa el pulgar, al contar solo con dos.

Respecto a los músculos, esta extremidad cuenta con varios que, por su grado de complejidad, son únicos, haciendo mucho más interesante su complejidad. A su vez, hay categorías de ellos que completan las funciones y movimientos, ya sea para ayudar a realizar movimientos de extensión de la muñeca y, también, de los dedos. Los músculos de la muñeca se encuentran en la cara externa de nuestro antebrazo; los de los dedos están ubicados en cada uno de ellos. Los tendones son un tejido que actúa como conexión entre los músculos y los huesos, permitiendo que el músculo transmita la fuerza al hueso y produzca el movimiento; en las manos se encuentran los tendones flexores. Los ligamentos son los tejidos que conectan los huesos entre sí, para formar una articulación.

Figura 3

Practicantes realizando actividad en distintas dependencias de la Universidad Mariana



Después de reconocer que las manos revisten gran importancia a lo largo del desarrollo de las actividades diarias, es preciso mencionar algunos ejemplos donde es crucial el papel que desempeñan, como por ejemplo, al bañarnos, que es cuando se 'lucen' porque, son empleadas en todo, desde abrir la puerta del baño, hasta girar la perilla de la ducha, cuando hacemos una pinza que nos ayuda a realizar estas acciones simples pero fundamentales; sin estas extremidades, sería más difícil tomar el jabón, que es una acción que las obliga a realizar movimientos de extensión y contracción.

Algo tan crucial para nosotros como seres humanos es nuestra alimentación, actividad importante del diario vivir; para alimentarnos, las manos ayudan a llevar los

alimentos a la boca o tomar los cubiertos, acciones que, aunque pequeñas, involucran su uso, además de patrones mano-boca; a la hora de tomar el vaso, la palma es la responsable de ayudarnos a completar esta tarea con éxito.

Otra rutina que se repite cada día es el hecho de vestirnos que, incluye el atar los zapatos y, también involucra el apoyo que brindan las manos; para lograr desempeñar esta función de manera exitosa se requiere de una destreza motora, sobre todo la motricidad fina, que exige principalmente, el movimiento de las manos; gracias a los movimientos de flexión y demás, podemos hacer esto sin mayor dificultad.

Figura 4

Practicantes realizando actividades de la Escuela de Mano



Desde la práctica de terapia ocupacional en el sector laboral como estrategia de intervención y, con el fin de prevenir lesiones en un segmento corporal tan esencial, se desarrolló la campaña denominada Escuela de Mano, la cual se ejecutó por fases; en primera instancia, se dio a conocer información de carácter teórico acerca de las manos, con el apoyo de dos maquetas que detallan su anatomía tanto interna como externa y, se brindó indicaciones de algunos cuidados y posibles afecciones.

Para la segunda fase se presentó un video, donde los trabajadores pudieron evidenciar estiramientos para las manos, que son relevantes a la hora de su cuidado y fortalecimiento; se contó con una ayuda didáctica que fue una cancha de fútbol miniatura en donde los trabajadores usaron sus dedos y manos para jugar; el ganador recibió una pelota de hidrogel elaborada por los estudiantes pertenecientes a la práctica, que tenía como fin, ejercitar los músculos de la mano para una mejor funcionalidad. Esta escolita de mano se realizó a nivel general y cubrió a la gran mayoría de los trabajadores de la Universidad Mariana.



Conclusiones

En el desarrollo de estas jornadas, tanto los estudiantes de terapia ocupacional como el personal de la Universidad Mariana se vieron beneficiados con valiosos conocimientos acerca de esta parte vital del cuerpo que, ayudarán a unos y a otros a prevenir las posibles afecciones que pudieran ocurrir a sus extremidades, contribuyendo a una mejora a nivel de la prevención de enfermedades laborales.

Para finalizar, los estudiantes del programa de Terapia ocupacional que implementaron esta estrategia, agradecen el apoyo y la buena disposición que los trabajadores de la universidad prestaron, así como, el apoyo de la docente Julieth Calderón Cifuentes, quien hizo posible el correcto desarrollo de tan importante actividad desde la práctica.

