

## The Elbow Joint – Anatomy

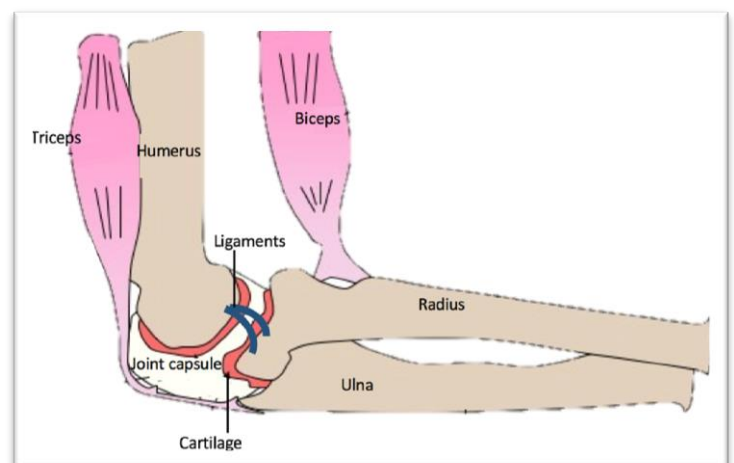
## Die Elmoog Gewrig – Anatomie

The **elbow** is a hinged **joint** made up of three bones, the bone of the upper arm (**Humerus**), and the two bones in the lower arm (**Ulna, and Radius**). The important ligaments of the **elbow** are the medial collateral ligament (on the inside of the **elbow**) and the lateral collateral ligament (on the outside of the **elbow**.)

Die Elmoog gewrig is 'n skanier wat gevorm word waar drie bene bymekaar kom, die bo-arm (**Humerus**), en die twee bene van die onder-arm (**Ulna en Radius**). The belangrikste ligamente in die elmoog is die kolaterale ligament. Daar is twee kolaterale ligamente, een aan die binnekant (Mediaal) en een aan die buite kant (Lateraal) van die elmoog.



The parts of the bone which are moving (**articulating**) with one another are covered with a smooth white layer called **cartilage** - which allows smooth and frictionless movement. The elbow joint has a capsule enclosing the joint. The fibrous tissue in itself strengthens the joint. There are a few bursas in the elbow, which are membranous sac's filled with synovial fluid. It acts to cushion the moving parts of a joint, preventing degenerative damage. The joint capsule together with the collateral ligaments, stabilizes the joint when bending (flexing) and straightening (extending) the arm. Muscles assist with the bending and straightening of the elbow: the most important ones are for extension - Triceps and for flexion - the Biceps.



Al drie die been eindes word bedek deur 'n laag kraak-been. Kraak been is baie glad en ook sagter as gewone been. Die kraak-been laat die twee bene oormekaar gly en beweeg

sonder enige wrywing. Die Elmoog gewrig word omhul deur bind-weefsel wat die gewrig ook sterker maak. Daar is verskeie “water sakkies” in die elmoog wat met sinoviale vog gevul is. Die vog verminder die alledaagse weerstand en wrywing in die gewrig om teen beskadiging van die gewrig te werk. Die bindweefsel om die gewrig, saam met die ligamente gee stabiliteit aan die elmoog wanneer dit buig of regguit gemaak word. Spiere is verantwoordelik vir die beweging van die gewrig. Die Triceps maak die arm reguit, terwyl die Biceps die elmoog buig.