**COMPLEJO DEL CODO:**

* **Húmero-ulnar**
	+ Tróclea, un solo grado de libertad (Se mueve en un solo plano alrededor de un eje)
	+ Es la unión entre escotadura troclear de la ulna (Bicóncava) con la tróclea humeral (Biconvexa)
	+ Movimientos de flexión y extensión que suceden en el plano sagital alrededor del eje látero-medial
	+ El movimiento de flexión es de 145º y la extensión es de + (mínimo llegar a 0 grados) pero puede ser hasta 10º hacia la extensión.
	+ Ligamentos que restringen su movimiento:
		- Ligamento colateral medial (Los tres haces limitan la desviación en valgo del codo)
			* Haz anterior:
				+ Restringe el movimiento de extensión
			* Haz posterior:
				+ Restringe el movimiento de flexión
			* Haz transverso:
				+ Resiste especialmente el valgo pero también sirve de canal para el paso del nervio ulnar
* **Húmero-radial:**
	+ Condílea, tiene dos grados de libertad (se mueve en dos planos alrededor de dos ejes)
	+ Es la unión entre fóvea de la cabeza del radio (Cóncava) y el capítulo humeral (Convexa)
	+ Se mueve en el plano sagital alrededor del eje látero-medio para la flexo-extensión y se mueve también en el plano transverso alrededor del eje vertical para la prono-supinación
	+ El movimiento de flexión es de 145º y hasta + 10º hacia la extensión. El movimiento de pronación es de 80º, mientras que el de supinación es de 90º
	+ Ligamentos que restringen su movimiento:
		- Ligamento colateral lateral (Restringe el varo de la húmero-radial)
			* Haz radial:
				+ Restringe el movimiento de extensión
			* Haz ulnar:
				+ Restringe el movimiento de flexión
		- Ligamento anular:
			* Fija la cabeza del radio a la escotadura radial de la ulna, para asegurar el correcto funcionamiento de la rotación de la cabeza del radio durante la prono-supinación
* **Radio-ulnar proximal:**
	+ Trocoide, tiene un solo grado de libertad
	+ Prono-supinación en el plano transverso alrededor del eje vertical
	+ Es la unión de la escotadura radial de la ulna (Cóncava) con la cabeza del radio (Convexa)
	+ El movimiento de pronación es de 80º, mientras que el de supinación es de 90º
	+ Es restringida en gran parte el ligamento anular
* **Radio-ulnar distal:**
	+ Trocoide, tiene un solo grado de libertad
	+ Prono-supinación en el plano transverso alrededor del eje vertical
	+ Es la unión entre escotadura ulnar del radio (Cóncava) y la cabeza de la ulna (Convexa)
	+ El movimiento de pronación es de 80º, mientras que el de supinación es de 90º
	+ Ligamentos radio-ulnar dorsal y radio-ulnar palmar