**TEMA 3. EL APARATO LOCOMOTOR**

**1.-EL ESQUELETO**

* Esqueleto = suma de todos lo huesos
* Funciones 🡪 forma a nuestro cuerpo
	+ - Proteger a los órganos
		- Mantener la postura
	1. **Los huesos y las articulaciones**
* Huesos 🡪 rígidos y resistentes. Contienen minerales (calcio). Tipos 🡪 plano (cráneo)

Largos (fémur)

Cortos (vértebras)

* Cartílagos 🡪 tejido blando de los extremos de los huesos.
* Articulaciones 🡪 punto donde se unen 2 ó + huesos. Ej. Rodilla
* Ligamentos 🡪 tejido q unen a los huesos.
	1. **Los huesos del esqueleto**
* Esqueleto 🡪 + 200 huesos
* Zonas 🡪 cabeza 🡪huesos cráneo y cara. Planos y protegen cerebro.

 Tronco 🡪 C.V.(33 vertebras) protegen médula espinal

 Costillas (12 a cada lado) protegen corazón, pulmones, hígado, estómago…

 Esternón

 Clavícula

 Omóplato

 Pelvis

 Extremidades 🡪 huesos largos y cortos🡪 Miembro superior 🡪 húmero, cúbito, radio, falanges

 Miembro inferior 🡪 fémur, tibia, peroné, falanges



**2.- LOS MÚSCULOS Y EL APARATO LOCOMOTOR**

2.1 **Los músculos**

* Músculo = órgano elástico que pueden 🡪 estirar y encoger

 Volver a su forma inicial

* Músculo unidos a los huesos 🡪 movimiento

2.2 **La musculatura esquelética**

- músculos esqueléticos 🡪 realizan movimiento del esqueleto

- se unen por tendones.

- partes del cuerpo 🡪 cabeza: músculos planos 🡪 sirven para: gesticular, masticar y hablar

 Tronco: músculos plano y grandes 🡪 sirven para: girar y doblar cintura

 Extremidades: músculos largos 🡪 sirven para: mover brazos, piernas, manos y pies.



**2.3 El funcionamiento del aparato locomotor.**

* Aparato locomotor= musculatura esquelética + esqueleto + articulaciones + ligamentos
* Pasos: 1º 🡪 cerebro o médula espinal decide que hacer.

2º 🡪 cerebro manda info a nervio y este la lleva a músculos.

3º 🡪 músculos se contraen

4º 🡪 se mueve el hueso

5º 🡪 músculos y huesos vuelven a su posición inicial.

3.- **LA SALUD DEL APARATO LOCOMOTOR**

- Salud = NO LESIONES del aparato locomotor 🡪 teniendo precaución.

3.1 **Lesiones del aparato locomotor**

|  |  |
| --- | --- |
| **APARATO LOCOMOTOR** | **LESIÓN** |
| Huesos | Fractura |
| Articulaciones | Luxación (se salen las articulaciones) |
| Ligamentos | Torciones 🡪 esguinces |
| Músculos | Contracturas, roturas,  |

**3.2 La dieta saludable**

- Para niños y adolescentes 🡪 calcio y fósforo 🡪 import. Crecimiento huesos.

- Calcio 🡪 para que se fijen en los huesos 🡪 necesita: vitamina D (con sol y dieta) 🡪 evita raquitismo

- Cerebro para enviar movimientos 🡪 necesita 🡪 glucosa. Dieta 🡪 azúcar, patatas, legumbres… y derivados.

**3.3 El ejercicio físico**

- Refuerza 🡪 da elasticidad a los ligamentos.

 Fortalece a los músculos.

* Evitar lesiones 🡪 calentamiento y estiramientos.

**3.4 La importancia de la buena postura**

- Postura correcta (sentado, de pie, andando…) 🡪 músculos de espalda relajados 🡪 no lesiones, no dolor…