

TEMA 3. EL APARATO LOCOMOTOR

1.-EL ESQUELETO

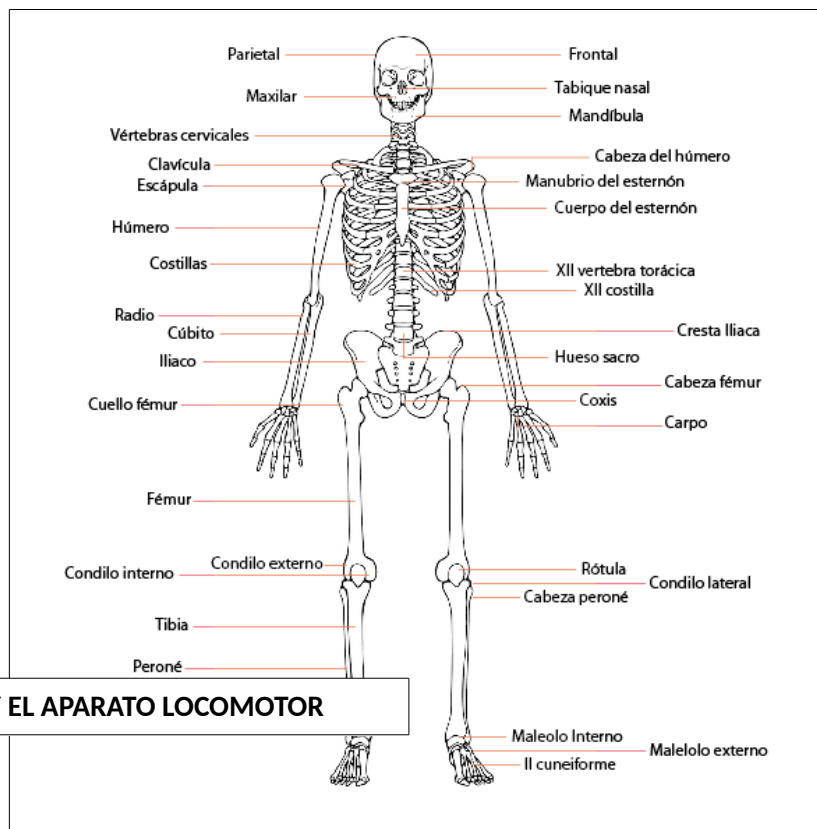
- Esqueleto = suma de todos los huesos
- Funciones forma a nuestro cuerpo
 - Proteger a los órganos
 - Mantener la postura

1.1 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.

1.2 Los huesos del esqueleto

- Esqueleto = + 200 huesos
- Zonas = cabeza = huesos cráneo y cara. Planos y protegen cerebro.
 - Tronco = C.V.(33 vértebras) 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 \Rightarrow movimiento

2.2 La musculatura esquelética

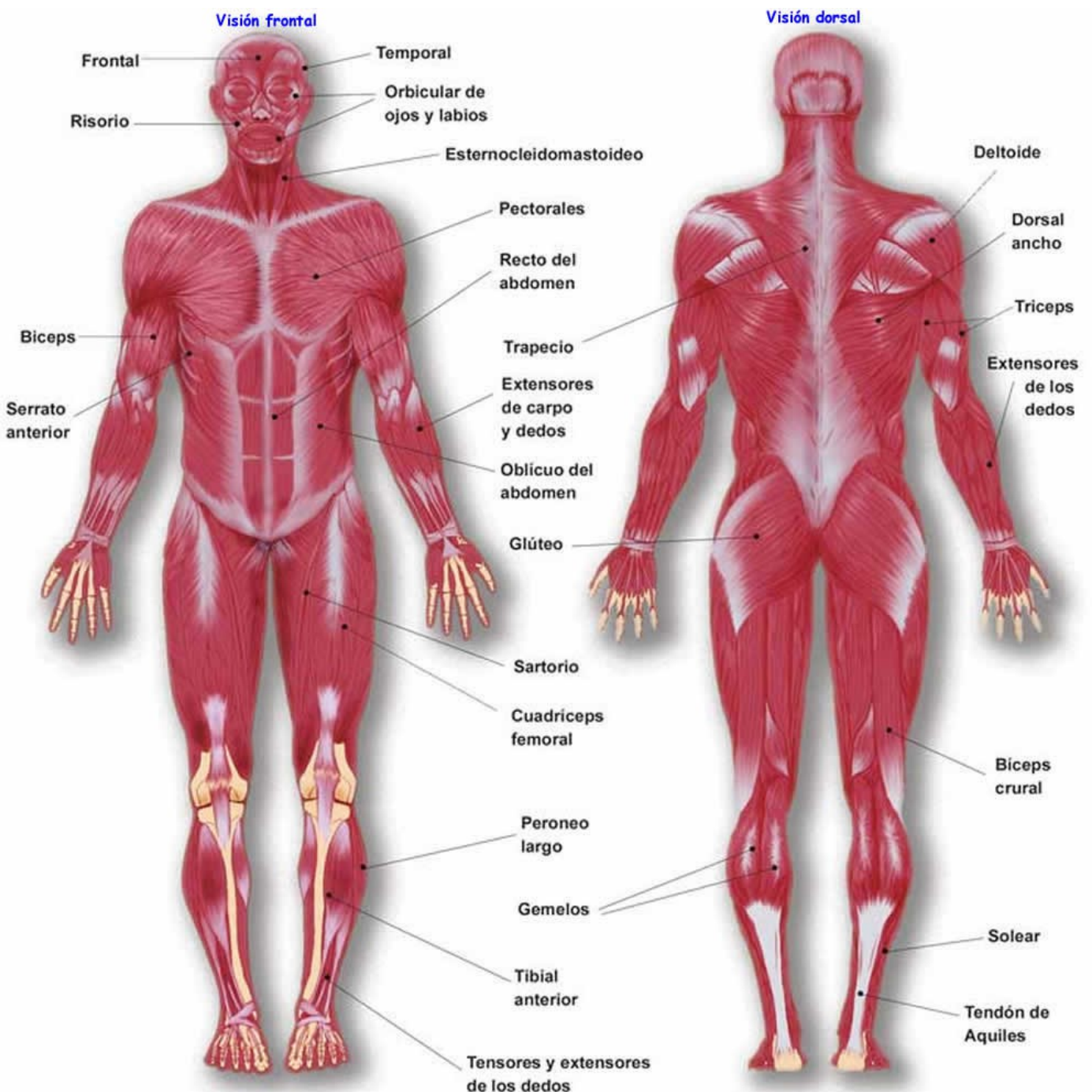
- músculos esqueléticos \Rightarrow realizan movimiento del esqueleto

- se unen por tendones.

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

Tronco: músculos plano y grandes \Rightarrow sirven para: girar y doblar cintura

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



2.3 El funcionamiento del aparato locomotor.

- Aparato locomotor= musculatura esquelética + esqueleto + articulaciones + ligamentos
- Pasos: 1° cerebro o médula espinal decide que hacer.
 - 2° cerebro manda info a nervio y este la lleva a músculos.
 - 3° músculos se contraen
 - 4° se mueve el hueso
 - 5° 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 <input type="checkbox"/> 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...

-