

Temat: Higiena i choroby układu ruchu .

1. Naturalne krzywizny kręgosłupa

- lordozy
- kifozy

2. Wady postawy

- skrzywienia kręgosłupa
- wady budowy stóp

3. Choroby aparatu ruchu

- krzywica
- osteoporoza

4. Urazy mechaniczne aparatu ruchu

- złamania
- skręcenia
- zwichnięcia

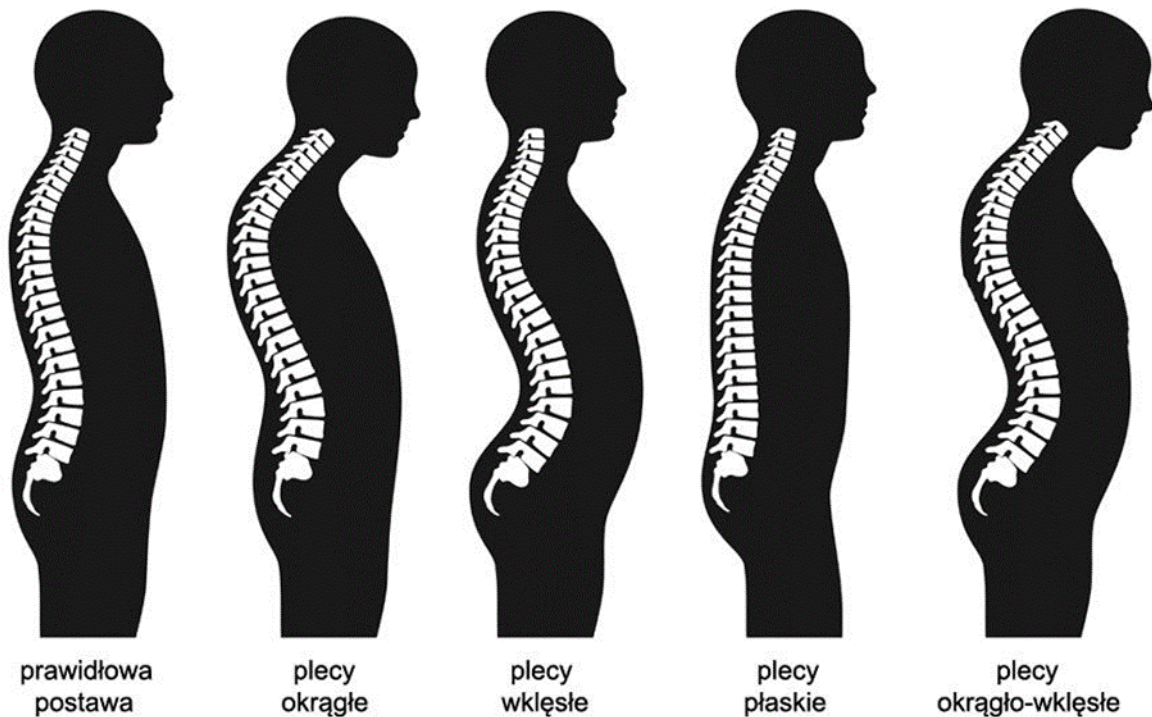
5. Pierwsza pomoc i rehabilitacja w wypadku złamań

6. Znaczenie aktywności fizycznej dla prawidłowej budowy i funkcjonowania aparatu ruchu.

ad.1



Ad.2 Wady kręgosłupa -nadmierne wygięcia kręgosłupa



- skolioza

- kyfoza

- lordoza

ad.3

Krzywica: objawy

- powiększenie ciemiączek i opóźnienie ich zarastania;
- miękka i spłaszczona potylica, czyli tylna część główki dziecka;
- pogrubienie żeber na granicy połączenia chrząstki z kością (różaniec krzywiczy);
- **deformacje** klatki piersiowej (dzwonowata klatka piersiowa, kurza klatka piersiowa);

Osteoporoza występuje u ludzi obojga płci, jednak częściej atakuje kobiety niż mężczyźni. Częstość jej występowania wyraźnie rośnie u osób, które ukończyły 60. rok życia. Cechuje się rozrzedzeniem (zrzesztotnieniem) tkanki kostnej, co jest widoczne jako ścieńczenie i zmniejszenie ilości beleczek kostnych kości gąbczastej, oraz ścieńczeniem kości korowej. W badaniu mikroskopowym można zauważyć ilościową, a nie jakościową

różnicę między kością zdrową a osteoporotycznie zmienioną. Kość przez to staje się osłabiona i łatwo dochodzi do złamań.

Napisz na czym polegają uszkodzenia układu ruchu:

Złamania

Skręcenia

Zwichnięcia