

El aparato locomotor

El esqueleto

Huesos y articulaciones

Los huesos son órganos rígidos y resistentes que forman el esqueleto.

Tipos de huesos

- Huesos planos
- Huesos largos
- Huesos cortos

El cartílago es un tejido más flexible y blando que el tejido óseo que cubre los extremos de muchos huesos y que se encuentran también en otras zonas como la nariz y las orejas

Los huesos de nuestro cuerpo se unen entre sí mediante las articulaciones.

Los huesos en las articulaciones móviles permanecen unidos mediante los ligamentos

Los huesos del esqueleto

Huesos de la cabeza:

- Huesos del cráneo: Son planos y curvos. Protegen el cerebro. Frontal, parietal...
- Huesos de la cara: nasal, maxilar...

Huesos del tronco

- Huesos: Columna vertebral, costillas, esternón, clavículas, omoplatos y pelvis
- Las costillas: Protegen el corazón, pulmones, estómago e hígado.
- La columna vertebral: la forman 33 huesos llamados vértebras y protegen la médula espinal

Huesos de las extremidades

- Brazos y Piernas: tenemos huesos largos como el húmero y el fémur
- Manos y pies: tenemos muchos huesos pequeños, las falanges.

Los músculos y el aparato locomotor

Músculos y musculatura esquelética

Los músculos son unos órganos que se unen a los huesos y hacen que estos se muevan

Los músculos esqueléticos realizan el movimiento del esqueleto. Se unen a los huesos mediante los tendones

La musculatura esquelética

- Músculos de la cabeza:
 - Son planos
 - Nos permiten por ejemplo gesticular, masticar y hablar.
- Músculos del tronco
 - Son planos y grandes
 - Nos permiten por ejemplo girar y doblar la cintura
- Músculos de las extremidades
 - Son fusiformes (alargados)
 - Nos permiten mover brazos, piernas, manos y pies

El funcionamiento del aparato locomotor

La musculatura esquelética y el esqueleto forman el aparato locomotor, su trabajo conjunto producen el movimiento.

El aparato locomotor realiza los movimientos que ordena el sistema nervioso gracias a la capacidad de los músculos para variar su tamaño. Al contraer tiran del hueso y al relajar lo devuelven a la posición anterior

A menudo en el movimiento de una articulación participan dos músculos llamados antagonistas.

La salud del aparato locomotor

Lesiones del aparato locomotor

Fracturas: rotura de un hueso que puede partirse o astillarse

Esquinces: Inflamación de ligamentos debido a torceduras

Contracturas musculares: contracción involuntaria y mantenida de un músculo.

Dieta saludable

Nos proporciona

Calcio y Fósforo para nuestros huesos

Vitamina D para fijar el calcio a los huesos.

Glucosa necesaria para que el cerebro pueda desarrollar sus funciones

Ejercicio físico: Refuerza y da elasticidad a los ligamentos y fortalece nuestros músculos. Se debe hacer calentamiento y estiramientos antes y después de la práctica de ejercicio para evitar lesiones.

La postura: Una mala postura contrae nuestros músculos, fuerza la posición de los huesos y puede causar dolor y daños, principalmente en la columna vertebral y las articulaciones

