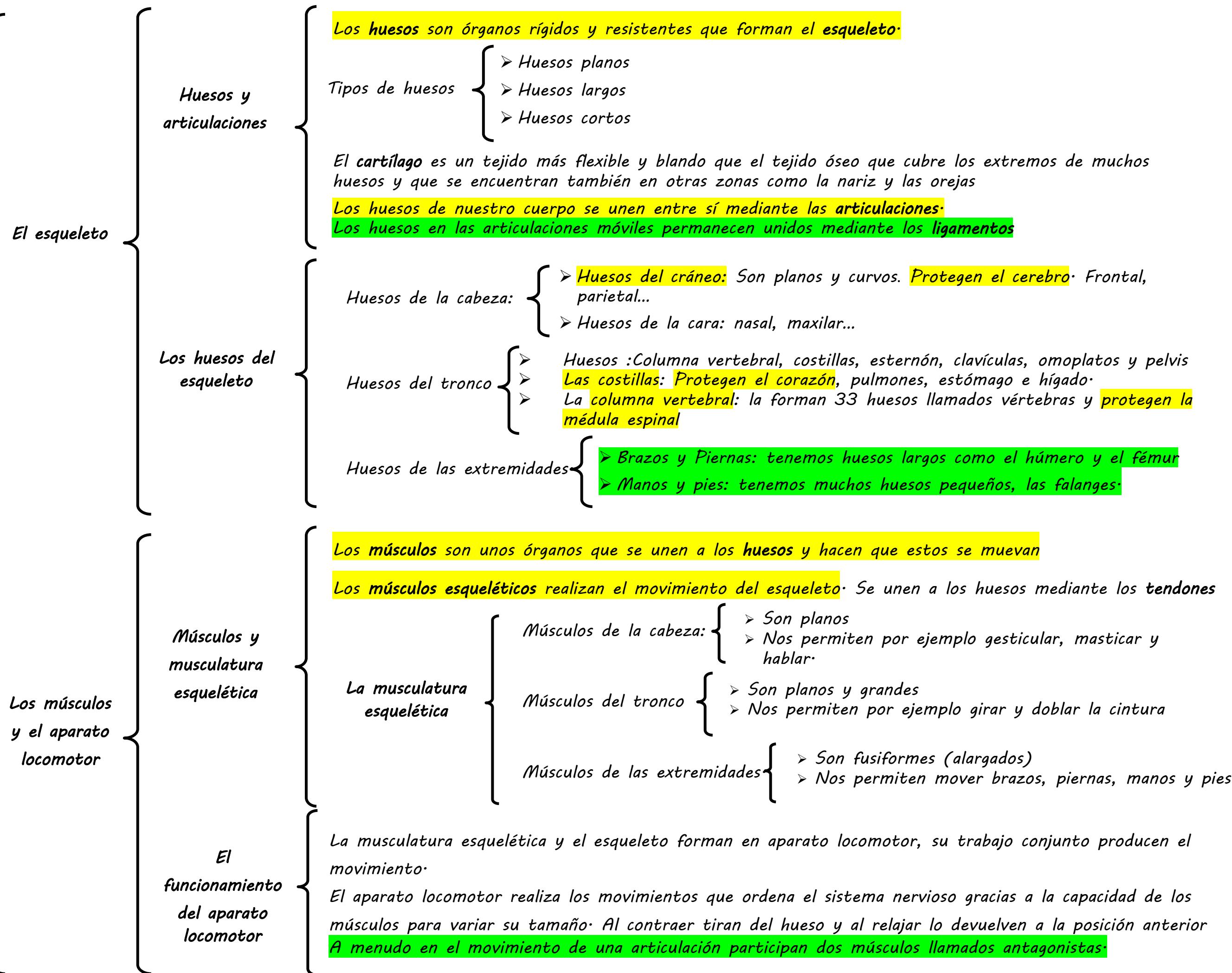


El aparato locomotor



La salud del aparato locomotor

Lesiones del aparato locomotor

- Fracturas: rotura de un hueso que puede partirse o astillarse
- Esguinces: 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

