

CUESTIONES SOBRE EL APARATO LOCOMOTOR

84 / UNIDAD 4



El aparato locomotor

El **esqueleto** y la **musculatura** del cuerpo constituyen el aparato locomotor.

Esqueleto

El **esqueleto** sostiene el cuerpo y protege los **órganos internos**. Además, sirve de anclaje a los **músculos**.

Está formado por **huesos**, que son piezas duras y rígidas unidas entre sí mediante las **articulaciones**.

Las **articulaciones** pueden ser de dos tipos: **móviles** y **rígidas**.

- Las articulaciones **móviles**, como la **rodilla**, permiten el movimiento de los huesos.
- Las articulaciones **rígidas** no permiten el **movimiento**; es lo que ocurre con los huesos del **cráneo**.



- ¿Quién forma el aparato locomotor?
- ¿Qué función realizan las articulaciones?
- ¿En qué se diferencian las articulaciones móviles de las articulaciones rígidas?

Musculatura

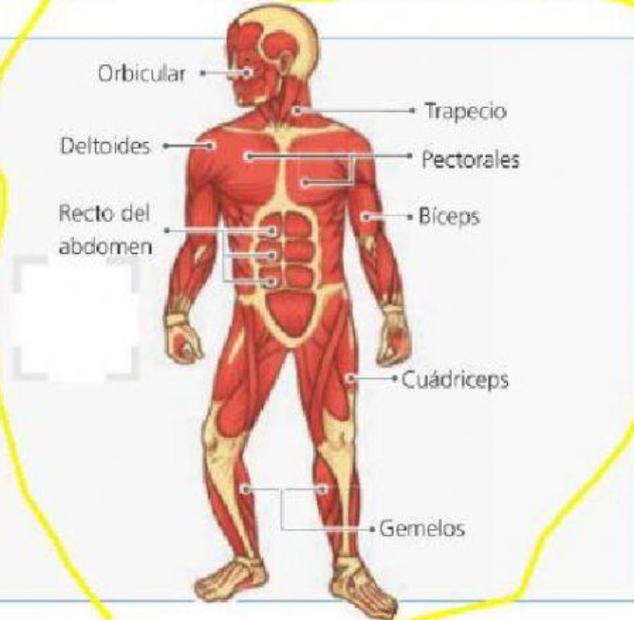
La musculatura está formada por los músculos

Los **músculos** son la parte flexible y blanda del aparato locomotor.

Hay diferentes tipos de músculos:

- **Alargados**. Como el bíceps, tríceps y cuádriceps que mueven los brazos o las piernas.
- Forma **cuadrada** o de **abánico**. Como el recto del abdomen.
- Forma de **anillo**. Como el orbicular de los ojos, que abre y cierra dichos órganos.

Los músculos se contraen y se estiran; de esta manera mueven los huesos y hacen que también el cuerpo se mueva.



- Define los músculos dentro del aparato locomotor.
- Explica la diferencia entre un hueso y un músculo
- ¿Por qué son necesarias las articulaciones para que el cuerpo se mueva?
- Nombra 3 articulaciones que conozcas.
- Clasifica en músculos o huesos: fémur, trapecio, bíceps, pelvis, gemelo, frontal, cúbito, pectorales, esternón, abdominales
- ¿Cómo intervienen los músculos para que el cuerpo se mueva?

Enfermedades del aparato locomotor y hábitos saludables

Algunas de las enfermedades que afectan al aparato locomotor son la **lumbalgia**, el **dolor cervical** y la **escoliosis**.

Lumbalgia. Más que una enfermedad, es un síntoma. La causa es un dolor intenso en la parte inferior de la espalda. Pueden padecerla personas de todas las edades y la irritación e inflamación de los músculos y nervios de la zona lumbar.

Dolor cervical. Suele comenzar con un dolor en la parte de la nuca y se llega a trasladar hasta los hombros y los brazos, produciendo sensación de hormigueo o pérdida de fuerza y mareos.

Para cuidar el aparato locomotor hay que seguir unos **hábitos**, con el fin de evitar tanto lesiones de huesos como musculares.

Permanecer bien sentados con la espalda recta.

Evitar caídas y golpes bruscos.

Incluir en la dieta alimentos ricos en calcio y proteínas.



Alteraciones de la columna vertebral.

Hay diferentes enfermedades de la columna, siendo una de las más comunes la **escoliosis**, que es una desviación de la columna vertebral que produce dolor de espalda. Esta desviación puede ser hacia la izquierda o hacia la derecha.

Respetar las horas de sueño.

Procurar no llevar la mochila muy cargada.

Calentar antes del ejercicio, y hacer estiramientos al terminar.

El **esqueleto** y la **musculatura** del cuerpo constituyen el aparato locomotor.

Hay que seguir una serie de **hábitos** para evitar lesiones de huesos y de músculos.

- ¿Conoces alguna enfermedad que afecte a la columna vertebral? ¿Qué produce en el enfermo?
- Nombra 3 hábitos saludables para el cuidado del aparato locomotor.
- Explica qué es una lumbalgia .