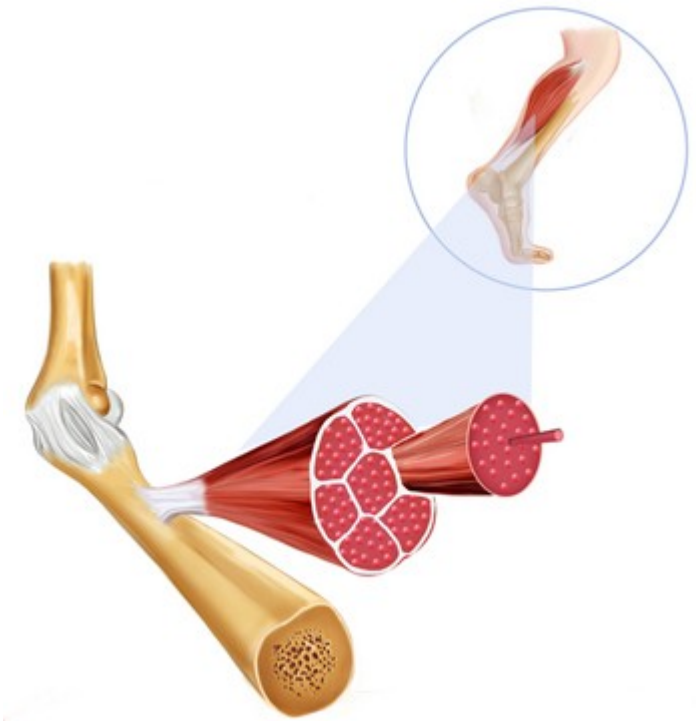


Bolezni in poškodbe mišic

Naredila:

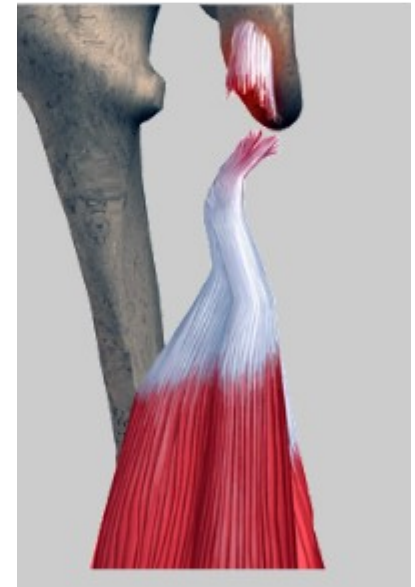
Kaj so mišice

- Organi, ki s krčenjem in raztezanjem omogočajo premikanje telesa
- Z delom in telovadbo jih lahko krepimo
- V telesu imamo okoli 600 mišic različnih velikosti in oblik



Poškodbe mišic

- Največkrat posledica preobremenitve
- Nastanejo kot posledica pogostih, ponavljajočih se intenzivnih obremenitev na nekem delu gibalnega sistema
- Poznamo več vrst poškodb mišic:
 - Nateg
 - Blag nateg
 - Zmeren nateg
 - Izrazit nateg
 - Vnetje
 - Zakasnjena mišična občutljivost
 - Akutno natrgana mišica
 - Kronično natrgana mišica
 - Mišični krč



Pretrganje tetive

Vzroki za poškodbe mišic

- Neprimerna dolžina mišičnih vlaken
- Mišično neravnotežje
- Slaba mišična moč in vzdržljivost posameznih mišičnih skupin
- Neprimerno in nezadostno ogrevanje pred športom

Bolezni mišic

- Veliko bolezni, ki prizadenejo mišice, so v večini primerov bolezni živčevja
- Med redke bolezni mišic uvrščamo
 - Miastenia gravis
 - Mišični revmatizem
 - Mišična distrofija

Miastenia gravis

- Avtoimunska bolezen
- Zanja je značilna šibkost mišic in hitra utrujenost
- Miastenska kriza (šibkost dihalnih mišic)
- Prizadene več žensk kot moških



Ptoza desnega očesa

Mišični revmatizem

- Mišice in pripadajoče mišične ovojnice in kite so nenavadno občutljive na bolečino
- Simptomi
 - Nemoč
 - Motnje spanja
 - Motnje občutljivosti



Mialgija desnega bicepsa

Mišična distrofija

- Krnenje mišic
- Prenaša se gensko
- Deklice so le prenašalke
- Prvi simptomi se prikažejo takrat, ko bi moral otrok shoditi
- Več oblik:
 - Duchennova mišična distrofija
 - Beckerjeva mišična distrofija

Nasveti za zdrave mišice

- Ogrevanje pred vadbo
- Pospešeno dihanje pri večjem naporu mišic
- Vsakdanja vadba

Viri

- Moje telo – Tatjana Kordiš
- Skelet in mišice – Steve Parker
- Anatomija človeka – Vincente Muedra Baixauli
- Wikipedija
- Med.Over.Net