

# Kosti in mišice

## POŠKODBE IN BOLEZNI

### **Poškodbe kosti**

**Zvin** je najpogostejša poškodba sklepa, do katere pride če pademo na roke nerodno stopimo ali skočimo. Kosti v sklepu ostaneta sicer na svojem mestu, čeprav sta se za hip sklepni ploskvi premaknili. Pri tem se ovojnica pretegne ali celo pretrga. Ker se pretrgajo tudi krvne žile in se izlije kri, se kmalu pokažejo modre podpludbe. Sklep oteče in ob gibanju močno boli. Sklep mora počivati nanj moramo polagati hladne obkladke vse drugo prepustimo zdravniku. Navadno zvinjen sklep obvežejo s trdno obvezo ali pa ga umavčijo.

**Izpah** povzročijo navadno isti vzroki kot zvin, le da se kosti v sklepu tako premaknejo, da niso več v pravilni legi. Pri tem se vedno pretrga sklepna ovojnica. Sklep močno oteče hudo boli in ga je nemogoče gibati. Kosti je treba čimprej spraviti v pravilno lego, kar naj napravi zdravnik. Izpahnen sklep napravijo negibljiv z mavčevim ovajem.

**Prelom** kosti spoznamo po tem, ker na kraju preloma kost močno boli oteče pojavijo se potpludbe in se spremeni oblika. Hujši so odprti prelomi, če je koža predrta in štrli kost iz nje. Pri tem je nevarnost da se rana okuži.

Za vsako poškodbo kosti velja: ne uravnavaš poškodovanega uda, ker lahko napraviš še večjo škodo! Ponesrečenec sam drži ud v taki legi, da ga čim manj boli. V takšni legi je treba poškodovani del napraviti negibljiv. To napravimo tako, da obdamo zlomljeni ud z kako trdno oblogo, ki jo prej obložimo z vato ali cunjami. Vedno napravimo oporo čez dva sklepa. Nato ukrenemo vse, da pride poškodovanec čimprej v zdravniško oskrbo.

### **Bolezni kosti**

**Artritis** Pri revmatoidnem artitisu se sinovijska opna zadebeli in vname. Vnetje povzroči, da začne hrustanec razpadati na obeh tečajih sklepa, odvečno kopičenje sinovijske tekočine pa povzroči zatekanje sklepa. Osteoartritis, ki ga imenujejo tudi artitis zaradi obrabe je posledica postopnega propadanja hrustanca v sklepih. Brez zaščitnega hrustanca se začno kosti med seboj drgniti, kar povzroča trenje in bolečino. Poznamo pa tudi juvenilni revmatoidni artitis in infekcijski artitis.

**Kostni rak** Ponavadi nastane na že prej zlomljenih območjih. Nastane pa zaradi določenih kromosomskih nepravilnosti in genetsko pogojene bolezni. Kostni rak se deli na primarne in sekundarne. Primarnih vrst raka je manj, so pa zato mnogo bolj nevarne in so lahko celo smrtne bolezni, a so izboljšave v zdravljenju povečale možnost preživetja več kot za polovico. Pri primarnih vrstah raka pride pogosto do tumorja v kosti. Pri sekundarnih oblikah raka pa se rak razširi iz raka na nekem drugem delu telesa.

**Kostni izrastki** Kostni izrastki pogosto nastanejo na osnovnici pete, kjer lahko dražijo živce ali tkivo in povzročajo bolečino ob vsakem koraku. Kostni izrastki so ponavadi

posledica nenavadnih obremenitev, ki prisilijo normalno gladko petnico, da požene kostni izrastek.

## **Kost na nogi**

Šibka struktura noge je lahko posledica slabo prilegajoče se obutve ali nekaterih športov, zaradi katerih pride do potiskanja palca navzvem. To naredi gumbu podobno izboklino, ki jo imenujemo kost na nogi. Bolečina se pojavi, ko žep ali burza, vreča napolnjena s tekočino, ki leži nad sklepom, oteče in se vname.

## **Osteoporoza**

Osteoporoza je progresivna, napredujoča bolezen, pri kateri se masa kosti ( v bistvu specifična teža in trdnost ) zmanjšuje, kar poveča njihovo krhkost in podvrženost lomljivosti.

Prvo pravilo za vzdrževanje močnih kosti je redna vadba. Vendar niso vse vaje enako dobre. Vaje, ki pomagajo kostem, morajo obteževati kosti. Nobeno plavanje, kjer voda prevzame težo telesa, ne bo ohranilo specifične teže hrbtenice in kolkov. Živahna hoja, mogoče celo lahkoten tek, je najboljši. Vadba, še posebej za ženske, ne sme biti preveč obremenjujoča in dolga.

Ženske, ki pretiravajo z vadbo, nimajo več redne ovulacije, ker jim prekomerna vadba uniči hormonsko ravnotežje. Raziskava med olimpijskimi tekmovalkami v določenem sportu je pokazala, da sta imeli samo 2 od 22 tekmovalk redno menstruacijo. Obseg njihove vadbe jim je dal lepo oblikovano, mišičasto telo, toda pomanjkanje estrogena jim bo povzročil doživljenske probleme s kostmi.

Zaželjen je vitamin D.

## **Poškodbe mišic**

### **Podpludbe**

Zaradi udarca v mišici popokajo krvne žile. Kri se izliva med mišično tkivo in nanj pritiska. To povzroča bolečino in oteklino. Koža se na mestu poškodbe obarva modrikasto. Nastale podpludbe hladimo z ledom, kasneje tudi s kremami, ki pomagajo pri razgradnji krvi, ki se je nabrala v mišičnem tkivu.

### **»Muskel fiber«**

Pri močnem mišičnem delu se zaradi pomanjkanja kisika nakopiči v mišici mlečna kislina. Natrgajo se tudi mišična vlaknenca. Zaradi tega pride do vnetne reakcije, ki boli in daje neprijeten občutek.

### **Kila**

Pretrganje mišic trebušne stene, ki se lahko pojavi ob dvigovanju težkih predmetov. Poznamo dimeljsko, pooperativno, stegensko in popkovno kilo.

## **Bolezni mišic**

- **ANEMIJA** (pomankanje rdečih krvničk)
- **LUPUS** (imunski sistem napade tkivo)
- **MIŠIČNA DISTROFIJA** (ni beljakovin)
- **POLIMIOZITIS** (napačno delovanje imunskega sistema)
- **FIBROMIALGIJA** (centralni živčni sistem)