



KOSTI

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. Sklep oteče in ob gibanju močno boli. 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 čim prej spraviti v pravilno lego. Izpahnjen sklep napravijo negibljiv z mavčevim ovojem.
- **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.

BOLEZNI KOSTI

- **Artritis** Pri revmatoidnem artritisu 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 artritis 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 artritis in infekcijski artritis.
- **Kostni rak** Po navadi 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.
- **RAHITIS:** je bolezen, ki se pojavlja pri otrocih. Nastane zaradi pomanjkanja vitamina D.

NAPAKE KOSTI

- **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 prilagajajoče 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:** je progresivna, napredujoča bolezen, pri kateri se masa kosti zmanjšuje, kar poveča njihovo krhkost in podvrženost lomljivosti.
- Ženske, ki pretiravajo z vadbo, nimajo več redne ovulacije, ker jim prekomerna vadba uniči hormonsko ravnotežje.
- Zaželen je vitamin D.

POVEZAVE MED KOSTMI

- ŠIVI: So negibljiva povezava med lobanjskimi kostmi.
- HRUSTANEC: Je delno gibljiva povezava.
- SKLEPI: So najbolj gibljiva povezava med kostmi.
- Poznamo:
 - -kroglaste sklepe
 - -drsne sklepe
 - -valjaste sklepe