**OKOSTJE**

Uvod

Skelet je zelo močen ampak hkrati tudi izjemno lahek. Telo bi se sesedlo, če ne bi imelo čvrste opore kosti. Med žive dele telesa štejemo tudi kosti, ki sestavljajo skelet, teh kosti je 206. Vse kosti prispevajo 1/6 cele telesne teže- kosti stalno rastejo in se obnavljajo. V njih je želatinast mozeg (izdeluje krvne celice). Če že rahlo potrkamo po glavi, začutimo lobanjo, torej kosti ni težko začutiti. Različne naloge opravljajo kosti, ki so različno velike.

Telesno Ogrodje

* ČLOVEŠKI SKELET-je zapletena zgradba, ki sestavlja oporo našemu telesu.
* OB ROJSTVU-imamo 350 kosti, kasneje se nekatere združijo in jih imamo 206.
* VAROVANJE-skelet ščiti notranjost telesa. NPR: lobanja 🡪možgane, rebra&prsnica🡪srce&pljuča.

Vrste Kosti

- DOLGA KOST 🡪 STEGNENICA-sega od kolka do kolen, je najdaljša kost v telesu pa tudi najmočnejša in najtežja.

- SEZAMOIDNA 🡪 POGAČICA-

- PLOŠČATA KOST 🡪 LOBANJA

- NEPRAVILNA KOST 🡪 VRETENCE

-ZANIMIVOST-dojenčkova glava ima ob rojstvu prostor med lobanjo tudi zato, da gre lažje skozi ozki porodni kanal.

Notranjost Kosti

* PLAST KOSTI-zunanjost: zagotavlja trdnost kosti, gradijo na tisoče majhnih delcev.

 -sredina: je plast gobaste kostnice ali strokovno spongioze.

 -notranjost: je mehka sredica/kostni mozeg, ki neprestano izdeluje krvne celice.

Kako Kosti Rastejo

Kosti pri otroku rastejo že v maternici in rast se nadaljuje do približnega 25. Leta starosti.

- UPOGLJIV NOS-večina nosu je zgrajena iz hrustanca, zaradi katerega je dobro prožen. V notranjosti je nos razdeljen na pol s kostjo in s hrustancem.

- UŠESA-so kot nos izoblikovana iz hrustanca, ki je močen in prožen.

Gibanje

Človeško telo je zmožno izjemno velikega razpona gibov, od tega, da kaj enostavno primemo med palce in ostale prste, do usklajevanja potrebnih pri teku, skakanju ali kolesarjenju. Gibanje je rezultat skupnega dela mišic, kosti in sklepov. Na kosti so pritrjene mišice. Kost je kot vzvod preko katerega se prenaša sila mišice.

* PINCETNI GIBI- človekova roka je zmožna tako finih gibov, da lahko s palcem in kazalcem poberemo v velikosti bucikine glavice.
* KOLESARJENJE-pri tem športu se morajo številne mišice usklajevati, ker tako zagotavljajo moč in ravnotežje.
* TEK IN SKAKANJE-pri teku čez ovire telo zahteva veliko moči in prožnosti. Sklep v kolku omogoča, da nogo visoko dvignemo.
* KOORDINACIJA TELESA-npr. pri namiznem tenisu je potrebno več delov telesa uskladiti naenkrat.
* PLAVANJE-plavanje je za telo eno najboljših razgibavanj, saj se z rokami in nogami poganjamo skozi vodo.
* GIBČNA RAMA-od vseh sklepov je ramenski najbolj gibljiv. Dovoljuje pa nam gibe pri katerih nabiramo moč¸in elastičnost npr. baseball.
* MIŠIČNA MOČ-npr. pri nogometu je treba znati hitro teči in močno brcniti žogo.
* PRI GIBANJU-če smo vedno dovolj dejavni mišice dobro delujejo in ostanejo zdrave.
* KAKO DELUJE ZGORNJI UD-da lahko primemo katerikoli predmet je potrebna zapletena ureditev sklepov in kosti, ki jo imamo v roki. Mišice pa povlečejo kost h komolcu. Roko pa lahko premikamo tudi v zapestju.

Sklepi

To je mesto kjer se dve ali več kosti stikata.

* RAMENSKI IN KOLČNI SKLEPI-spadajo pod prosto gibljive sklepe.
* HRUSTANČNI SKLEPI-imajo omejeno možnost gibanja v nekaterih pa gibanja sploh ni.
* LOBANJSKE KOSTI-se stikajo v sklepih, ki se sploh ne premikajo.
* SIMOVIALNI SKLEPI-so sklepi, ki se prosto gibljejo. V njih se konci kanci kosti srečujejo, so prekriti s tanko plastjo hrustanca. Ta jih ščiti in preprečuje, da bi se trle med seboj.

Sklep obdaja oz. pokriva simovialna membrana. Ta izloča lepljivo tekočino, ki sklepe maže in pomaga ohranjati zdrave. V nekaterih sklepih so tudi, burze. To so vrečke s tekočino, ki pomaga, da kita ali vez drsita čez kosti ter oblazini sklepe. Vezi so napeti, vezivni trakovi, ki tvorijo kosti v sklepih skupaj in skrbijo, da se ne oddaljijo preveč.

* LOBANJSKI SVOD- Pri novorojenčku kosti lobanjskega svoda še niso združene. Te postopoma zrastejo po šivih.
* NEPREMIČNI SKLEP-ko lobanjske kosti zrastejo se tesno prilegajo v nazobčanih šivih. Skupaj jih drži vezivno tkivo.

Zlomi Kosti

Kost prenese velike obremenitve vendar se lahko tudi poškoduje. Zlom kosti se prav tako imenuje fraktura. Zlom, ki se zgodi na enem mestu in ne prodre skozi kožo je enostavni zlom oz. zaprti zlom. Če pa del zlomljene kosti prodre skozi kožo mu pravimo odprti zlom ali komplicirana fraktura. Če je kost zlomljena na več kot enem mestu je to zdrobljena kost. Zlomljene kosti se same zacelijo zato morajo mirovati in biti v pravilnem položaju. To dosežemo z mavcem ali operacijo v kateri namestijo žeblje in plošče ter tako kot stabilizirajo.

* ZLOM STEGNENICE-je pogosta poškodba pri starih ljudeh, ki imajo krhke kosti ali osteoporozo.
* VLEK ALI TRAKCIJA-včasih se mišice okrog poškodovane kosti stisnejo in skrajšajo. To želimo preprečiti zato zlomljeni ud namestimo v posebno napravo, ki namesto poškodbe zmanjša pritisk.
* KAKO SE KOST CELI-ko se kost zlomi se poškodujejo žile v kostnem mozgu. Okrog zloma pa nastane krvni strdek. Potem se oblikuje nov hrustanec. Ta drži oba konca kosti skupaj in tvori naravno opornico. Prerastejo ga kostne celice in zraste nova kost, ki zlom poveže.

Zaključek

Temo človeško okostje sva izbrali, ker je to neverjetno zanimiva stvar saj z brskanjem po podatkih hkrati ugotovili kaj se skriva v najinem telesu.