



OKOSTJE

Profesor:



Avtorja:

HMM... KAJ JE PRAVZAPRAV OKOSTJE/SKELET?

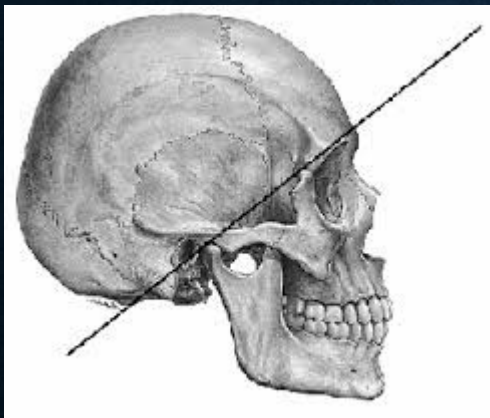
- Je v biologiji sistem, ki nudi oporo živečim organizmom
- Brez okostja bi bilo živo bitje kot prazna vreča



DELITEV SKELETA

V osnovi se človeški skelet deli na:

- osni oz. aksialni skelet,
- privesni - apendikularni skelet.

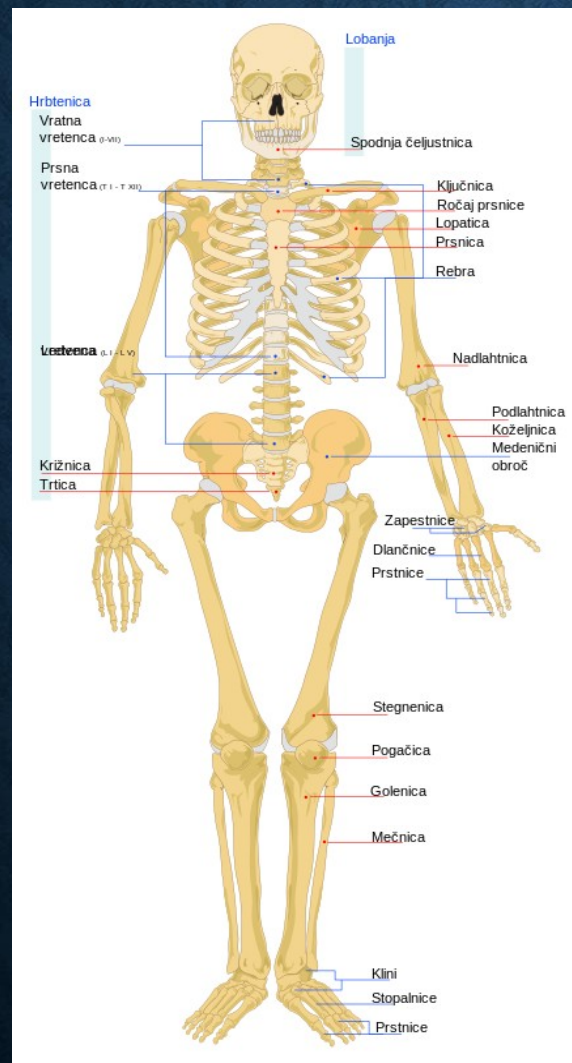


Aksialni skelet obsega skelet glave in trupa (lobanja, hrbtenica, rebra, prsnica), apendikularni skelet pa obsega ramenski in medenični obroč, zgornji in spodnji ud.

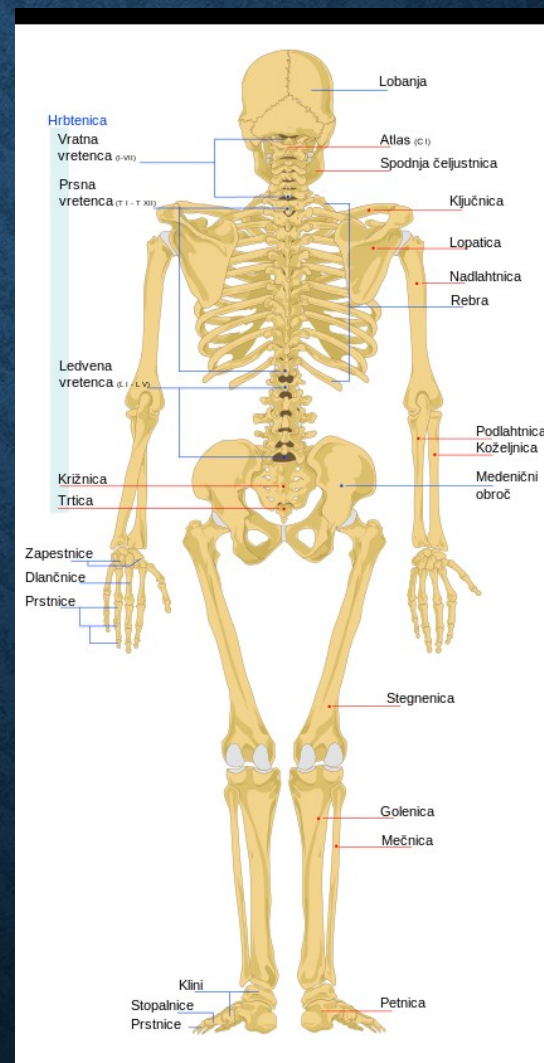


ČLOVEŠKI SKELET

Sprednja
stran



Zadnja
stran



ZA ZDRAVE KOSTI...

KALCIJ

Je najpomembnejša rudninska snov, ki se vgrajuje v kosti in jim daje trdnost. Če ga ni dovolj, postanejo kosti mehke in lomljive.



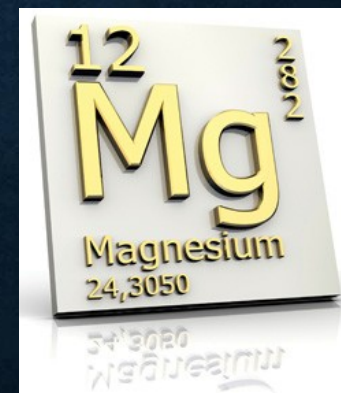
VITAMIN D

Kalcij prehaja iz črevesja v kri in kosti s pomočjo vitamina D. Ta nastaja v koži, če jo izpostavimo sončnim žarkom. Dovolj je, če smo na soncu nekajkrat na teden po pol ure.



KALIJ, VITAMIN C, VITAMIN K IN MAGNEZIJ

Tudi druge sestavine v hrani vplivajo na tvorbo in zdravo obnovo kosti.



OKOSTJE ODRASLEGA ČLOVEKA

Dolge kosti so kosti okončin, ki delujejo kot vzvodi (nadlahtnica, stegnenica, podlaktnica, koželjnica, golenica, mečnica).

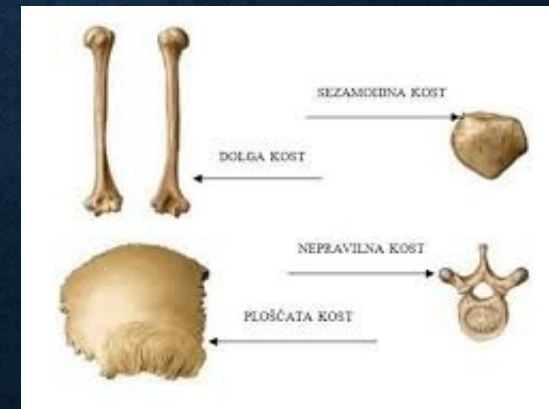


Kratke kosti so kosti v zapestju in členkih, ki gradijo stebre in oboke (prstni členki).

Ploščate kosti so kosti, ki pogosto oklepajo neko telesno votlino (rebra, lopatici, kosti medenice, lobanja).

Nepravilno oblikovane kosti (vretenca, čeljustnica).

Okostje odraslega človeka ima približno 200 kosti, ki imajo različno obliko in funkcijo.



HRBTENICA

GLAVNA OS NAŠEGA TELESA

Gibe, kot so obračanje, sklanjanje, dvigovanje, pripogibanje in še kaj, nam omogočajo kosti, ki gradijo hrbtenico.

Oblika dvojne črke
S.



Zgrajena je iz 34 vretenc, ki jih povezujejo sklepi in prožne medvretenčne ploščice iz vezivnega hrustanca.

Hrbtenica nam omogoča pokončno držo in hojo. Vzdržuje pritiske in blaži tresljaje.

POŠKODBE SKELETA/OKOSTJA

Znaki zloma:

- oteklina
- bolečina
- podplutba
- omejena gibljivost



ZLOM

Poškodba pri kateri pride do preloma strukture kosti.



Je posledica:

- nenadnega udarca
- prevelikega pritiska
- pada
- zlonarstva



Vrste zlomov:

zaprti zlom (konca kosti sta pod kožo)

odprti zlom (konca kosti štrlita čez kožo)

zlom z zamikom (kosti sta ob zlomu premaknjena iz normalnega položaja)

prečni zlom

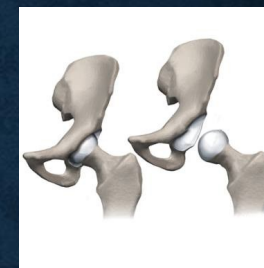
spiralni zlom

paličasti zlom

POŠKODBE SKELETA/OKOSTJA



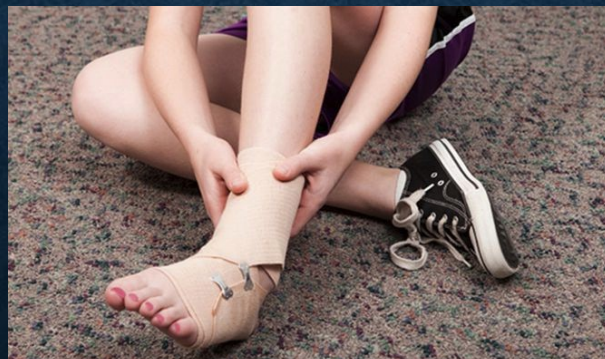
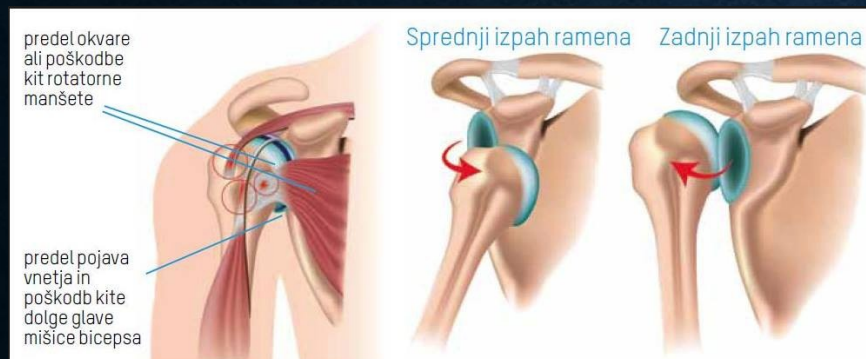
IZPAH



Je premik
kosti v sklepu
iz normalne
lege.

Zaradi nastalih
bolečin sklepa
nemoremo
premikati.

Zaradi močnega
udarca ali padca se
sklepne vezi
pretrgajo, sklepna
glavica skoči iz
jamice, zato pomodri,
sklep oteče.



POŠKODBE SKELETA/OKOSTJA

ZVIN

Poškodba sklepa pri katerem si sklepne vezi pri nerodnem padcu nategnemo ali natrgamo.

Nastanejo hude bolečine, gibanje pa je še mogoče!

Oteklina, podkožne podplutbe, ker se izlije kri!



BOLEZNI SKELETA/OKOSTJA

Artritis – vnetje sklepa, ki nastane iz različnih vzrokov: okužbe, genetske okvare, vrjetno pa je avtoimunska motnja.



Kostni rak – večinoma prizadene mlade ljudi. Ob pravočasnem odkritju je bolezen v veliki meri ozdravljiva.



Artroza – je kronična nevneta obraba sklepov. Povezana je z staranjem in drugimi vzroki. Gibljivost sklepov se zmanjšuje zaradi nalaganja apnenca v sklepno špranjo in na sklepni hrustanec, zato sklep počasi utrdi.

