



# Poškodbe in bolezni kosti in mišic

# Kosti

- Služijo premikanju, opori in varovanju telesa
- V njih nastajajo rdeča in bela krvna telesca
- Včasih si jih tudi poškodujemo

# Zlomi kosti

- Popolna ali delna prekinitev kostnega ali hrustančnega tkiva
- Nastane zaradi prevelikega pritiska na kost
- Poznamo odprti ali zaprti zlom
- Zdravi ga zdravnik
- Najpogostejše si zlomimo podlahtnico, mečnico ali prste

# Poškodbe sklepov

- Poleg kosti se lahko poškodujejo tudi sklepi
- Najpogostejši poškodbi sta izvin in izpah



# Zvin in izpah

 Zvin je premik kosti iz svojega normalnega položaja v sklepu

(sklepna glavica skoči iz sklepne jamice)

 Nastane zaradi razmika kosti v sklepu

 Pretrgata se sklepna ovojnica in vez, ter žile in živci

 Najpogostejši so zvini v gležnju, zaplestju in prstih na rokah

 Sklepā ne moremo premikati

 Zaradi poškodbe sklepne ovojnice se lahko izlije kri v sklep (ena

 Najpogostejši izpahi so v ramenskem, kolčnem in komolčnem

 Najpogostejših poškodb kolenskega sklepa)

sklepu ter v prstih na rokah in nogah

# Bolezni kosti

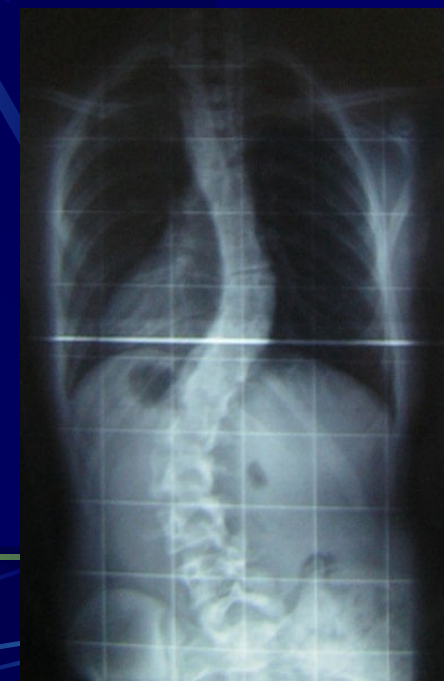
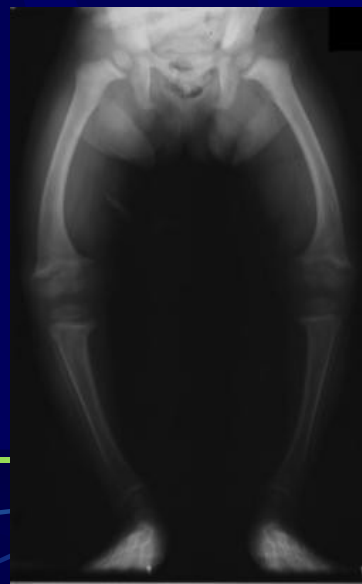
- Poleg poškodb kosti pa lahko imamo tudi bolezni kosti
- Poznamo veliko bolezni kosti kot so:
  - Pagetova bolezen
  - Osteoporoza
  - Rahitis
  - Skolioza

# Pagetova bolezen in osteoporoza

- Pagetova bolezen je sistemski bolezen kosti, pri kateri se kosti povečajo in zomehčajo
- povečajo možnost zloma že pri majhnih obremenitvah
- Vzročnik virusna okužka
- Večino ljudi dobijo žlezk po menopavzi
- Če jo poznamo že prej, jo damo omilimo ali celo ustavimo
- Diagnozirana je večinoma pri ljudeh, ki so starejši od 40 let
- Najpogostejši so zlomi vretenca, kolka ali roke tik nad zapestjem.

# Rahitis in skolioza

- Najbolj izstopajoča simptomatologija je nastanek rahitisa in skolioze v otroštvu in mladostništvu
- Najbolj izstopajoča simptomatologija je nastanek rahitisa in skolioze v otroštvu in mladostništvu
- Najbolj izstopajoča simptomatologija je nastanek rahitisa in skolioze v otroštvu in mladostništvu
- Najbolj izstopajoča simptomatologija je nastanek rahitisa in skolioze v otroštvu in mladostništvu
- Zdravimo ga lahko z dovajanjem umetnega in naravnega vitamina D (ribje olje)



# Mišice

- So 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

- Poškodbe mišic so najpogostejše posledica preobremenitve
- Nastanejo kot posledica pogostih, ponavljajočih se intenzivnih obremenitev na nekem delu gibalnega sistema
- Najpogostejše poškodbe so:
  - nategnitve
  - raztegnitve

# Vzroki za poškodbe mišic

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

# Bolezni mišic

- Veliko bolezni, ki prizadenejo mišice so pravzaprav bolezni živčevja
- Med številne redke mišične bolezni spadata tudi:
  - miastenia gravis
  - mišični revmatizem

# Miastenia gravis

- Miastenia gravis je avtoimunska (posledica pretiranega odziva imunskega sistema) bolezen mišic
- Zanja je značilna šibkost mišic in hitra utrujenost

# Viri

- [www.revijavita.si](http://www.revijavita.si)
- [www.aktivni.si](http://www.aktivni.si)
- Wikipedia
- [www.bambino.si](http://www.bambino.si)
- [www.gimvic.org](http://www.gimvic.org)
- [med.over.net](http://med.over.net)
- Biologija 9 (Marina Svečko)