

Morfología

U
N
I
C
I
Ó
N

y

Ensayo Sistema Locomotor

Alumno:
Jaime Enrique Prats Gómez
Email:
jimmyprats@gmail.com

Modalidad: Semi - Escolarizado
Licenciatura en ENFERMERIA



Universidad del Sureste,
Campus Pichucalco, Chiapas

UDS

Docente Medico General
Fernando Romero Peralta



3
e
r

C
u
a
t
r
í
m
e
s
t
r
e

Sistema Locomotor

Es un aparato, por lo tanto esta compuesto por órganos diferentes (huesos, músculos, articulaciones, tendones y ligamentos), que se asocian para desplazarnos.

Sin el no podríamos movernos, nuestro cuerpo no tendría rigidez y nos derrumbaríamos en el suelo.

La compensación del organismo es muy diferente, así los huesos están formados por una sustancia dura compuesta por calcio y fosforo principalmente y nos proporciona la rigidez.

Los **músculos** están formados por tejidos blandos y elásticos lo que les permite estirarse y contraerse.

Los **tendones** están formados por tejidos muy resistentes que unen los músculos a los huesos.

Los **ligamentos** están formados por tejidos muy resistentes que impiden que los huesos se desplacen en las articulaciones.

Se llama APARATO LOCOMOTOR o también SISTEMA MUSCULO-ESQUELETICO, a la compleja red de tejidos de distinta naturaleza que permite al cuerpo sostenerse en pie y realizar diversos movimientos, desde simplemente caminar hasta los más preciosos y delicados gestos de la manos.

El APARATO LOCOMOTOR consiste en la unión de varios conjuntos diferentes:

- 1.- Sistema Osteoarticular (Huesos – Articulaciones – Ligamentos),
- 2.- Sistema Muscular (Músculos y Tendones),
- 3.- Sistema Nervioso (Nervios, Columna, Cerebro).

El Sistema OSEO y MUSCULAR, el primero se considera Pasivo y el segundo Activo, este último pone en marcha el movimiento a través de la compresión y estiramiento de las fibras musculares.

¿Para qué nos sirve el Aparato Locomotor?

No sólo permite la enorme y diversidad de movimiento del cuerpo humano, si no que a la vez mantiene el cuerpo erguido en su posición exacta.

¿Cómo debemos cuidar el Aparato Locomotor?

- 1.- Realizar calentamientos antes de una actividad física o ejercicio,
- 2.- Mantener una rica dieta (Potasio, Calcio, Hierro),
- 3.- Evitar situaciones de desgaste extremo de las articulaciones,
- 4.- Evitar el sobrepeso,
- 5.- Realizar actividades físicas de manera regular,
- 6.- Utilizar postura adecuada (incluso para dormir).

Enfermedades del Aparato Locomotor:

ARTROSIS: Enfermedad crónica y degenerativa.

ARTRITIS: Inflamación de tejidos de las articulaciones, permanentes o transitorias.

ORTEOPOROSIS: Perdida crónica de calcio en los huesos, la cuál la desmineraliza.

MAL DEL PARKINSON: Dolencia del sistema nervioso central (cerebro) que afecta al modo en que se transmiten los impulsos nervosos.

MAL DE SAN VITO: Enfermedad de Huntington, enfermedades degenerativa neurológica que suele ser hereditaria.