

Nombre: Julissa Guadalupe Díaz Sánchez



Docente: Beatriz Gordillo Lopez

Materia: Enfermería del Adulto

Cuatrimestre: 6to

Grupo "c"

Fecha de entrega: 09 de Julio del 2020



Sistema músculo esquelético.

Cuidados de enfermería

- Alivio del dolor: administrar medicación, paños calientes.
- Cambios en la dieta: lácteos, dieta equilibrada.
- Hábitos higiénicos: sol.
- Ejercicio: con soporte de peso (es esencial), caminar, golf, natación (excelente rehabilitación de la columna).
- Disminuir la posibilidad de traumatismos: zapatos blandos, plantillas acolchadas
- Información: cerciorarnos que hemos sido entendidos.

Sistema musculo esquelético

Es el sistema que se ocupa del movimiento de nuestro organismo. Son huesos unidos por articulaciones, puestos en movimiento por los músculos al contraerse, gracias a los nervios y a los vasos (los nervios permiten el movimiento).



Funciones del sistema esquelético

- 1: sostén
- 2: protección
- 3: movimientos
- 4: homeostasis de minerales.
- 5: producción de células sanguíneas.
- 6: almacenamiento de triglicéridos

Estructura de los huesos

Los huesos se clasifican en diversos tipos según su forma. Un hueso largo (como el fémur o el húmero) consta de las siguientes partes:

- 1- Diáfisis: es el cuerpo o porción cilíndrica principal del hueso.
- 2- Epífisis: son los extremos proximal y distal del hueso.
- 3- Metáfisis: es el sitio de unión de la diáfisis con la epífisis; su espesor va disminuyendo con la edad.
- 4- Cartílago articular: es una capa delgada de cartílago hialino que cubre la parte de la epífisis de un hueso que se articula con otro hueso.
- 5- Periostio: es una capa resistente de tejido conectivo denso que rodea la superficie ósea que no tiene cartílago articular. Protege al hueso, participa en la reparación de fracturas, colabora en la nutrición del hueso, y sirve como punto de inserción de tendones y ligamentos.
- 6- Cavity medular: es el espacio interno de la diáfisis que contiene a la médula ósea amarilla grasa.
- 7- Endostio: es la capa que recubre la cavidad medular, y contiene células formadoras de hueso.



Bibliografía

(2020). *Antología Enfermería del Adulto*. Comitán de Domínguez Chis.: Universidad del sureste .