

MAPA CONCEPTUAL

CUIDADOS DE ENFERMERIA CON PROBLEMAS MUSCULOS ESQUELETICOS

MAESTRO:

**\*DOMINGUEZ GARCIA RUBEN EDUARDO\***

ALUMNA:

**\*GARCIA ROBLEDO BERENICE\***

CUATRIMESTRE:

**\*SEXTO CUATRIMESTRE\***

GRUPO:

**\*A\***

MODALIDAD:

**\*LICENCIATURA EN ENFERMERIA Y NUTRICIÓN\* SEMI ESCOLARIZADO**

CAMPUS FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS, MEXICO.

A 18 DE JULIO DEL 2020

# CUIDADOS DE ENFERMERIA CON PROBLEMAS MUSCULOS ESQUELETICOS

El

Sistema musculo esquelético

El

Sistema que se ocupa del movimiento de nuestro organismo.

El

Esqueleto es una estructura dinámica, constituida por huesos.

Un

Trastorno musculo esquelético es una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por tareas laborales como levantar, empujar o jalar objetos.

Es

Órgano que está formado por diversos tejidos: óseo, cartilaginoso, conectivo denso, epitelial, otros que generan sangre, adiposo y nervioso.

Son

Huesos unidos por articulaciones, puestos en movimiento por los músculos al contraerse, gracias a los nervios y a los vasos

Los

Síntomas

Síntomas pueden incluir dolor, rigidez, hinchazón, adormecimiento y cosquilleo.

Estructura

Se clasifican en diversos tipos según su forma.

Función

Sostén

Protección

Movimientos

Almacenamiento de triglicéridos

Producción de células sanguíneas

Cartílago articular

Metáfisis

Epífisis

Diáfisis

Periostio

Cavidad medular

Endostio

Homeostasis de minerales

Cuidados

Aliviar el dolor

Cambios en la dieta

Hábitos higiénicos

Ejercicio

Disminuir posibilidad de traumatismos

Dar información

Administrar medicación, paños calientes

Lácteos, dieta equilibrada.

Sol. lavarse las manos.

Con soporte de peso, caminar, golf, natación (excelente rehabilitación de la columna.

Zapatos blandos, plantillas acolchadas

Cerciorarnos que hemos sido entendidos