

**Nombre Del Alumno:**

Cinthia Valeria Peralta Arguello.

**Nombre Del Tema:**

Sistema locomotor

**Nombre De Materia:**

Enfermería en el adulto

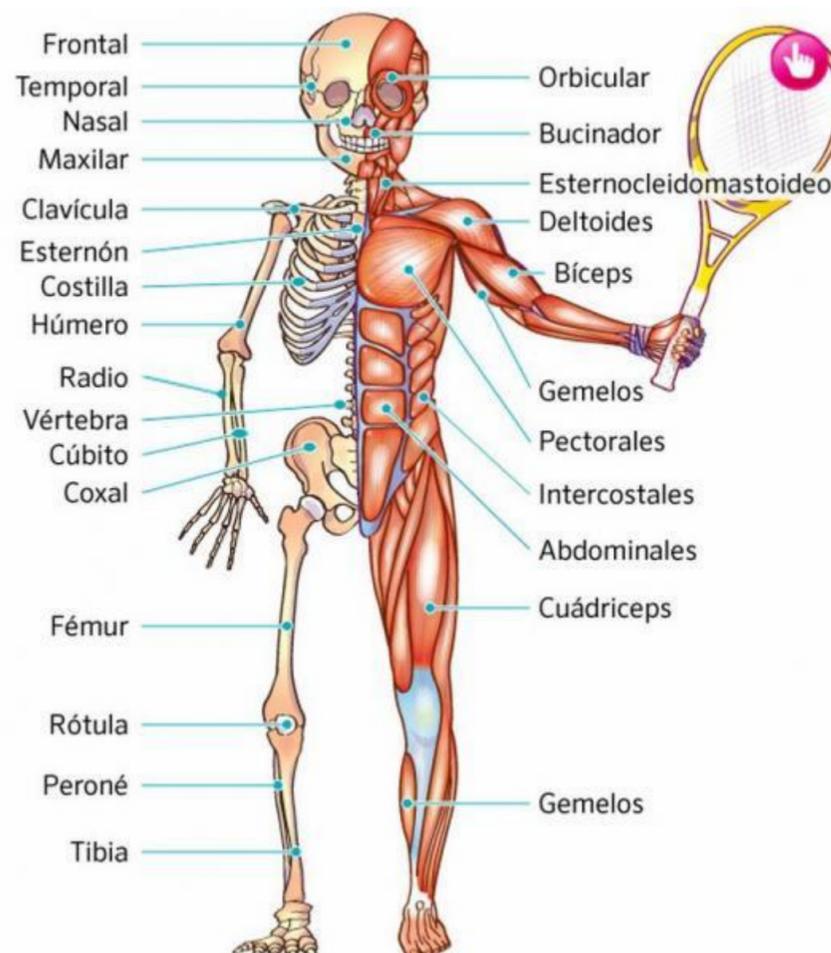
**Nombre De La Profesor:**

Lic. María del Carmen López Silba

**Nombre De La Licenciatura:**

Licenciatura En Enfermería

**Cuatrimestre:** sexto **Grupo:** A



# Sistema locomotor

**Definición** Es el que efectúa las respuestas musculares ordenadas por el sistema nervioso mediante la realización de todo tipo de movimientos.

## Clasificación

### Sistema óseo

- Definición** El esqueleto es el principal determinante del cuerpo. Se complementa con el tejido adiposo y con la masa muscular. Los huesos forman parte del esqueleto, son firmes, duros y de color blanco. Son el sostén del esqueleto.
- Componente** El esqueleto se compone de tejido óseo, constituido por células y componentes calcificados. En el ser humano, la cantidad total de huesos que constituyen el esqueleto asciende a 206 huesos.
- Clasificación de los huesos**
  - Huesos largos o tubulares. Estos se encuentran en los miembros inferiores y superiores.
  - Huesos cortos. Son huesos que se encuentran en zonas donde se requiere poco movimiento pero mucha resistencia.
  - Huesos anchos o planos. Tienen la función de proteger órganos delicados del cuerpo.

### Articulaciones

- definición** Son partes blandas que unen dos huesos que se encuentran próximos, de modo que los huesos puedan articularse entre sí y mover el esqueleto.
- Deslizamiento**
  - No son móviles.
  - Presentan un movimiento de tipo monoaxial.
  - Tienen mayor movilidad y amplitud de movimiento.

### ligamento

Los ligamentos tienen la función de unir los huesos móviles y semimóviles con las articulaciones.

### cartílagos

Los cartílagos son tejidos conjuntivos, sólidos, resistentes y elásticos. Pueden recubrir a ciertos huesos para ayudar a que se articulen, desplacen o roten, y también pueden complementar a ciertos órganos, como la oreja y la laringe.

### Tendones

Los tendones son tejidos conectivos fibrosos que unen los músculos con los huesos y hacen posible que el esqueleto se mueva.

### Músculos

- Definición** Los músculos permiten la movilidad del cuerpo dadas
- características**
  - Contractibilidad/ Excitabilidad. El músculo, tras un estímulo puede excitarse o contraerse.
  - El músculo se puede estirar y volver a su forma original.

### Sistema nervioso periférico

para la generación y coordinación de los movimientos. Además tiene movimientos voluntario en la mayoría de los casos

## Funciones

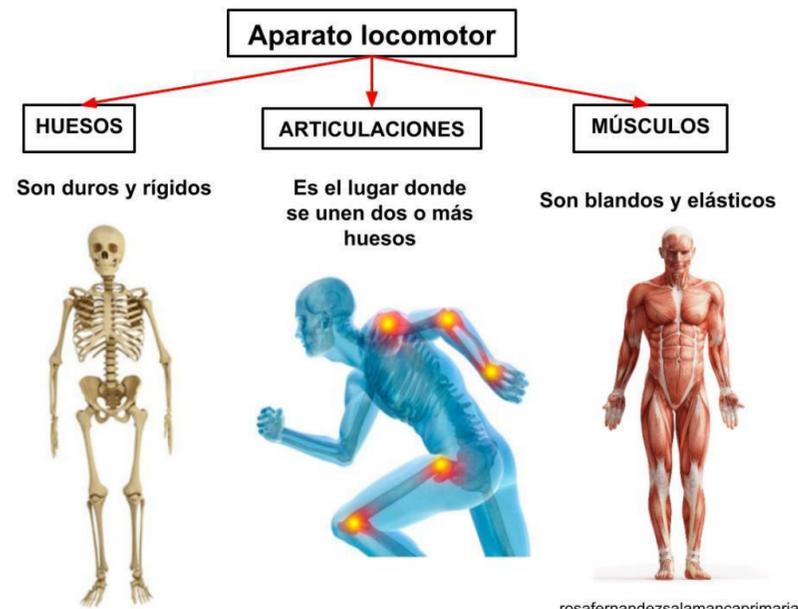
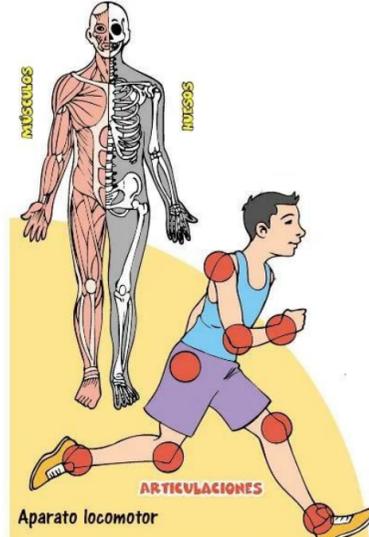
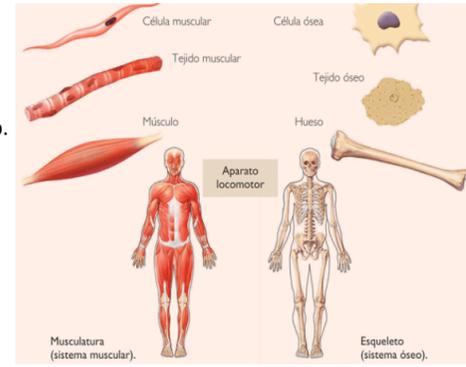
- Movimiento del cuerpo
- Formar las principales cavidades
- Sostén y resistencia
- dar flexibilidad al cuerpo
- proteger a los diferentes órganos del cuerpo.

## Características

- Ser el resultado de la unión de dos conjuntos como lo son el osteoarticular y el muscular.
- Proporcionar fuerza y resistencia al cuerpo.
- Favorecer el movimiento y proteger los órganos.
- Responder a la información que transmite el sistema nervioso principalmente el periférico.
- Depender del sistema nervioso periférico para su movimiento, lo que lo convierte en un sistema voluntario. Es decir, el sistema nervioso controla el movimiento locomotor.
- Presentar movimientos involuntarios, es decir, no controlados por el sistema nervioso periférico. Tal es el caso de la enfermedad de Parkinson.

## Cuidados

- Adoptar la postura adecuada al sentarse, caminar o estar de pie.
- Mantener una postura erguida, sin encorvarse.
- Mantener una dieta equilibrada con alimentos ricos en vitaminas, minerales y nutrientes.
- Realizar actividad física de manera periódica.
- Realizar estiramientos luego de la actividad física.
- Beber agua suficiente todos los días.



BIBLIOGRAFIA

<https://humanidades.com/aparato-locomotor/>