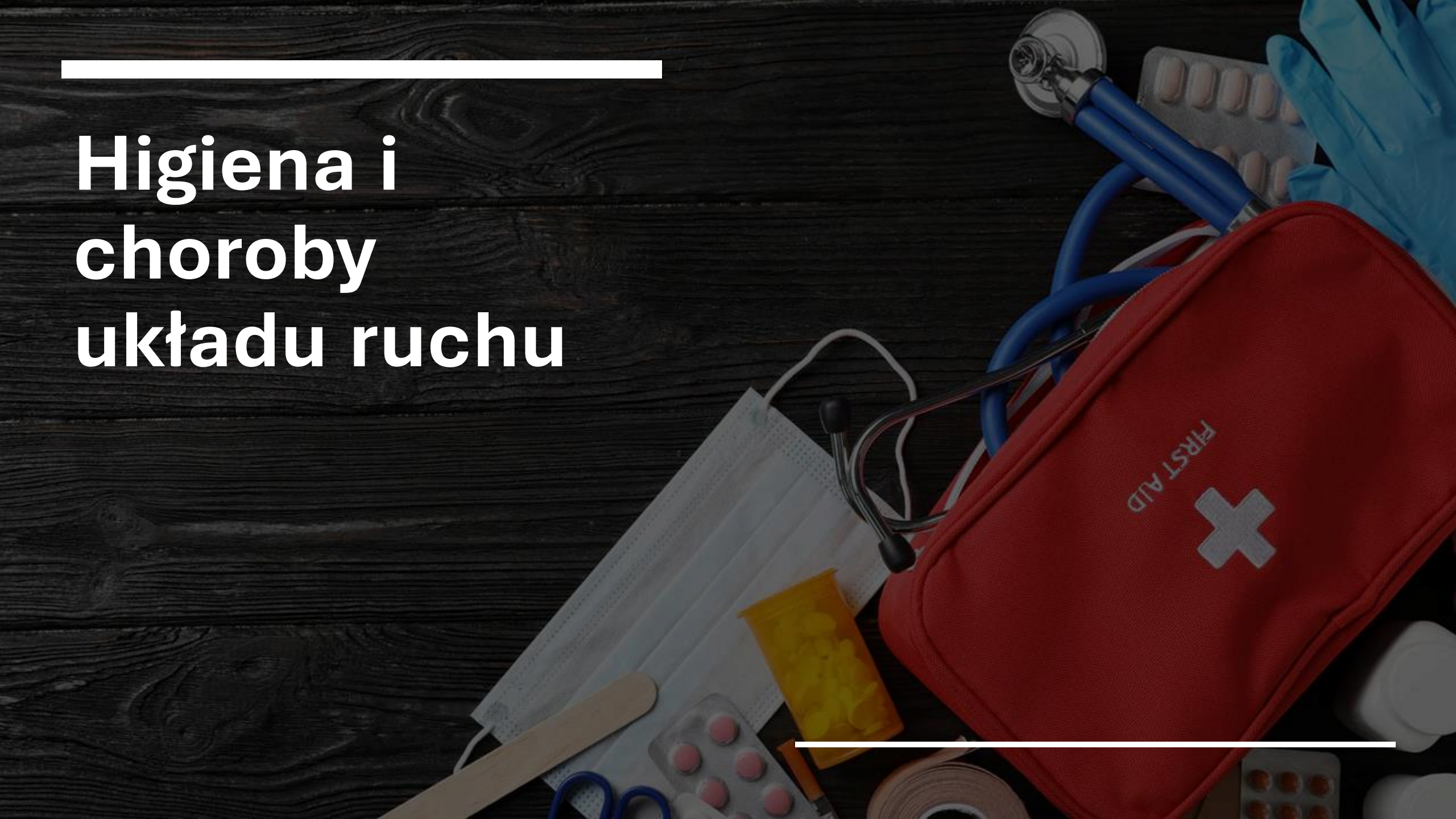
Higiena i choroby układu ruchu





Co to jest układ ruchu?

- Układ ruchu obejmuje mięśnie, stawy, kości i inne struktury, które umożliwiają ruch naszego ciała.
- Funkcje układu ruchu: poruszanie się, utrzymanie postawy, ochrona narządów wewnętrznych.

Higiena układu ruchu



Regularne mycie ciała: Codzienne mycie ciała przy użyciu mydła i wody to podstawa higieny układu ruchu. Dla skóry jest to istotne, ponieważ usuwa zanieczyszczenia, pot, i bakterie szczególnie po aktywnościach fizycznych.



Mycie rąk: Dokładne mycie rąk przed jedzeniem, po korzystaniu z toalety oraz po kontakcie z zanieczyszczonymi powierzchniami jest kluczowe dla uniknięcia rozprzestrzeniania się zarazków.



Czysta odzież: Regularna zmiana odzieży, zwłaszcza bielizny i skarpet, pomaga uniknąć nadmiernego pocenia się oraz tworzenia się nieprzyjemnych zapachów.



Zdrowa dieta: Zbilansowana dieta bogata w witaminy i minerały wspiera zdrowie skóry oraz układu ruchu. Witamina C, cynk i inne składniki odżywcze są ważne dla utrzymania skóry w dobrej kondycji.



Unikanie chodzenia boso w miejscach publicznych: W miejscach takich jak baseny publiczne czy prysznice publiczne, zawsze nosić obuwie lub ochronę na stopach, aby uniknąć infekcji grzybiczych.

Rola ćwiczeń i aktywności fizycznej na układ ruchu



ZDROWE KOŚCI I STAWY: ĆWICZENIA OBCIĄŻENIOWE, TAKIE JAK BIEGANIE LUB PODNOSZENIE CIĘŻARÓW, POMAGAJĄ WZMOCNIĆ KOŚCI I STAWY, CO JEST ISTOTNE DLA ZAPOBIEGANIA OSTEOPOROZIE I INNYCH PROBLEMOM Z UKŁADEM RUCHU.



POPRAWA ELASTYCZNOŚCI I RÓWNOWAGI: ĆWICZENIA, TAKIE JAK ROZCIĄGANIE I JOGA, POPRAWIAJĄ ELASTYCZNOŚĆ MIĘŚNI I STAWÓW ORAZ POMAGAJĄ UTRZYMAĆ RÓWNOWAGĘ CIAŁA.

Choroby układu ruchu



Wady postawy – skrzywienia kręgosłupa

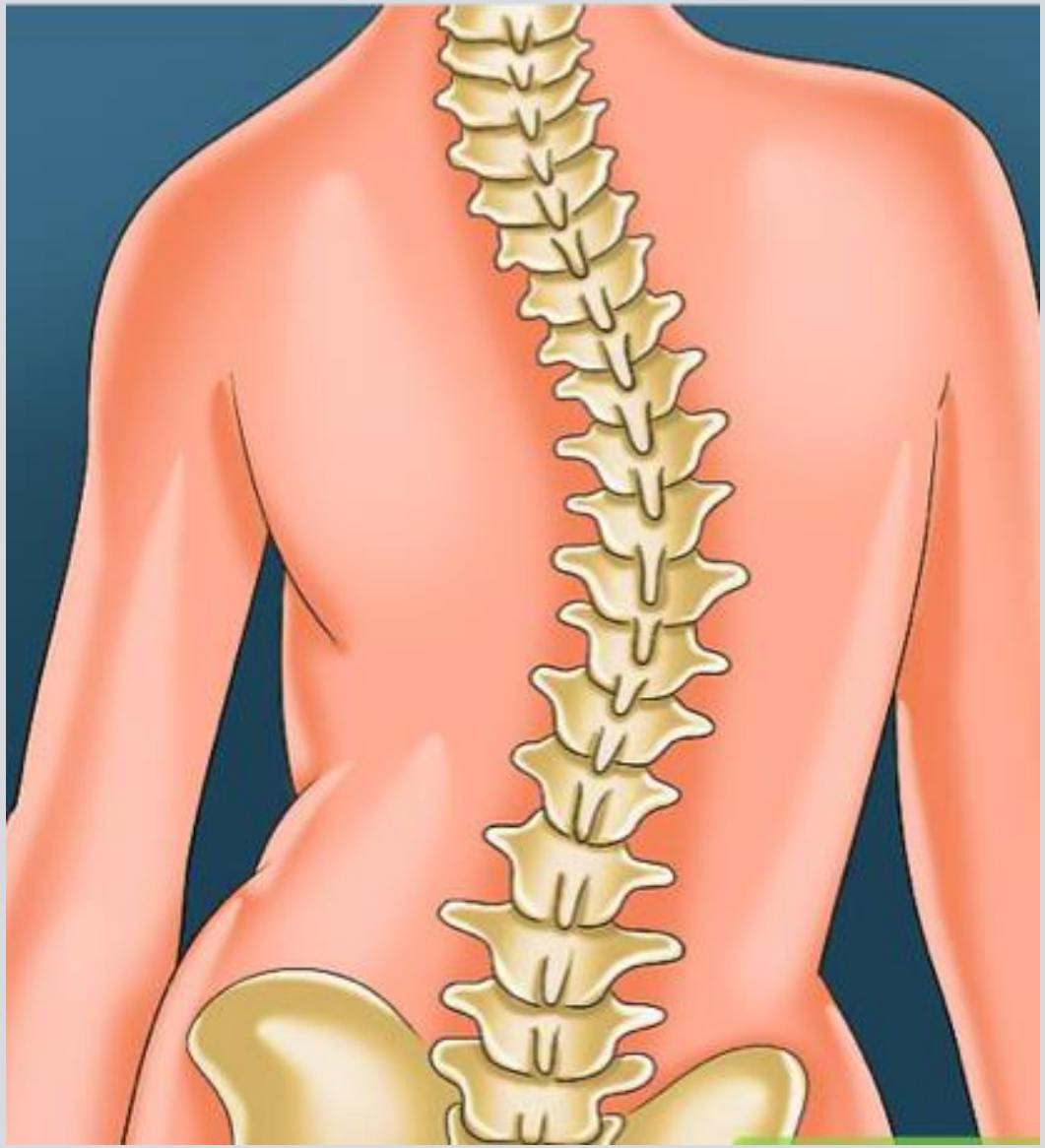
Skrzywienia kręgosłupa to zniekształcenia naturalnych krzywizn kręgosłupa

Przyczyny: długotrwałe utrzymywanie nieprawidłowej pozycji ciała, nierównomierne obciążenie szkieletu

Profilaktyka: utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, ćwiczenia

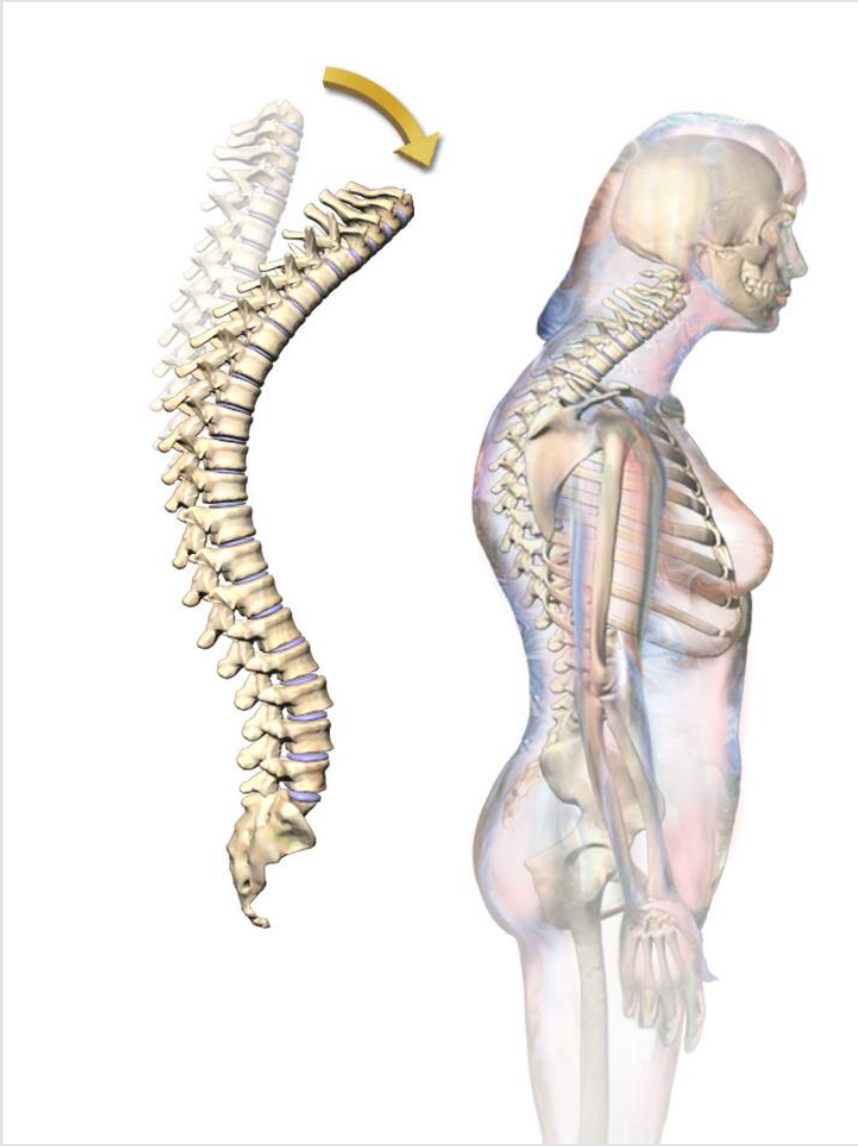
Skolioza

Skolioza polega na wygięciu kręgosłu[a na bok najczęściej w części piersiowej w prawo. Nieleczona moze prowadzić do silnego bólu kręgosłupa, a zniekształcona klatka piersiowa może uciskać serce I płuca.



Nadmierna kifoza

Nadmierna kifoza to chorba kręgosłupa, która polega na nadmiernym wygeciu kręgosłupa ku tyłowi w odcinku piersiowym. Nieleczona może doprowadzić do powstania garbu i powikłan ,np. Problemów z oddychaniem



Nadmierna lordoza lędźwiowa

Nadmierna lordoza lędźwiowa polega na zbyt duzym wygięciu kręgosłupa do przodu. Prowadzi do wywierania nadmiernego ucisku na kręgosłup, co objawia się bólem.

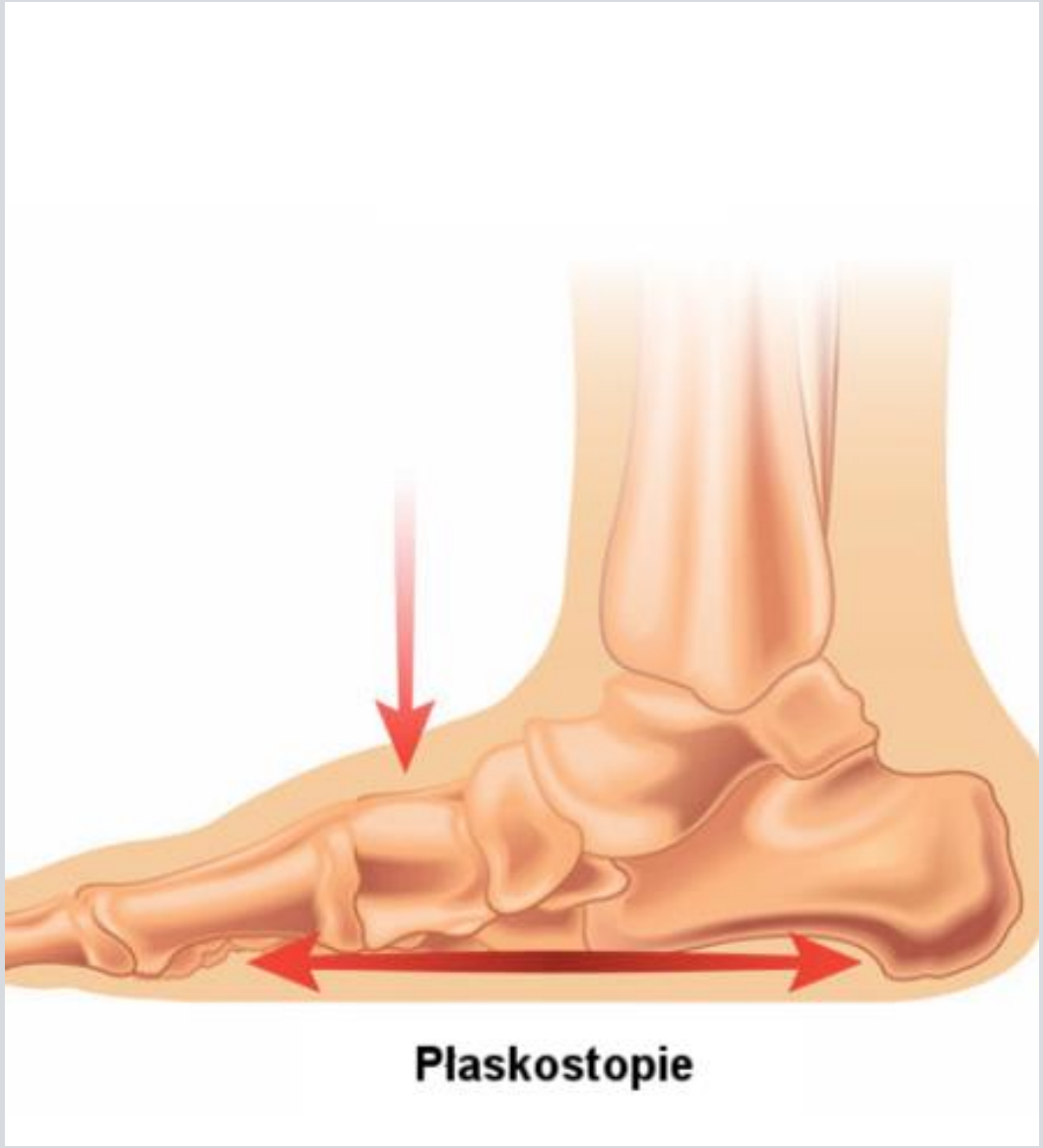


Płaskostopie

Płaskostopie to wada polegajaca na nieprawidłowym wysklepieniu stopy.

Przyczyny; osłabienie mięśni i więzadeł stopy. Może być ono wrodzone lub nabyte w wyniku urazów

Profilaktyka: noszenie odpowiedniego obuwia, utrzymywanie właściwej masy ciała, ćwiczenia.



Urazy mechanicze



Skręcenie





Skręcenie stawu polega na niewielkim uszkodzeniu torebki stwowej i więzadeł

Zwichnięcie

Zwichnięcie stawu polega na zerwaniu torebki stawowej i więzadeł oraz przemieszczeniu względem siebie powierzchni stawowych kości.



Krwiak i obrzęk okolicy kostki bocznej

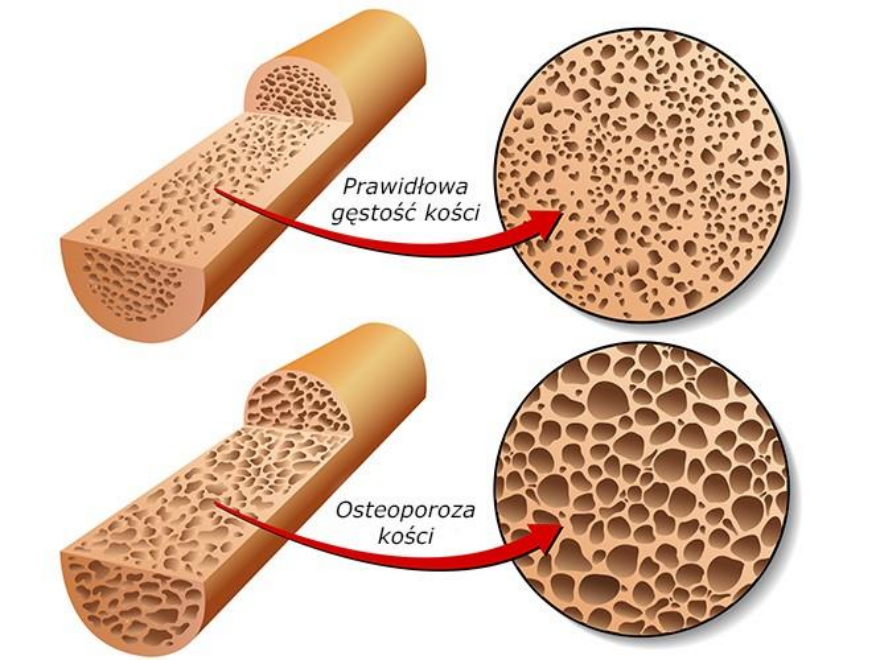
Złamania





Złamania dzielimy na **otwarte i zamknięte**, złamanie polega na całkowitym przerwaniu ciągłości kości.

Osteoporoza



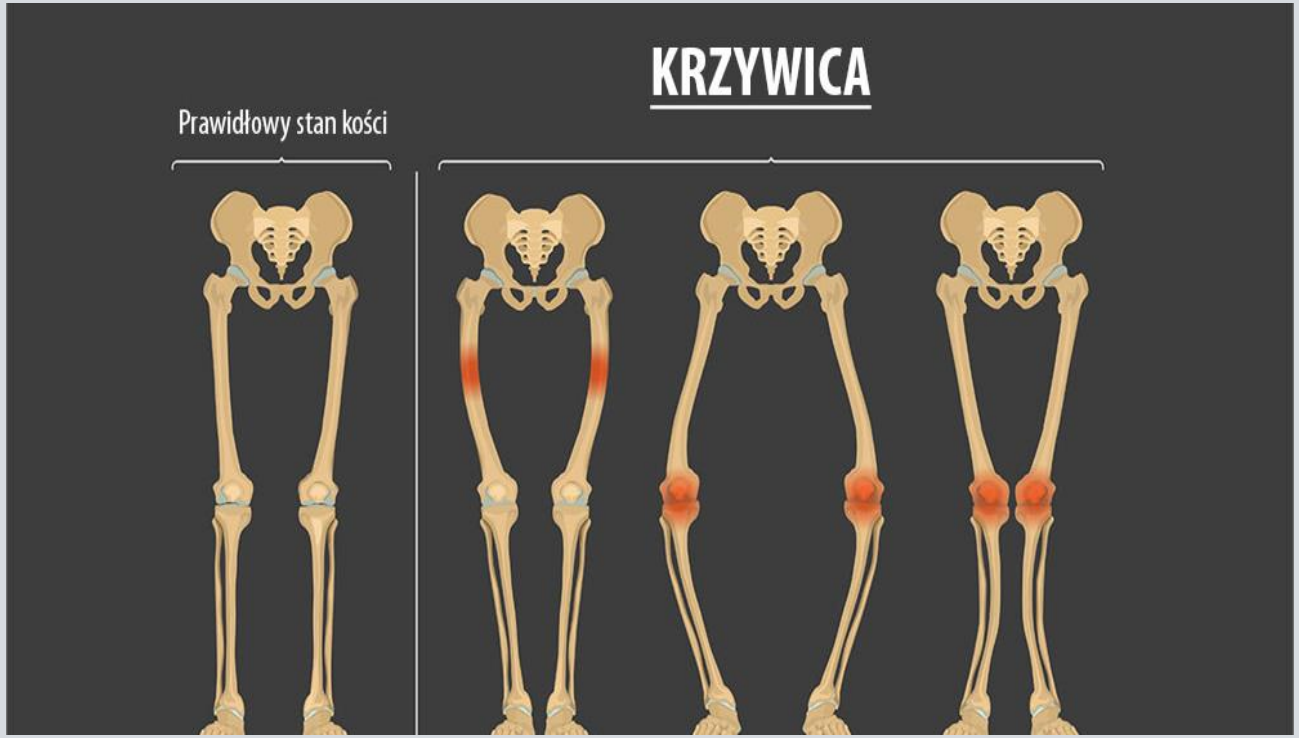
Osteoporoza polega na zmniejszeniu gęstości mineralnej kości i zmianach ich struktury.

Przyczyny:
zmniejszone wydzielanie hormonów płóciowych i niedobór wapnia.

Objawy: na początku chorba przebiega bez objawowa lecz z czasem czujemy bóle kości długich

Profilaktyka: należy uzupełnić niedobór wapnia, witaminy D3 oraz białka w diecie, uprawiac sport, aby wzmocnić kości

Krzywica



Krzywica polega na zmniejszeniu mineralizacjii kości w wyniku zaburzeń gospodarki wapniowo-fosforanowej. Choroba ta jest związana z nieprawidłowym kształtowaniem się kości podczas ich wzrostu, dlatego dotyczy głownie dzieci.

Przyczyny: niedobór witaminy d3 spowodowany niedostateczną ekspozycją na promieniowanie słoneczne.

Objawy: kości stają się miekkie i podatne na deformacje.

Profilaktyka: dieta bogata w witamine D3 i wapń ekspozycja na słońcu

Dziękujemy za uwagę

Wykonali: Szymon Krawczyk

Krzysztof Kałuża

