

Huesos y músculos

1-Tipo huesos: Cortos o cúbicos(tarso en el pie), Largos(metacarpianos,fémur), Anchos o planos(craneales,esternón).

-Articulaciones: Sinartrosis(sin movilidad,suturas craneales), Anfiartrosis(poca movilidad. Pude ser: Sindesmosis-tibioperonea inferior o Sincondrosis-costilla cn el esternón),Diartrrosis(gran movilidad: Artrodia-articulacion ligamentosa-carpianos muñeca,Cóndilo-esfera biaxial y esférica-radio e hilera huesos carpianos, Enartrosis-multiaxial y articu. esférica-hombro, Tóclea-bisagra-codo tobillo rodilla,En silla de montar-pulgar,Troclus-pivote-articulación radiocubital.

2-Estructura hueso:*Vena,Nervio,Arteria,ConductodeHavers, Osteoblastos,Laminillas, Vasos sanguíneos,Osteón.

*Médulaósea,Huesoesponjoso,Arteria,Vena,Huesocortical, Osteón,Periostio,Nervio.

3-Capas músculos:

liso,cardíaco,esquelético(voluntario/estriado)Capas:Músculo,Hazdefibrasmusculares,Fibramuscular, Miofibrilla,Miofiamentos.

4-Flexión columnavertebral: los músculos del abdomen-Rectoanterior,Oblícuos(> y <), Psoas, Ilíaco. Extensión:Cuadradolumbar,Transversoespinoso,DorsalLargo/

FlexiónLateral:CuadradoLumbar/Rotación:Oblícuos/Nuca: Esplenio,Esternocleidomastoideo,Escalenos.

5-Molestias en la espalda: Adopción de posturas incorrec., Desequilibrio muscular(entrenamiento incorrec)/Discos vertebrales se desgastan y no se puede reemplazar, Núcleo pulposo se ensancha estrangula terminaciones nerviosas de la médula espinal provocando dolores.

6-Estudiar:evitar flexión y rotación cuello durante tiempo prolongado/Sentarse:mantener postura hiperlordosis lumbar y aumento de la curvatura dorsal y cervical/Cargas pesadas: aproximarse,no cargar cn piernas extendidas, cargar pesos adecuados a nstra capacidad, no llevar una mochila sobre un hombro, trbjndo de pie ayuda de un pqño soporte/Dormir:cama firme, boca arriba, almohada bajo rodillas, almoada baja/ Deportes:buen calzado/Flexibilizar y fortalecer músculos.

7-Hombro:Escápula,Espina,Clavícula,Acromion,Cabeza, Húmero,Cavidad glenoidea.

8-Dorsal ancho: 7ª vertebra dorsal hasta el sacro y en parte interna cresta ilíaca(aponeurosis lumbodorsal), exterior de 3 últimas costillas y ángulo inferior escápula/Pectoral mayor:dsd clavícula, esternón, cartílagos costales a la parte extrna corredera bicipital/Deltoides:dsd clavículas, en el acromon, espina del omoplato, insertándose cara extrn húmero/Bíceps branquial: dsd apófisis coracoides d la escápula, por encima de la cavidad glenoidea a la tuberosidad bicipital del radio/ Angular del omoplato y roboides: borde superior del omóplato a las apófisis de las vértebras cervicales.

9-Articulación cadera:Cintura pelviana, Huesos coxales(pelvis), Sacro, Cavidades cotiloideas. Articulaciones sin movilidad(sínfilis del pubis-unen los coxales, articulación sacrolíaca).

Es una enartrosis(Cotilo, cabeza del Fémur). El Fémur(cabeza, cuello, trócanter > y <. Su epífisis distal está formada por cóndilos interno y extrn, separados por la escotadura intercondílea).

10-Músculos cadera-Separación o abducción:Glúteo mediano, Glúteo menor,Piramidal de la pelvis,Tensor fascia lata/ Aproxima. o aducción:Pectíneo y aductores(>, mediano, <)/ Flexión cadera:Psoas-ilíaco,Pectíneo,Recto interno./ Extensión:Glúteo mayor, mediano y menor, músculos Semimembranoso, Semitendinoso,Bíceps crural./ Rotación extrna:contracción Glúteo mayor, Cuadrado crural, piramidal, obturador interno y géminos superior e inferior./ Rotación interna:Glúteos mediano, menor, ayudados por el aductor >.