

LECȚIA 4. Igiena sistemului locomotor

- funcționarea sistemului locomotor poate fi afectată de factori de risc;
- pot apărea probleme la nivelul mușchilor, tendoanelor, ligamentelor, articulațiilor sau oaselor;
- tratarea afecțiunilor locomotorii se realizează la cabinetele de ortopedie iar cele care necesită tratament de lungă durată la cabinetele de kinetoterapie;

Reguli legate de funcționarea normală a organismului:

- evitarea suprasolicitării fizice;
- evitarea sedentarismului;
- acomodarea corectă și la timp a primului ajutor.

Oboseala musculară, febra musculară:

- apar la efort prelungit când în mușchi se acumulează acid lactic, mai ales dacă nu sunt antrenați;
- febra musculară trece repede, când mușchii sunt activi, fără a forța.

Întinderi și rupturi musculare:

- apar la efort excesiv, fibrele musculare se rup, la suprafața pielii apar vânătăi;
- se aplică comprese reci, mușchii trebuie feriți de efort, care se reia treptat, sub supraveghere medicală.

Entorsele:

- răsuciri, întinderi ale ligamentelor, fără ieșirea oaselor din articulații;
- se aplică comprese reci, bandaje strânse cu ligament elastic;
- în cazurile mai grave, cu ruperea ligamentelor, se apelează la medic și se aplică gheață pe zona afectată.

Luxațiile:

- ruperea de ligamente, cu deplasarea oaselor din articulație;
- se aplică gheață și bandaj elastic;
- medicul ortoped este cel care va așeza oasele la locul lor în articulație.

Fracturile:

- sunt rupturi ale oaselor care necesită acordarea eficientă a primului ajutor;
- pot fi **închise** (sunt afectate numai oasele) sau **deschise** (capetele rupte ale oaselor afectează mușchii și pielea);
- fracturile închise se imobilizează prin atele, fixate cu bandaje;
- la fracturile deschise se oprește hemoragia, se pansează rana și se imobilizează locul cu atele;
- în ambele cazuri, accidentatul se transportă la spital; membrele operate se imobilizează cu bandaj gipsat până la refacerea oaselor.

Afecțiuni ale coloanei și altor oase:

- cifoza – deformarea coloanei toracale;
- scolioza – deformarea în lateral a coloanei;
- lordoza – deformarea coloanei lombare;
- rahitismul – deformări ale oaselor ce apar în mai ales în copilărie ca urmare a lipsei vitaminei D, și a expunerii la soare, care fixează calciul în oase;
- platfusul – deformări ale oaselor membrelor inferioare ce au cauze, mai ales, genetice.