**Скелетни систем**

**Скелет** је скуп сви костију у телу човека и њихове међусобне везе. Основна улога скелета је да пружи потпору тела, штити унутрашње органе и заједно са мишићима да омогући кретање.

Кости могу бити повезане зглобовима, шавовима или хрскавицом.

**Скелет човека чине три дела: кости главе, кости трупа и кости удова.**

**Кости главе** обухватају кости лобање и кости лица.

**Кости трупа** обухватају кичмени стуб, ребра и грудна кост.

Кичмени стуб је облику латиничног слова S. Кичмени стуб је састављен од кичмених пршљенова, њих има 33-34. Кичмени пршљенови су међусобно повезани храскавицом која омогућује кичми покретљивост. Коштани наставци пршљена образују кичмени канал у коме је смештена кичмена мождина.

Ребра то су парне пљоснате кости. Везана су за кичмени стуб на леђној страни, а на предњој за грудну кост. Има их 12 пара.

**Кости удова** – човек има два пара удова. Горње удове - руке и доње удове – ноге. Руке су спојене за труп преко раменог појаса. На руци разликујемо надлактицу, подлактицу и шаку. Ноге су спојене за труп преко карлице. На ногама разликујуемо натколеницу(бутну кост), подколеницу и стопало.

Најчешћи деформитети кичме су: - кифоза (погрбављеност на леђима); - сколиоза (кривљење кичме на леву или десну страну) и – лордоза ( кичма буде готово равна). Деформитет кичме настаје усред неправилног држања тела , седења, лежења и могу се исправити одговарајућим вежбама и физичком активношћу.

Најчешћа обољења скелета су: дискусхерније, реуматизам, артритис, остеопороза.

Најчешће повреде костију су:

- уганућа - приликом незгодном доскоку или паду, долази до истегнућа зглобних веза, потребно је ставити хладну облогу на зглоб, не померати повређени део тела, урадити имобилизацију и отићи код лекара.

- ишчашења - измештање зглобних крајева костију, потребно је урадити имобилизацију и отићи доктору;

- преломи - при незгодном паду или саобраћајној незгоди, могу бити отворени преломи када је кост пробила кожу и затворени преломи када кожа није оштећена. Повређени део се имобилише и транспортује у болницу. У случају код отворених прелома прво се заустави крварење, па се имобилише и транспортује у болницу.

**Имобилизација** је стављање повређеног дела тела у положај мировања, да не би дошло до даљег повређивања. **Тест**

**1. Шта је скелет и која је улога скелета?**

**2. Скелет човека чине?**

**3. Најчешће повреде костију су?**

**Име и презиме:**