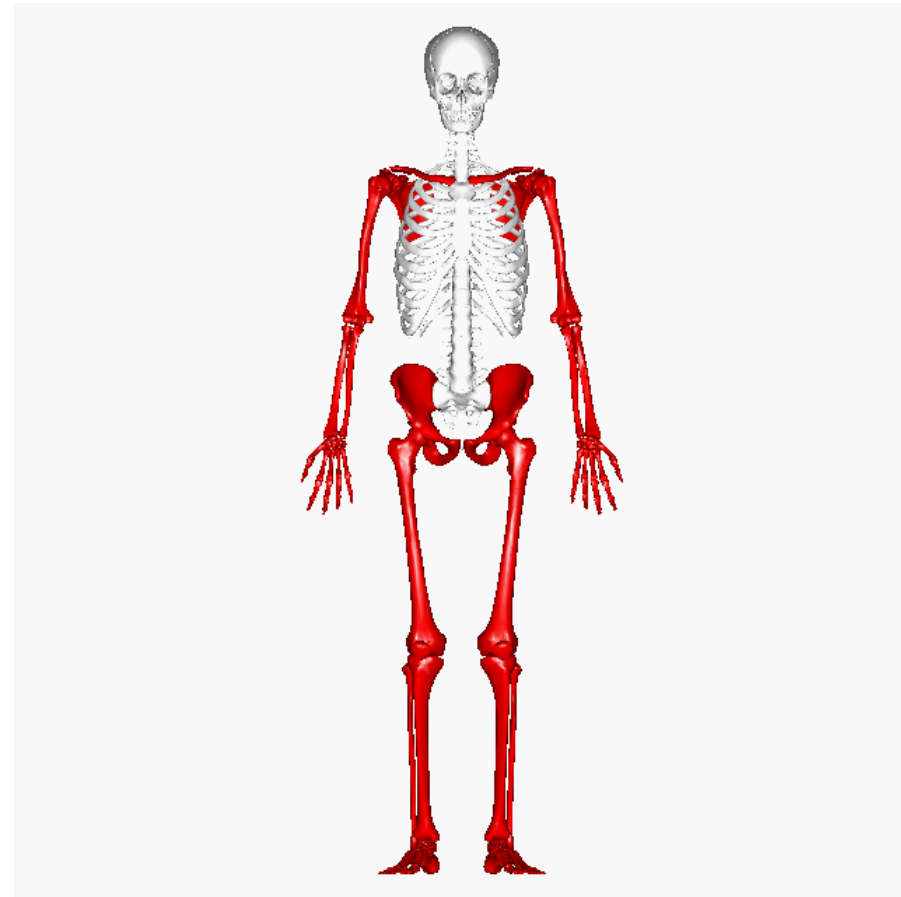


KOSTRA KONČATÍN

Mgr. Lucia Brezniaková
GVPT, Martin



KOSTRA

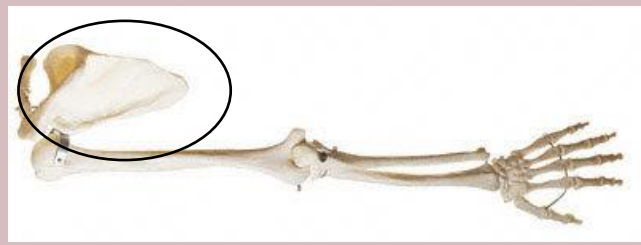


Osová
kostra



Kostra
končatín

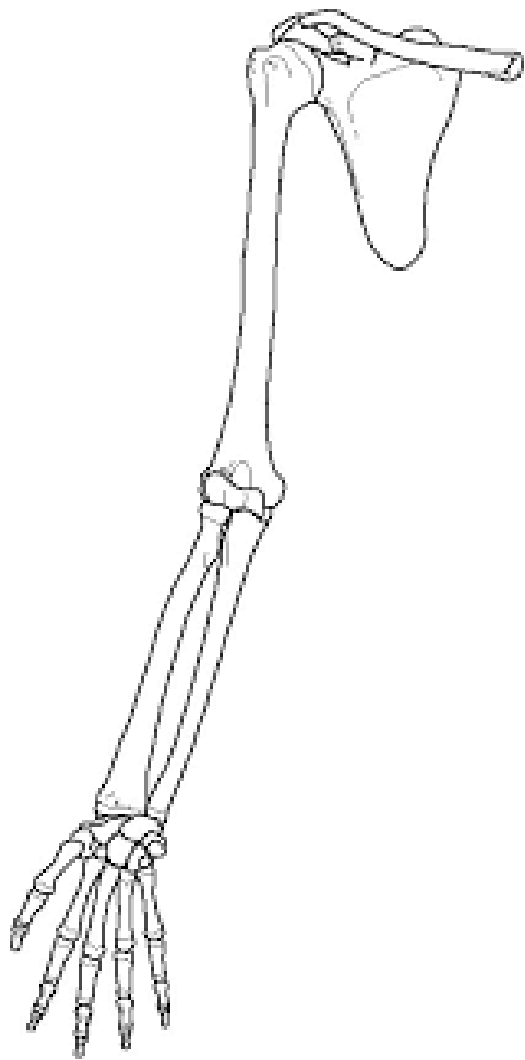
KOSTRA KONČATÍN



pletenec



volná
končatina



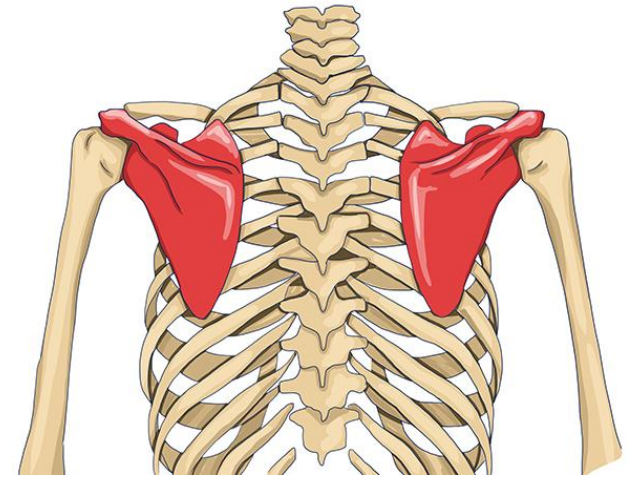
HORNÁ KONČATINA

- Prispôsobená na uchopovanie
- Veľkú ohybnosť umožňuje ramenný kĺb

PLETENEK HORNEJ KONČATINY

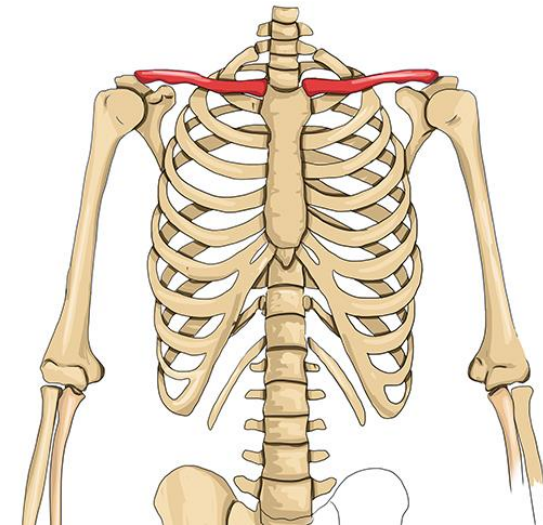
1.

• lopatka



2.

• kľúčna kosť



VOĽNÁ KONČATINA



1.

• ramenná kosť

2.

• lakťová

3.

• vretenná

4.

• zápästné kosti

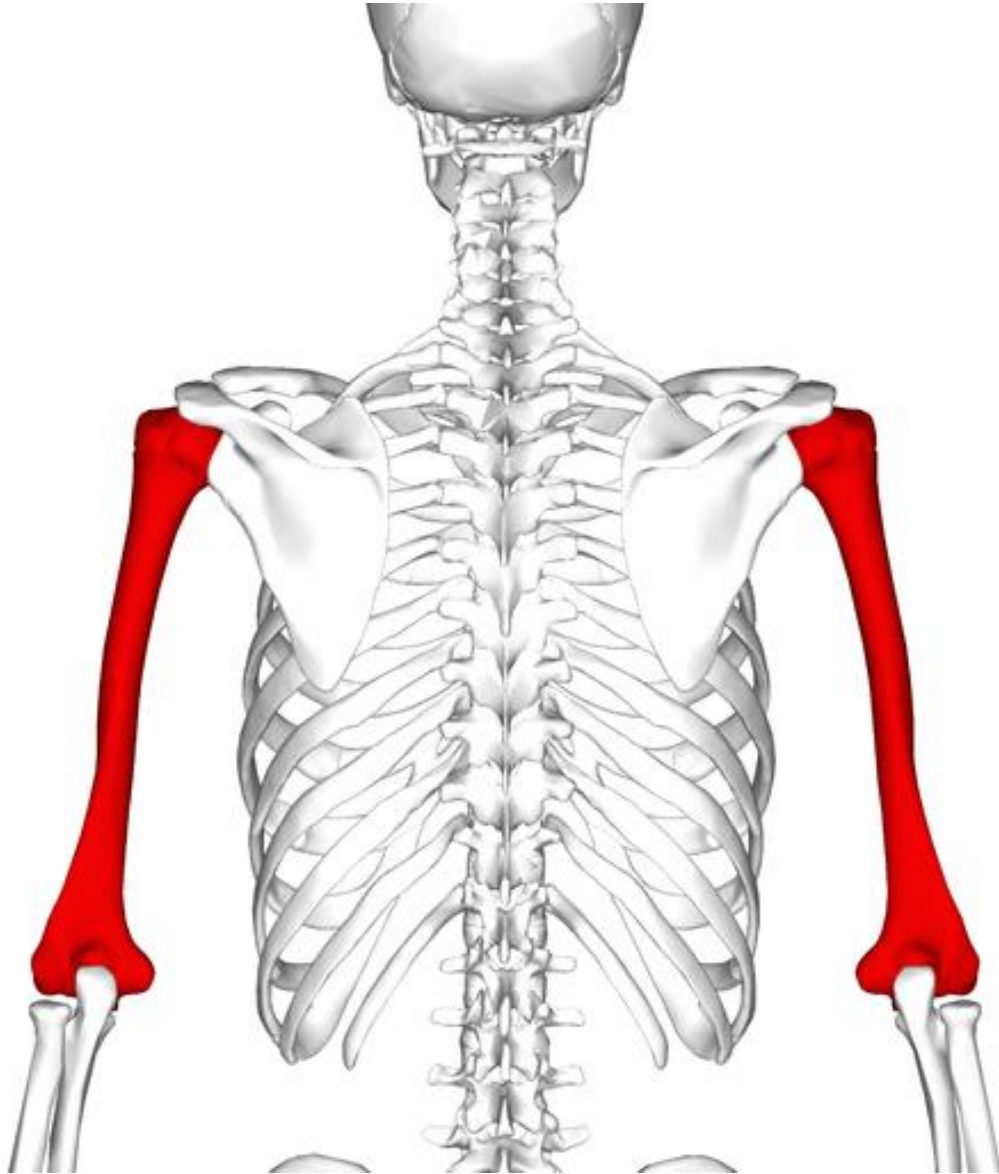
5.

• záprstné kosti

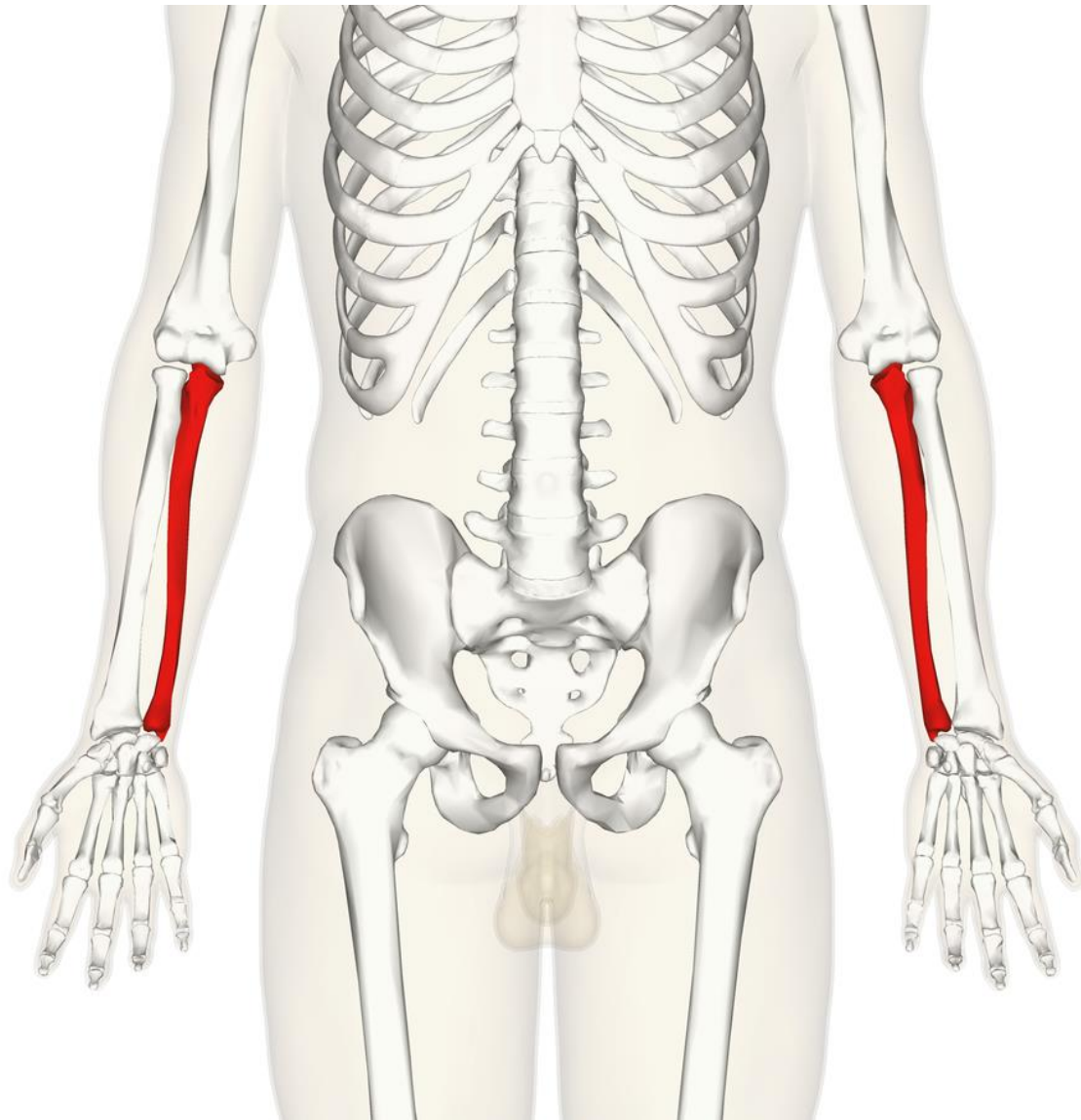
6.

• články prstov

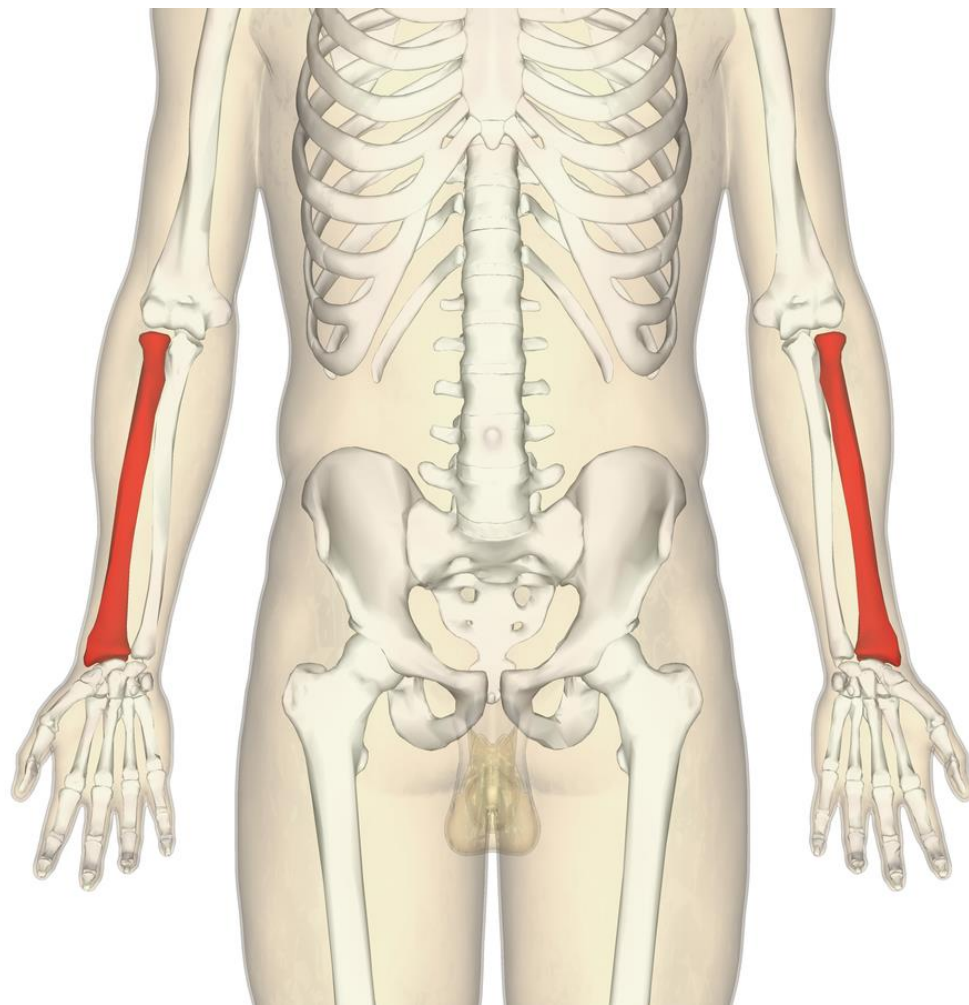
RAMENNÁ KOSŤ



LAKŤOVÁ KOSŤ



VRETNĚNÁ KOSŤ

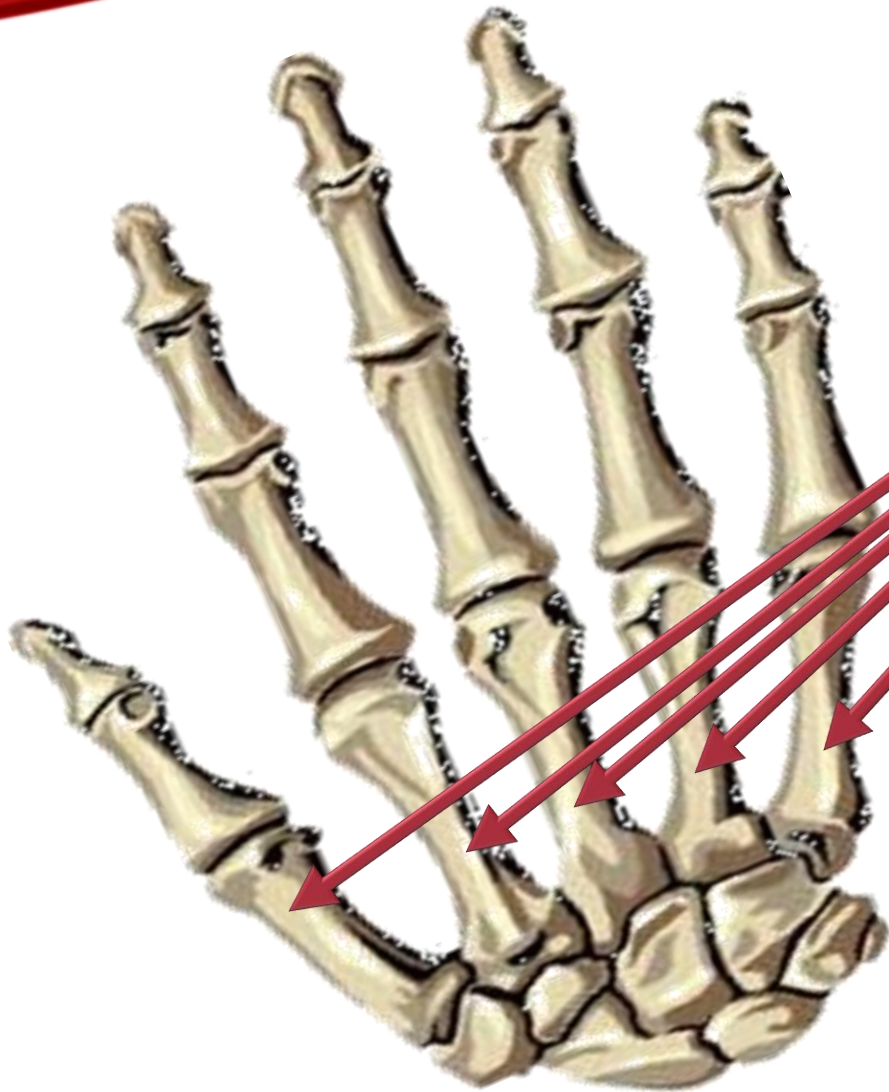


ZÁPÄSTNÉ KOSTI



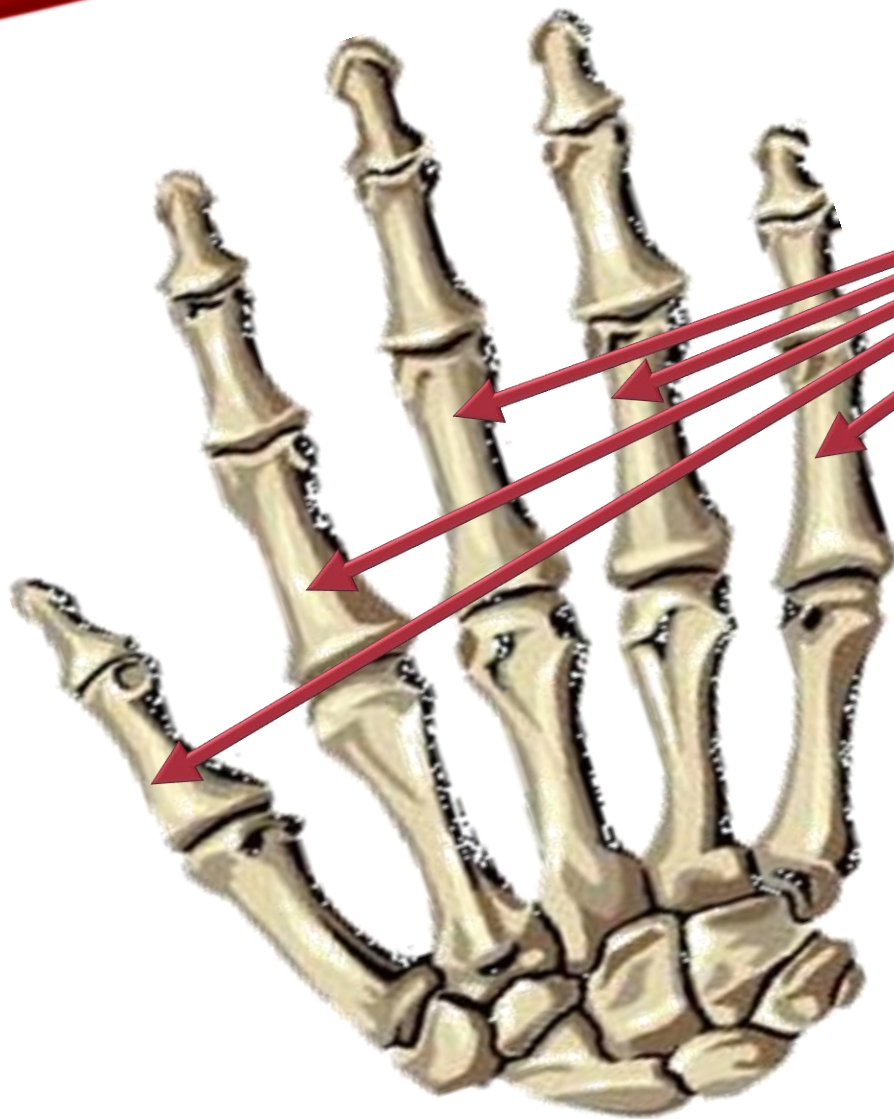
8x

ZÁPRSTNÉ KOSTI



5x

ČLÁNKY PRSTOV



14x
palec 2ks,
zvyšné prsty po
3ks



DOLNÁ KONČATINA

- Prispôsobená na pohyb
- Nesie celú váhu tela
- Obsahuje veľmi silné kosti

PLETENEK DOLNEJ KONČATINY

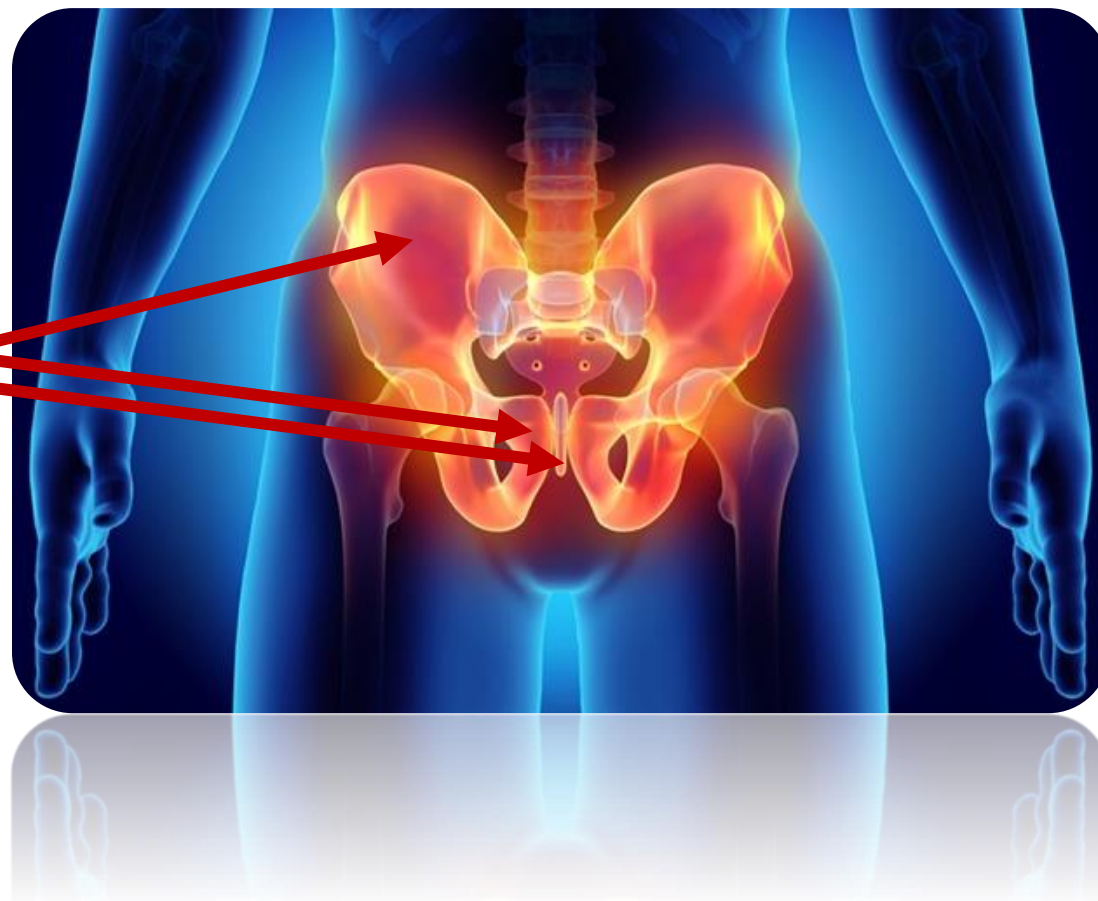
Panvová kosť

- vznikla zrastením 3 kostí

1. Lonová

2. Sedacia

3. Bedrová



VOĽNÁ KONČATINA



1.

• stehenná kosť

2.

• jabĺčko

3.

• Ihlica

4.

• píšťala

5.

• priehlavkové kosti

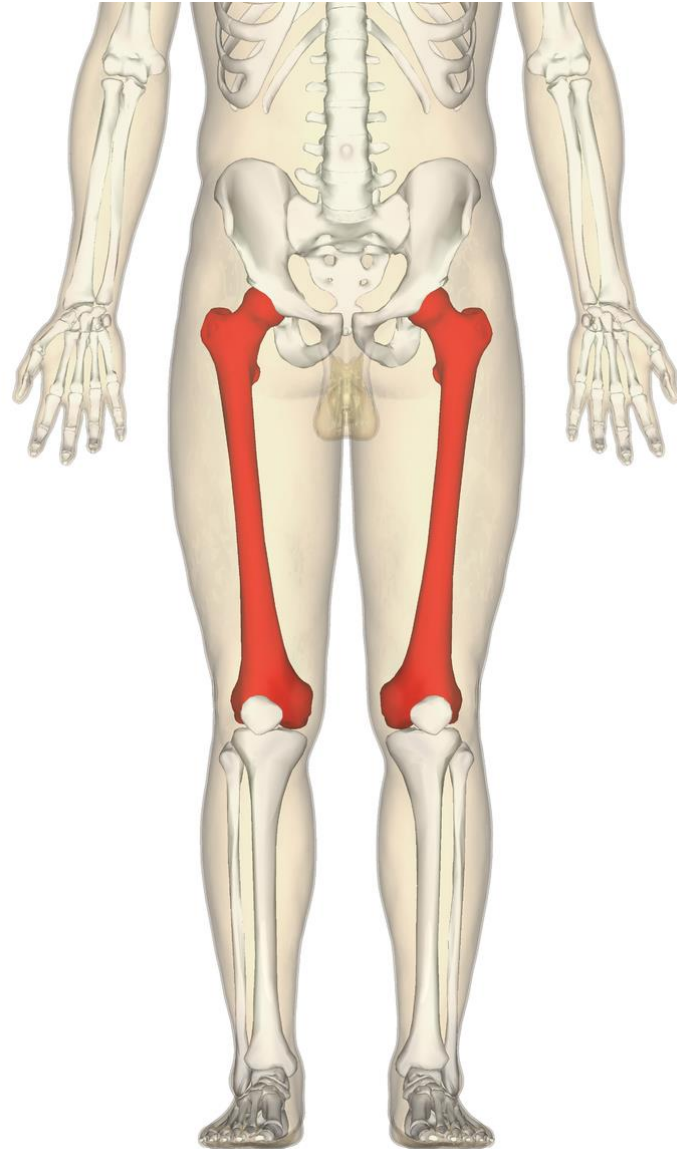
7.

• predpriehlavkové kosti

8.

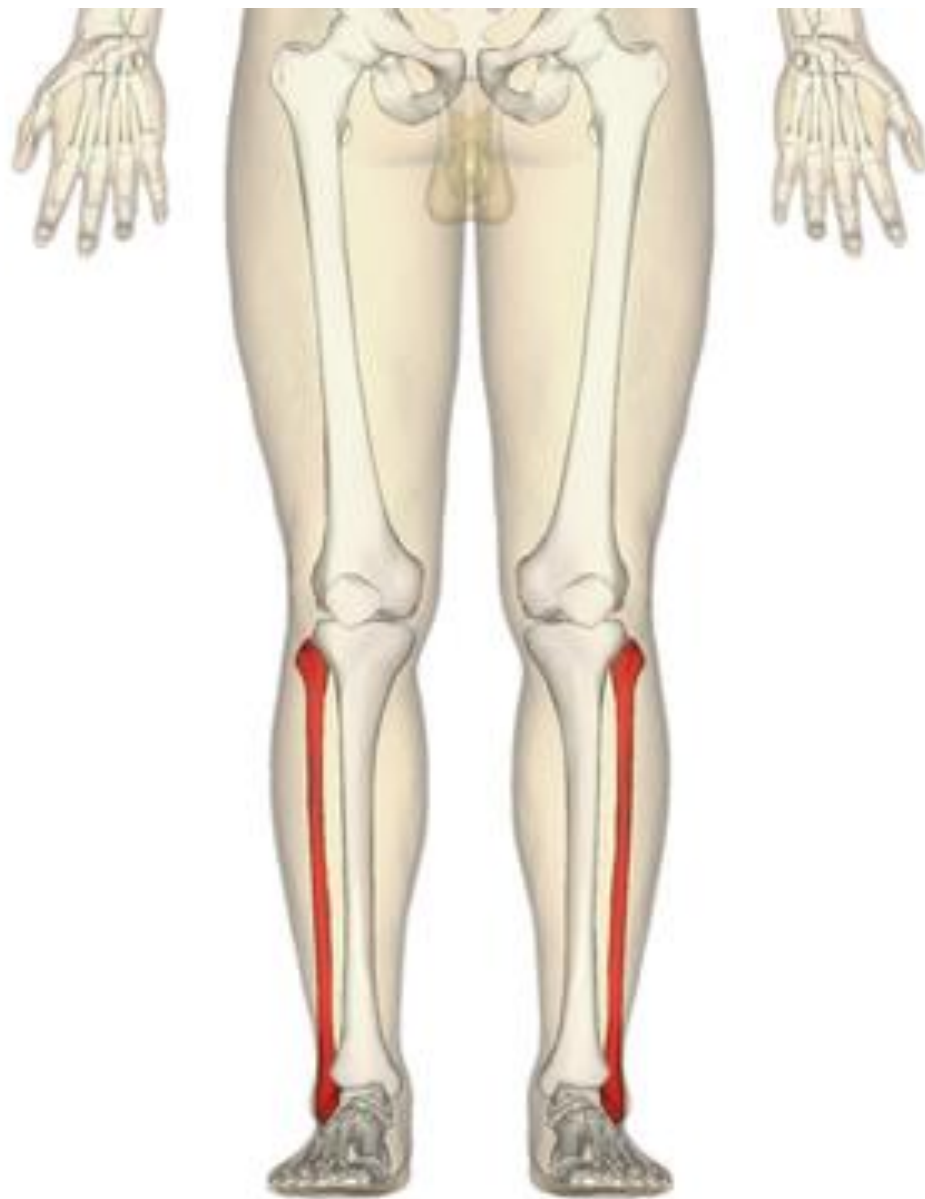
• články prstov

STEHENNÁ KOSŤ

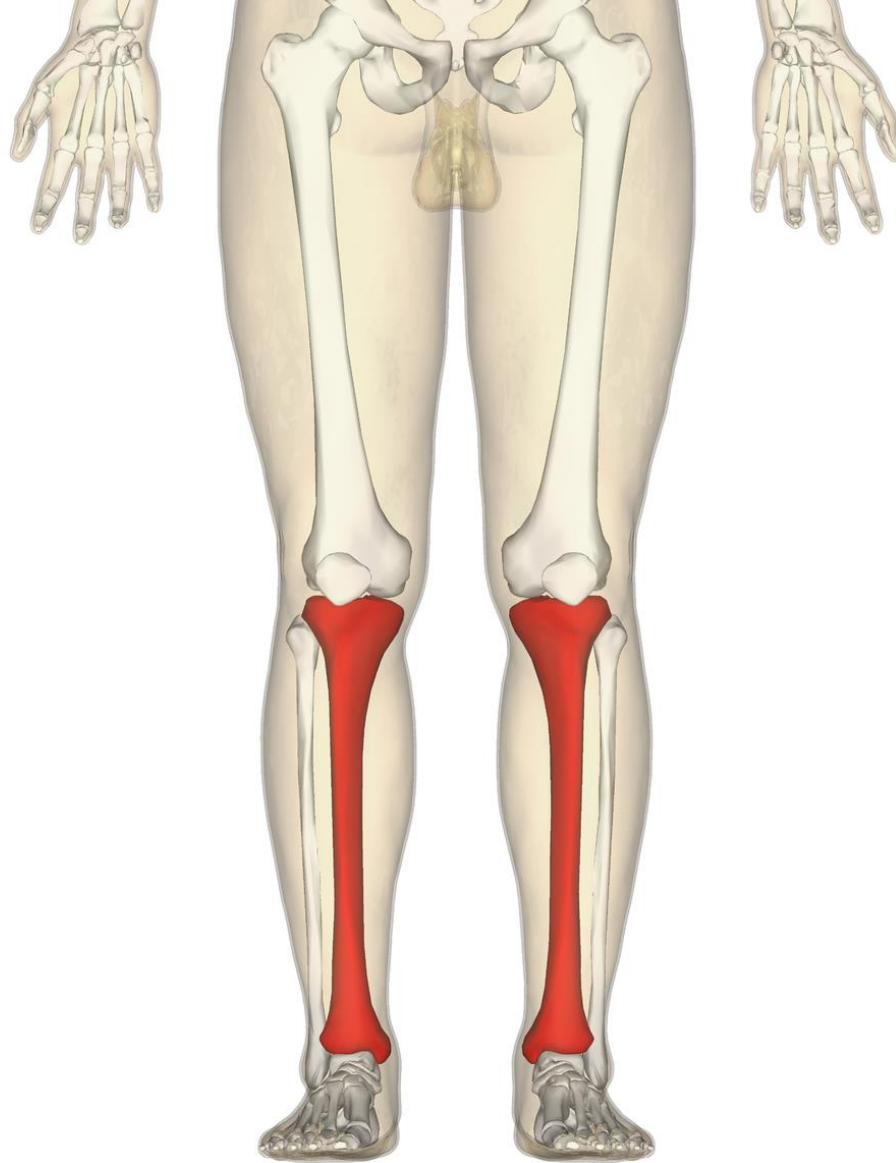


JABLÍČKO





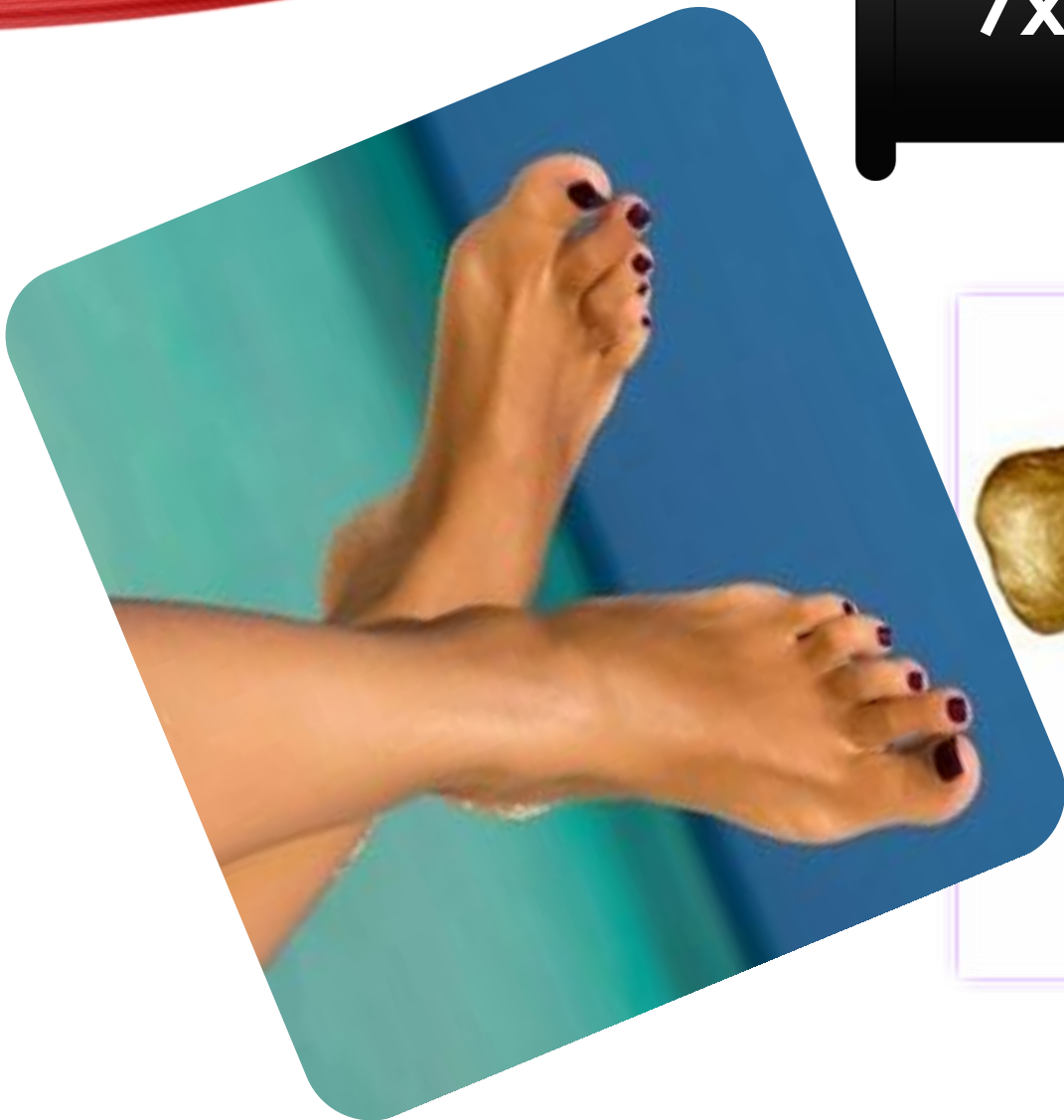
IHLICA



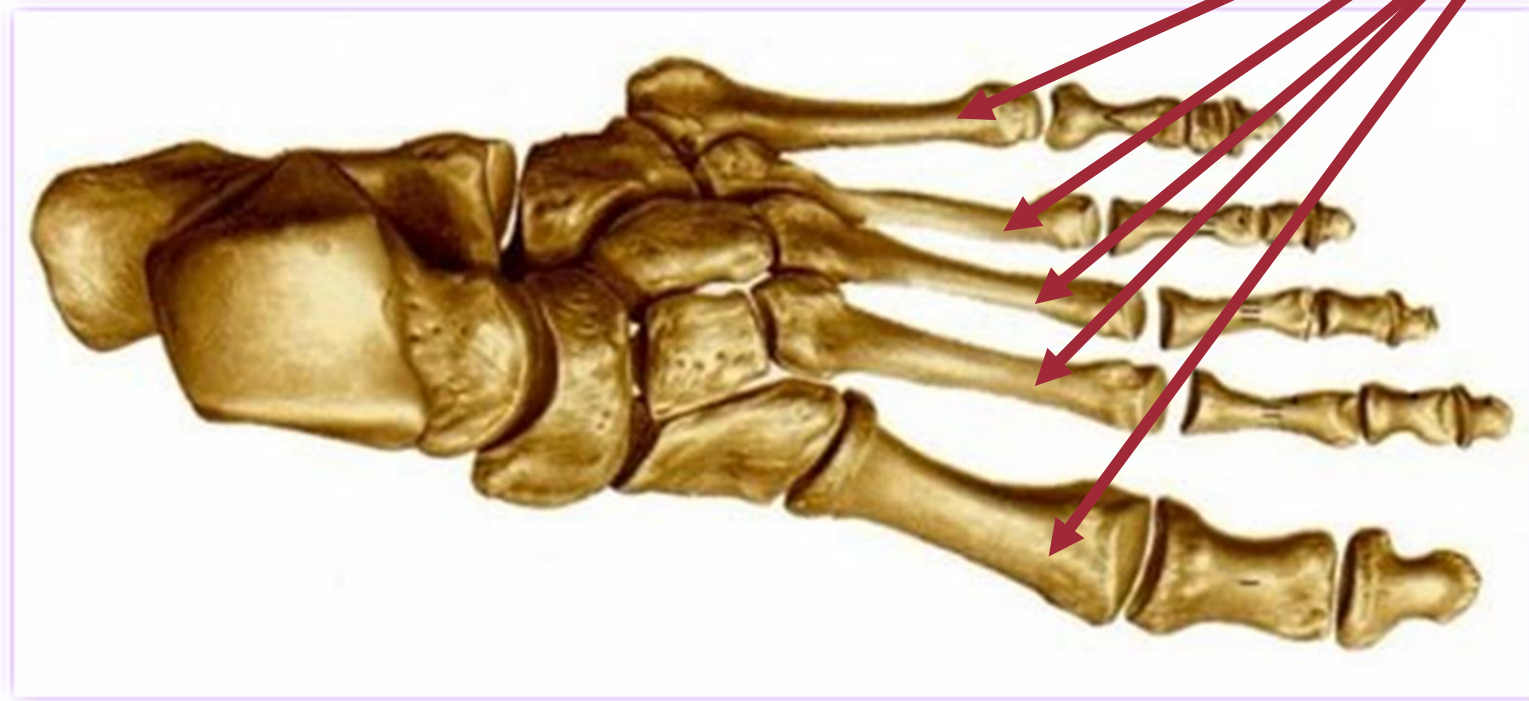
PÍŠŤALA

7x

PRIEHLAVKOVÉ KOSTI



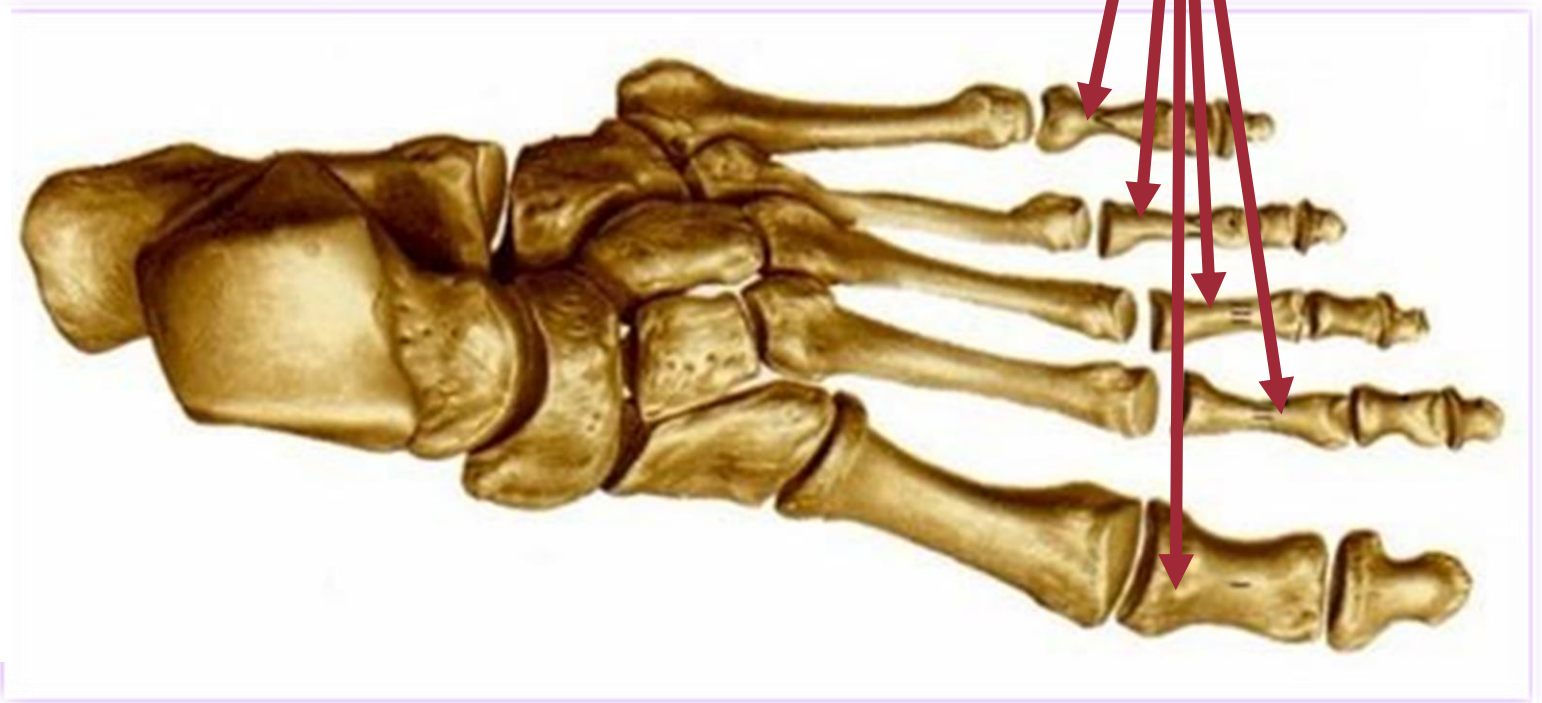
PREDPRIEHLAVKOVÉ KOSTI



5x

14x

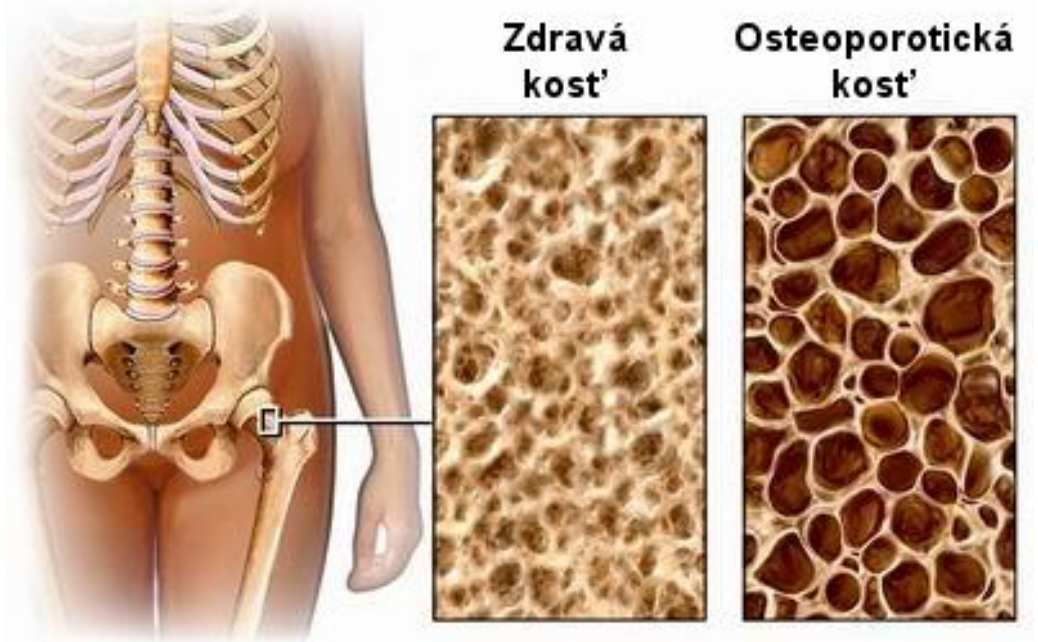
ČLÁNKY PRSTOV



OSTEOPORÓZA

Príznaky

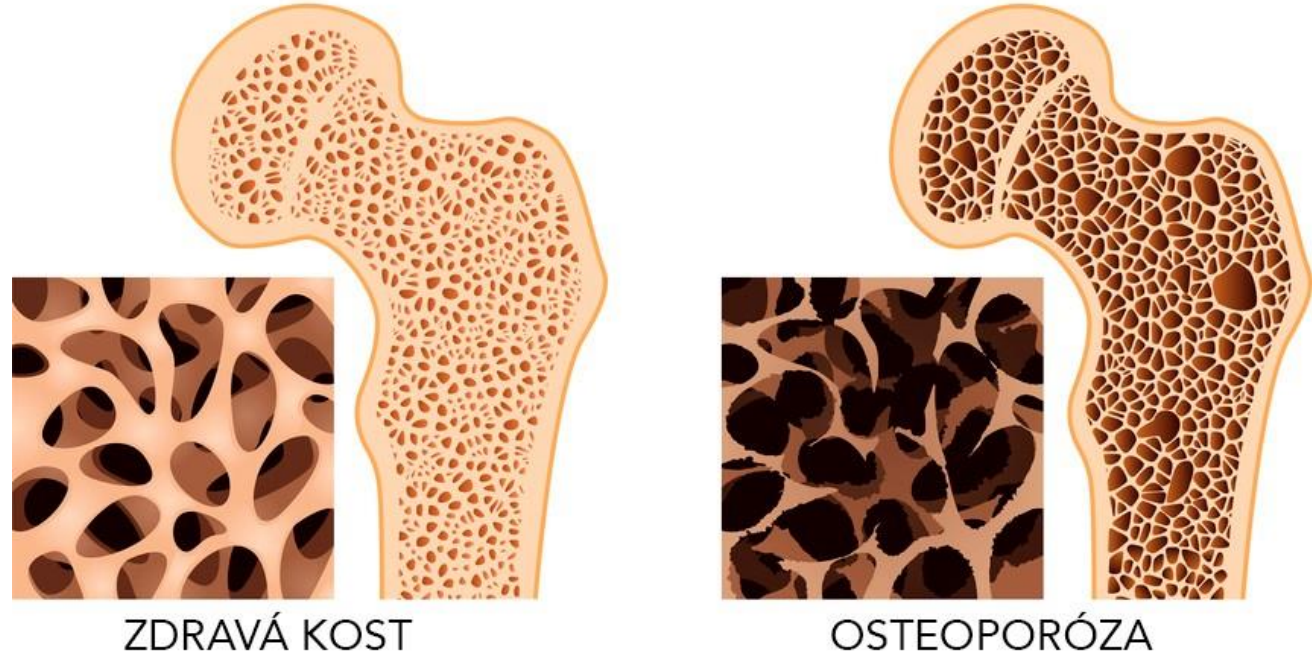
- rednutie kostí(znížená hustota kostí)
- zvýšená krehkosť
- zvýšený výskyt zlomenín(*najzávažnejšia zlomeniny krčka stehennej kosti*)



Príčiny

- nedostatok vitamínu D, vápnika
- menopauza
- iné ochorenia (diabetes, reuma..)
- chemické látky (steroidy, kortikoidy...)
- fajčenie

OSTEOPORÓZA



DRŽANIE TEĽA





Skontrolujte si
správne držanie tela

Ako sa vyhnúť bolesti chrbta



PORUCHY KLENBY



Plochá noha

Zdravé chodidlo

Vysoký priehlavok



PRÁCA



POUŽÍVANIE SMARTFÓNU A TABLETU



ŠPORTOVANIE



ZDROJE

- <https://www.e-ucebnice.sk/courses/biologia-pre-7-rocnik-zs/lessons/clovek-a-jeho-telo/topic/oporna-sustava-kostra-koncatin-7-roc/>
- <https://www.mosoah.com/health/public-health-and-safety/%D8%B9%D8%B8%D9%85%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D9%82%D9%88%D8%A9/>
- <https://mammothmemory.net/biology/skeletons-and-bones/skeleton-and-bones/scapula.html>
- https://ca.wikipedia.org/wiki/File:Ulna_-_anterior_view.png
- https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Radius_-_anterior_view2.png
- <https://ca.wikipedia.org/wiki/F%C3%A8mur>
- <https://fitastyl.sk/clanky/zdravie/v-hlavnej-ulohe-panva-a-bedrove-klby>
- <https://pdf.truni.sk/e-ucebnice/svdm/data/93b4e49e-de3f-4a22-a03e-09798a41a638.html?ownapi=1>
- <http://www.joelhomg.com.br/instabilidade-da-patela/>
- <https://www.clinicadojoelho.med.br/lesoes-e-doencas-da-patela-do-joelho/>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Fibula>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Tibia>
- <https://www.ezopress.sk/2010/01/osteoporoza-ticha-epidemia-noveho-storocia/>
- <https://sk.erch2014.com/zdorove/124552-skelet-nizhnih-konechnostey-cheloveka-stroenie-i-funkcii.html>
- https://docs.svr.sk/projekt/prac_list_kostru.pdf
- <https://fixyourfeet.com/blogs/news/what-does-it-mean-when-your-second-toe-is-longer-than-your-big-toe>
- <https://www.certovskezlavy.sk/sale/korektor-na-spravne-drzanie-tela-univerzalna-velkost/5969>
- <https://www.facebook.com/oveckaren/photos/pcb.718277055405533/718276962072209/>
- <https://primar.sme.sk/c/1738749/ako-vyzera-spravne-drzanie-tela.html>
- <https://pdf.truni.sk/e-ucebnice/svdm/data/379cff7d-a407-4dce-81e8-9568434ee0a9.html?ownapi=1>
- <https://www.lekarnickekapky.cz/leky/spravne-po-uzivani-leku/osteoporoza-jake-leky-a-cviky-vas-ji-zbavi.html>