

BOLETÍN ACTIVIDADES UD2_SISTEMA OSTEO-MUSCULAR

➤ Preguntas cortas

1. ¿Cuántos huesos componen el esqueleto humano adulto y cómo se clasifican según su forma?
2. Explica las diferencias entre epífisis, diáfisis y metáfisis de un hueso largo.
3. ¿Qué estructuras conforman el esqueleto axial?
4. ¿Cuáles son los huesos que forman la cintura escapular?
5. Nombra los huesos que forman la cintura pélvica y explica cómo se articulan entre sí.
6. ¿Cuántas vértebras torácicas tenemos?
7. ¿Cómo se denomina también la segunda vértebra cervical?
8. ¿Cómo se denominan las costillas que se unen al esternón por ramas cartilaginosas de un cartílago costal?
9. ¿Cuál es el hueso más externo del antebrazo?
10. ¿Cuál es el hueso más largo y pesado del cuerpo?
11. ¿Cuál es el hueso más externo de la pierna?
12. ¿Qué dedo tiene sólo falange proximal y distal?
13. ¿Por qué huesos está formado el hueso coxal?
14. Diferencia sinartrosis, anfiartrosis y diartrosis con un ejemplo de cada una.
15. Cita y explica brevemente los tres tipos de músculos del cuerpo humano.
16. Define: agonista, antagonista, sinergista y estabilizador.
17. ¿Qué diferencia existe entre tendón y aponeurosis?
18. ¿Cuáles son las funciones principales del sistema locomotor?
19. Explica qué ocurre en la osteoporosis y qué factor la provoca.

18. ¿Qué es la osteomielitis y cuál suele ser su causa?
19. Diferencia entre artritis, esguince y luxación.
20. Explica en qué consiste la hernia de disco.
21. ¿Qué es la distrofia muscular?
22. ¿Qué normas básicas de mecánica corporal deben seguirse al movilizar pacientes?
23. ¿Qué postura debe adoptar un profesional al levantar una carga pesada?
24. ¿Por qué es importante mantener la espalda recta al movilizar pacientes?
25. Da un ejemplo de músculo flexor, extensor, abductor y aductor.

➤ Casos prácticos

Fractura de fémur:

- Explica por qué este hueso se considera largo.
- ¿Qué partes del hueso están implicadas en su estructura?
- ¿Qué posibles complicaciones pueden aparecer en este tipo de fractura?

Esguince de tobillo:

- Define qué es un esguince.
- Explica qué estructuras se ven afectadas.
- Diferencia entre esguince y luxación.

Osteoporosis en paciente mayor:

- Explica qué es la osteoporosis.
- Relaciona la enfermedad con la función de la médula ósea en huesos largos.
- ¿Qué recomendaciones darías para prevenir la progresión de la enfermedad?

Movilización de un paciente encamado:

- Explica qué normas de mecánica corporal debe seguir para evitar lesiones.
- ¿Qué ayudas técnicas podrían utilizarse?

Dolor lumbar y hernia de disco:

- Explica qué ocurre en esta patología.

¿Qué importancia tiene la mecánica corporal en la prevención de este tipo de lesiones?