

حرکت بدن



مشکلات دستگاه حرکتی

- شکستگی

- در رفتگی

- گرفتگی ماهیچه

- پوکی استخوان

شکستگی در استخوان

پزشکان بوسیله‌ی پرتو ایکس از استخوان‌ها تصویربرداری می‌کنند تا به

شکستگی استخوان را

تا و

تشخیص دهند.

پزشکان دوسرا استخوان‌ها را با هم حمت

می‌کنند و قسمت آسیب دیده را جمی می‌کنند تا

در جای خود ثابت باشد و استخوان خود را برهم

کند.



پوکی استخوان

کمبود کلسیم باعث کاهش استحکام و پوسیدن آن می شود، برای جلوگیری از پوکی استخوان باید :

از لبنیات و غذاهای حاوی کلسیم بسیار استفاده کنیم

ورزش کنیم

از مکمل حاوی ویتامین D استفاده کنیم

استخوان ها را در معرض آفتاب قرار دهیم



در رفتگی

هرگاه استخوان هالز محل مفصل خود خارج شوند، می گوئیم استخوان در رفته است.

استخوان هایی که حرکت بیشتری دارند، بیشتر در معرض در رفتگی قرار دارند
مثل دست و شانه



گرفتگی ماهیچه ها

هرگاه قسمتی از ماهیچه سفت و دردناک شود، گرفتگی ماهیچه رخ داده است.

این اتفاق بیشتر زمانی رخ خواهد داد که بدون نرمش، فعالیت شدید یا ورزش کنیم.



مراقبت از بدن

در نظام استفاده از کوله پشتی :

- کوله پشتی بستر از ۳۰ دقیقه درست ما باشد
- کوله پشتی کاملاً درست ماهر آرداشته باشد
- شانه ها یان به سمت عقب باشد
- بند کوله پشتی با حداقل ۵ سانتی متر باشد
- وزن آن بستر از ۳ کیلوگرم باشد

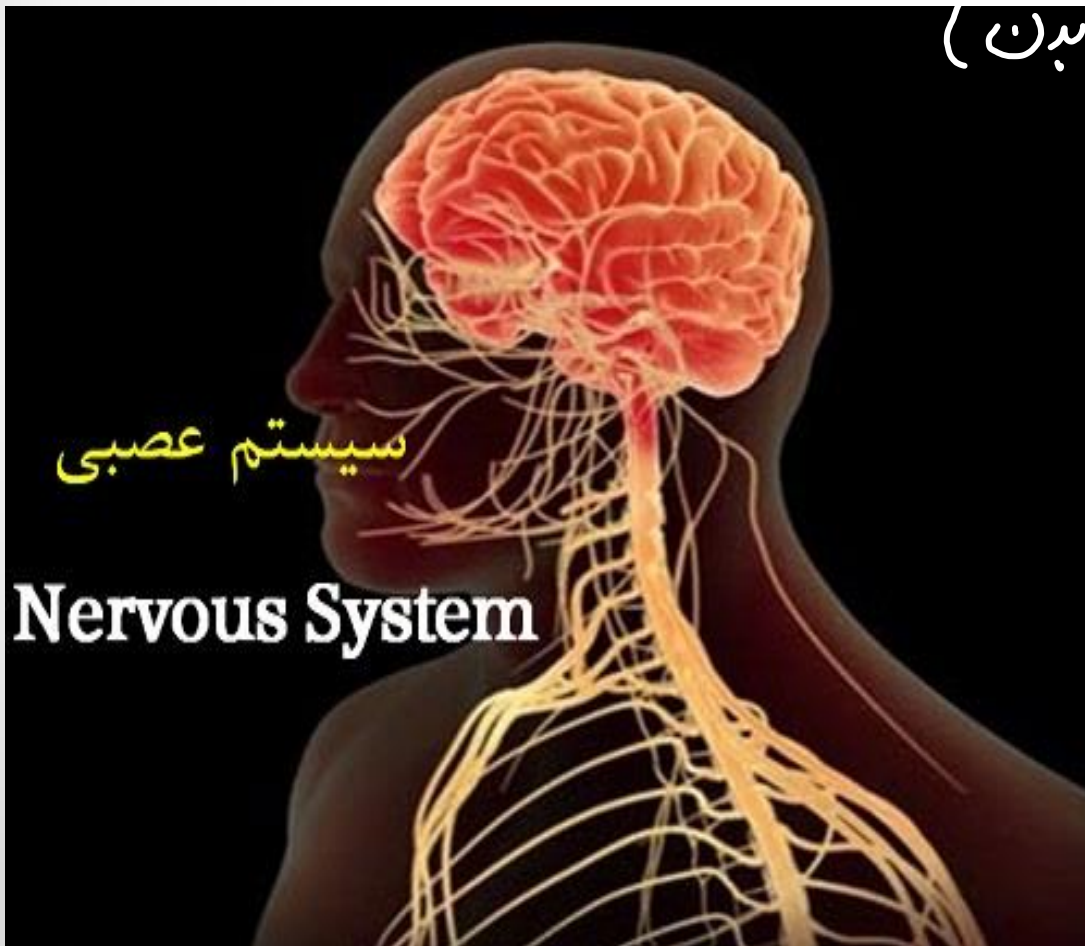
دستگاه عصبی

مرکزی سه مغز نخاع

محیطی سه اعصاب ورشته های آن

(بدن)

- مغز (فرماندهای بدن)
- نخاع (کنترل فعالیت های
- سلول های عصبی





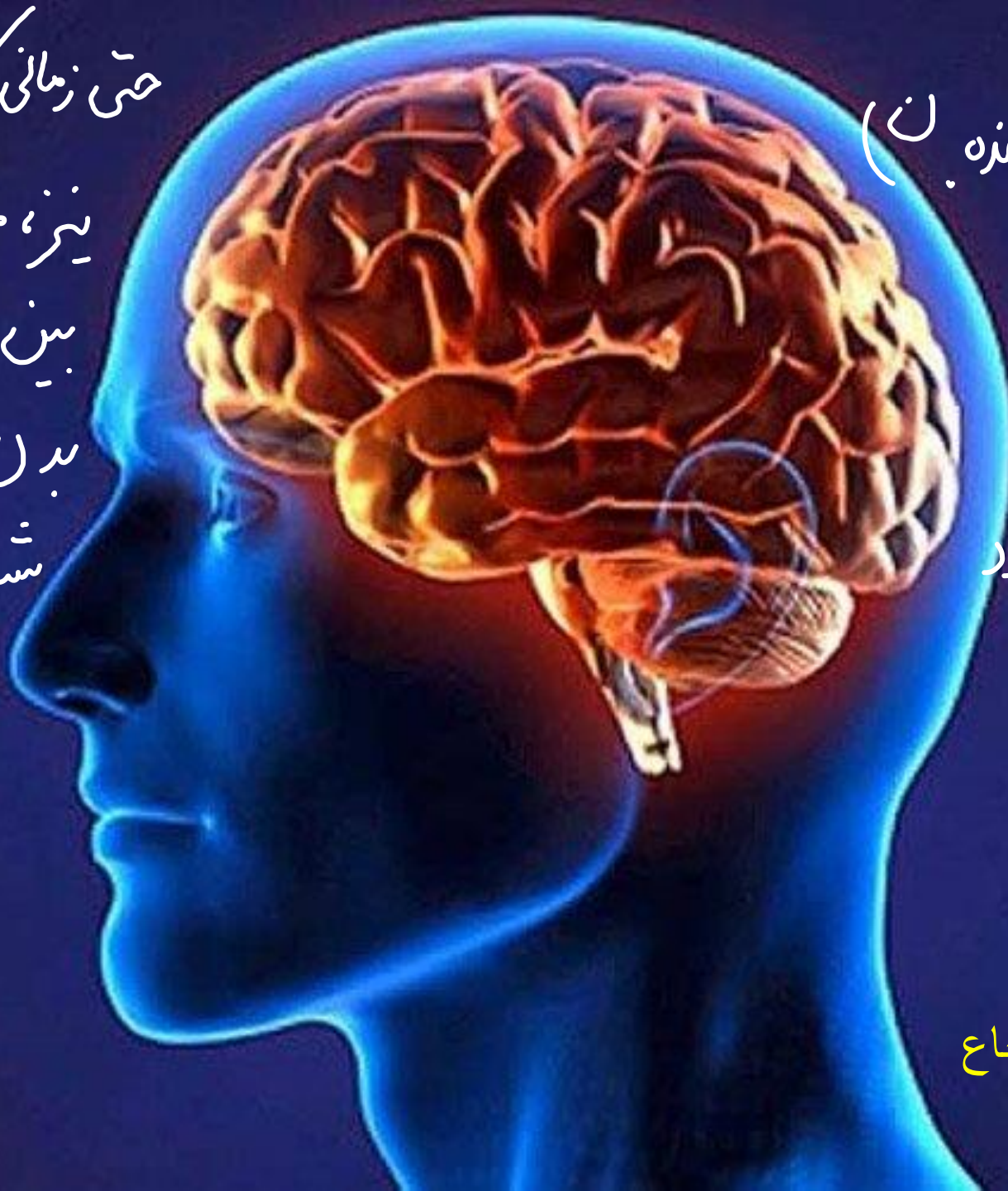
مغز (فرمانده کن)



در حجم
نهادار می بود

حتی زمانی که خواب هستیم
نیز، مسئول هوشی
بین برخی از بخش های
بدن مثل قلب و
شش ها است.

- مخ
- مخچه
- بصل النخاع



نخاع

در ستون مهره ها
بدنه داری می شود



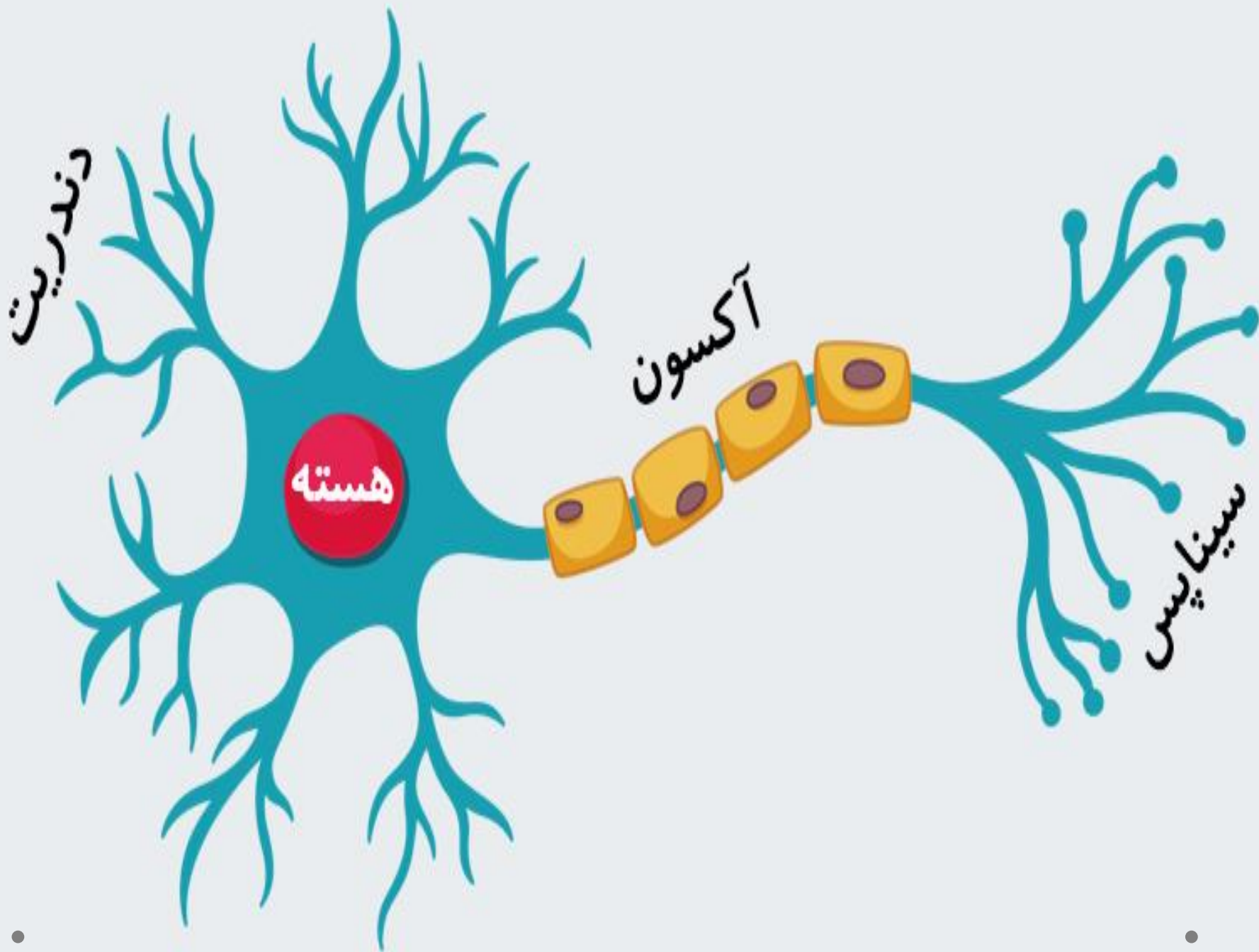
- مغز و نخاع هر دو آسیب پذیرند به همین دلیل مغز در **مجموعه** نخاع در **ستون مهره ها** نگهداری می شود.

- مغز و نخاع و اعصاب از سلول هایی به نام **سلول عصبی** یا **نورون** تشکیل شده اند.

سلول عصبی

رشته های عصبی

محسسه



اعمال انعکاسی

اعمالی که حوز به خود و غیر ارادی در بدن انجام می‌شوند ؛ مرکز کنترل اعمال انعکاسی
نفع است.

عطسه کردن ، حمایزه کشیدن ، پل زدن ، تغییر اندازه ی مردمک
چشم در تاریکی و روشنایی ، ترشح بزاق دهان