

FICHA EVALUABLE: ENFERMEDADES DEL APARATO LOCOMOTOR

BL2.CR24. Detallar cuáles son y cómo se previenen las lesiones más frecuentes en el aparato locomotor.

EA24.1. Identifica los factores de riesgo más frecuentes que pueden afectar al aparato locomotor y los relaciona con las lesiones que producen.

Agujetas	Aparecen cuando se ha sometido el músculo a un esfuerzo intenso, no habitual. Provoca rigidez en el músculo y dolor al intentar moverlo. La causa fisiológica que desencadena las agujetas es la acumulación de ácido láctico en el músculo, debido a una metabolización incompleta de la glucosa por falta de oxígeno.	
Calambres musculares	Son contracciones musculares involuntarias y dolorosas, de aparición inmediata, que suceden cuando se realizan esfuerzos de gran intensidad. Pueden ocurrir también durante el sueño, provocados por la relajación parcial del músculo.	
Contracturas musculares	Son contracciones exageradas de la fibra muscular, que tardan tiempo en desaparecer. Las causas que las provocan son variadas: <ul style="list-style-type: none"> • En deportistas, pueden ocurrir por un mal entrenamiento y una dieta inadecuada. • Mantenimiento de posturas inadecuadas, durante un largo periodo de tiempo, como sujetar el teléfono con la oreja y el hombro, o estudiar con la cabeza muy agachada. • Por un estiramiento brusco de un grupo muscular. • Debido a un golpe de tos o a un estornudo. 	
Esguinces	Roturas o distensiones de los ligamentos que mantienen fijas las articulaciones. Se producen por un movimiento forzado que distiende las articulaciones por encima de un límite en el cual se desencadena la rotura de la fibra. Se produce una inflamación de la articulación dañada, un hematoma y dolor. Es necesario guardar reposo e inmovilizar la zona afectada mediante una escayola o una venda.	
Roturas fibrilares	Las fibras que forman los músculos se rompen, al realizar un ejercicio intenso que sobrepasa el límite de elasticidad de las mismas.	
Dislocaciones	Los huesos, en las articulaciones, se desplazan de su posición normal. Producen dolores intensos. Estos huesos deben colocarse por un especialista.	
Fracturas o Fisuras de huesos	Los huesos se fracturan total o parcialmente. Se produce una imposibilidad en el movimiento de la zona afectada y dolores intensos. Se debe colocar el hueso en su lugar adecuado y dejarlo soldar de nuevo. Para ello, se inmoviliza la zona con una escayola, o si la lesión es muy grave, se debe realizar una intervención quirúrgica para colocar los huesos de forma adecuada.	
Osteoporosis	Se produce por una disminución de la masa ósea. El hueso se vuelve más poroso, y por lo tanto más frágil, por lo que existen mayores posibilidades para desarrollar fracturas. La masa ósea se incrementa hasta los 30 años, aproximadamente, momento en el cual se comienza a perder poco a poco. Si esta pérdida ocurre rápida y bruscamente, aparece la osteoporosis. Los factores de riesgo que desencadenan esta enfermedad, son: <ul style="list-style-type: none"> • Sexo, las mujeres son más propensas. • Menopausia precoz (desaparición de las menstruaciones). • Consumo de alcohol y cafeína. • Tabaquismo. • Dieta pobre en calcio en periodos prolongados, especialmente en la adolescencia y juventud. • Vida sedentaria. 	

Actividades propuestas:

1. (2 p)

Completa el siguiente cuadro en tu cuaderno, señalando la zona o parte del aparato locomotor que se daña en cada enfermedad y la causa de dicha enfermedad.

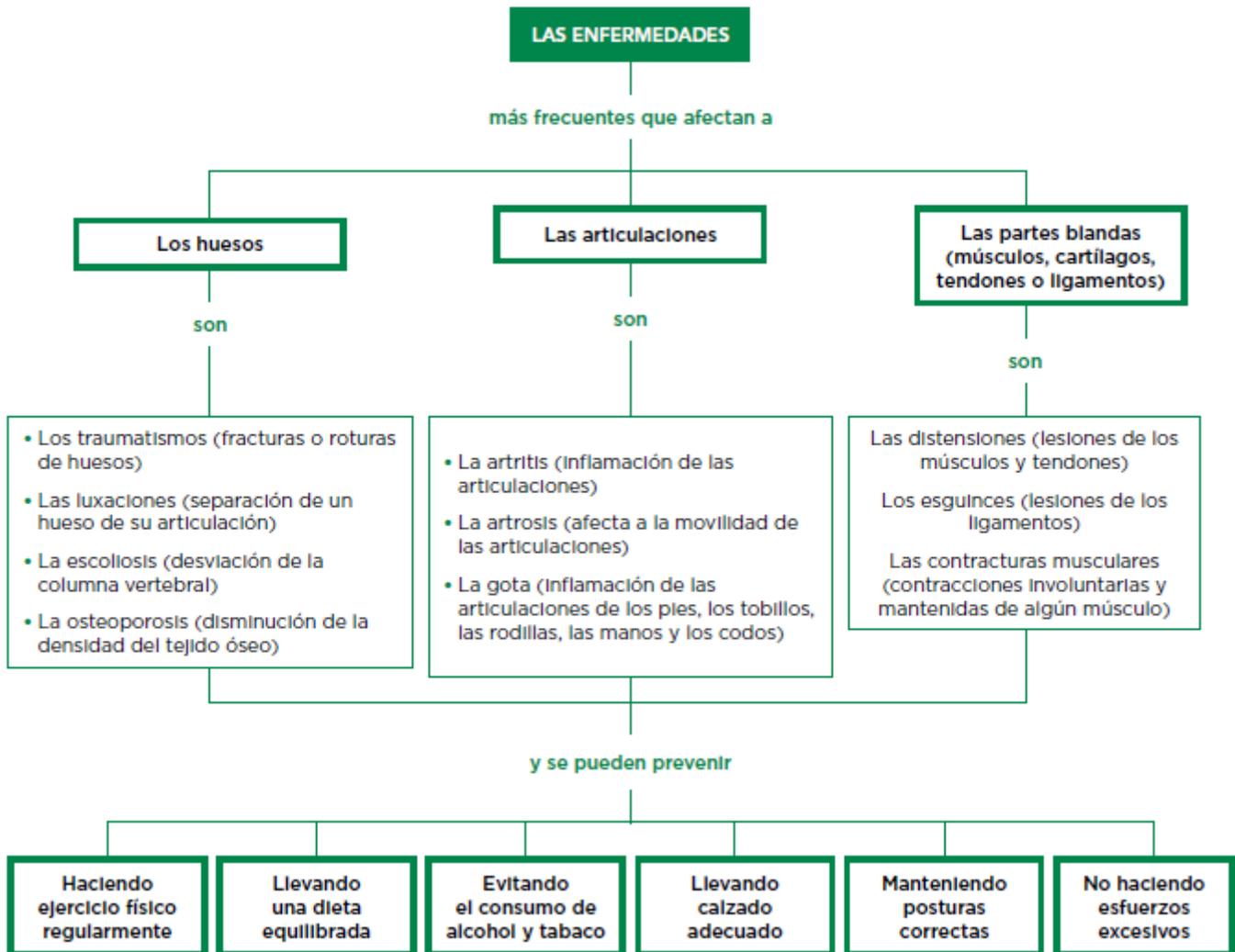
Enfermedad	Zona dañada	Causa
Agujetas		
Calambres musculares		
Contracturas		
Esguinces		
Roturas fibrilares		
Dislocaciones		
Fracturas o fisuras de huesos		
Osteoporosis		

6. Cita cuatro causas que pueden provocar una contractura muscular. (0,5 p)

- ¿En qué consiste una rotura fibrilar? (0,5 p)
- ¿En qué consisten las agujetas? ¿Cuándo ocurren? ¿Cómo se pueden prevenir? (1 p)
- ¿En qué consiste la osteoporosis? Enuncia los factores de riesgo que desencadenan esta enfermedad. Cita tres o cuatro hábitos saludables para minimizar su aparición. (1 p)
- Contesta verdadero o falso, y en caso de ser falso justifícalo: (1 p)
 - Un esguince es cuando las fibras que forman los músculos se rompen.
 - Los calambres musculares son contracciones exageradas de la fibra muscular, que tardan tiempo en desaparecer.
 - En una dislocación los huesos, en las articulaciones, se desplazan de su posición normal.
 - Una contractura muscular puede ocurrir por un mal entrenamiento y una dieta inadecuada, en deportistas.

7. Cita varias actuaciones para prevenir cada una de las enfermedades del aparato locomotor anteriormente citadas. (1 p)

8. Busca información sobre las lesiones de espalda (hernia discal): cervicales y lumbares. Así como actuaciones para su prevención. (1 p)



9. (1 p)

Completa las frases siguientes:

- a) Las luxaciones consisten en
- b) La osteoporosis consiste en la de la del tejido óseo.
- c) La afecta a la movilidad de las articulaciones.
- d) La es una inflamación de las articulaciones de los pies, los tobillos, las rodillas, las manos y los codos.
- e) Los son lesiones de los ligamentos.
- f) Las son lesiones de los músculos y de los
- g) La es una desviación de la columna vertebral.

10. (1 p)

Lee las siguientes recomendaciones sobre hábitos posturales y, a continuación, observa las imágenes y señala en cada una de ellas cuáles son las posturas correctas y por qué.

- a) Si tienes que estar de pie, pon siempre un pie más adelantado que el otro y cambia de posición a menudo.
- b) Camina con la cabeza y el tórax erguidos.
- c) Si tienes que coger algún objeto del suelo, flexiona las rodillas y mantén las curvaturas de la espalda.
- d) Cuando estés sentado mantén la espalda erguida y alineada, y las rodillas en ángulo recto con las caderas. Siéntate lo más atrás posible, y apoya la columna firmemente contra el respaldo.

