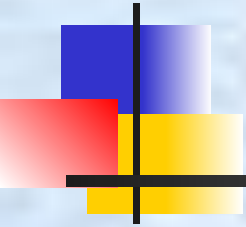
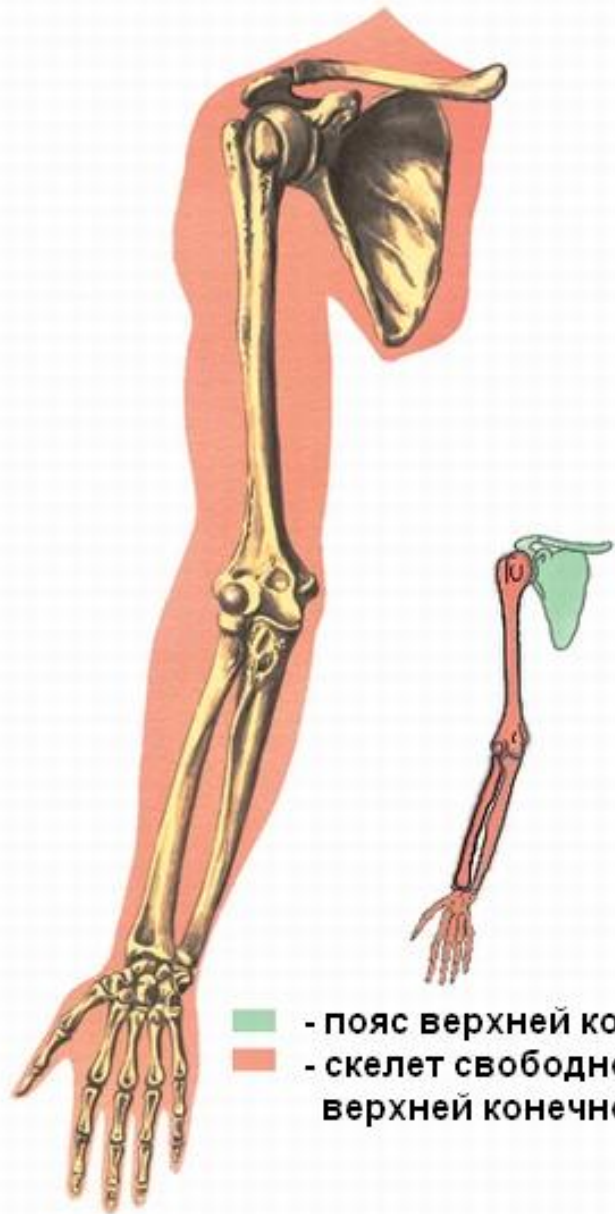


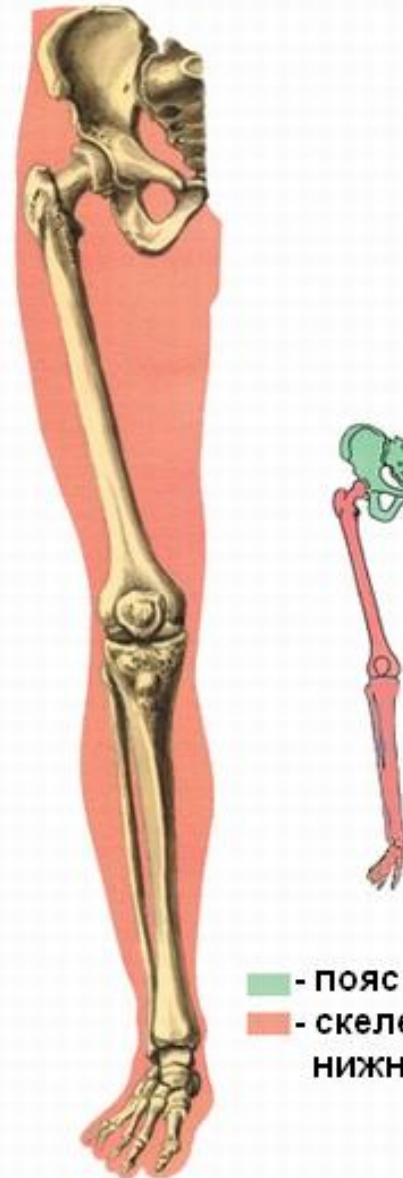
# *Тема: Скелет поясов и свободных конечностей*



# Скелет конечностей



- пояс верхней конечности
- скелет свободной верхней конечности



- пояс нижней конечности
- скелет свободной нижней конечности

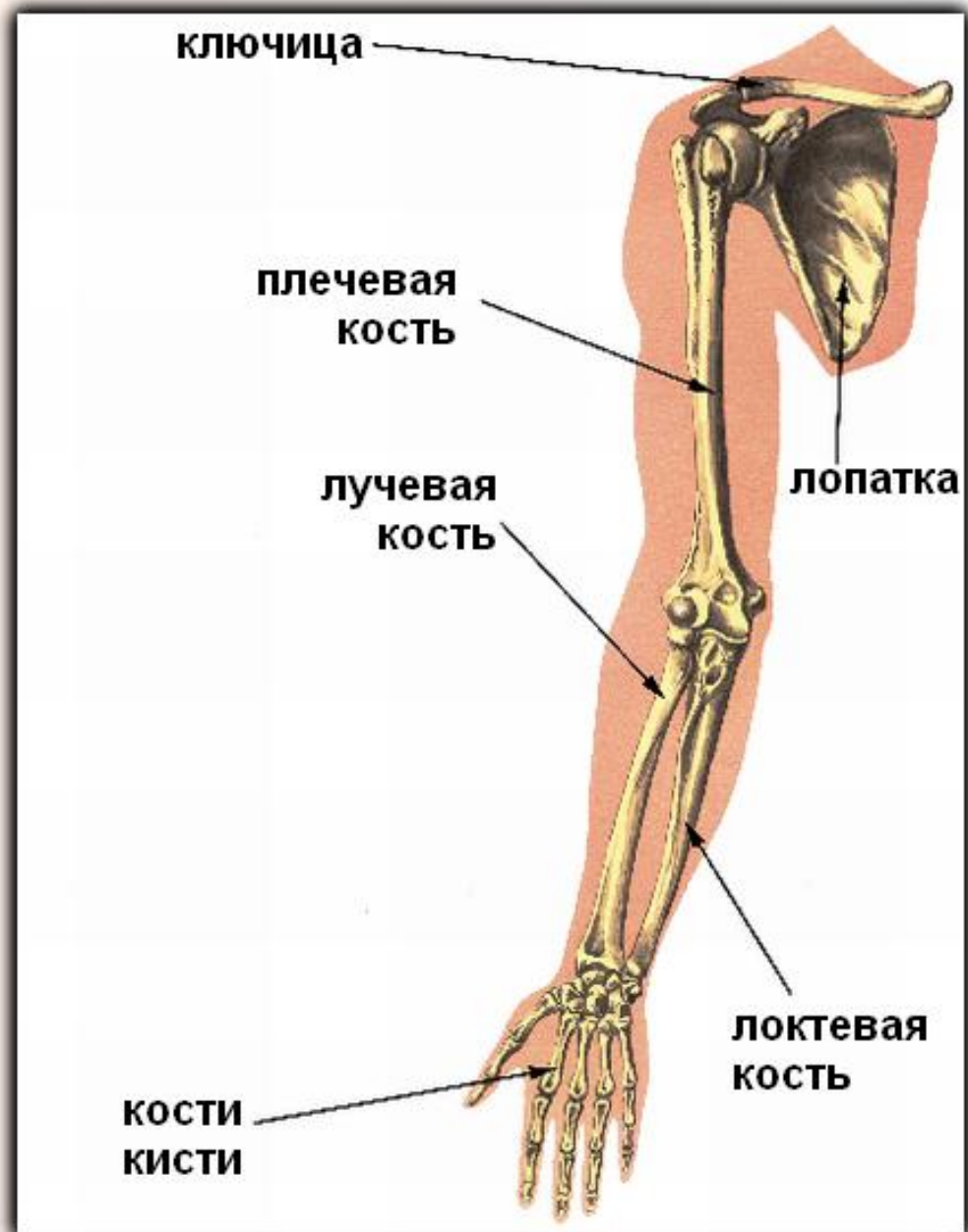
## Скелет верхней конечности

### Пояс верхней конечности:

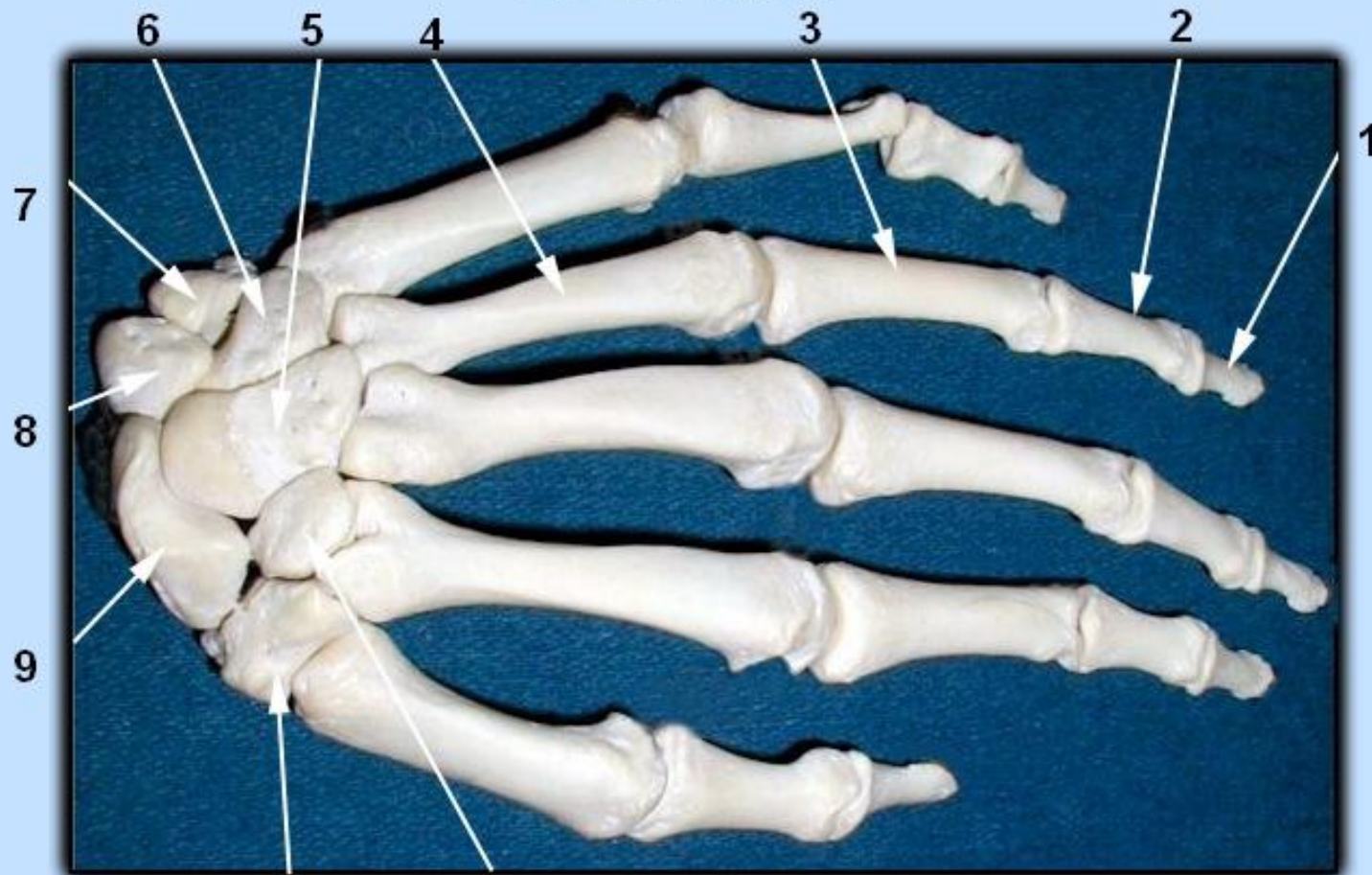
- лопатка;
- ключица

### Скелет свободной верхней конечности:

- плечевая кость;
- кости предплечья;
- кости кисти



## Скелет кисти



- 1 - концевая фаланга; 2 - средняя фаланга;  
3 - основная фаланга; 4 - пястная кость;  
5 - головчатая кость; 6 - крючковатая кость;  
7 - трехгранная кость; 8 - полулунная кость;  
9 - ладьевидная кость; 10 - кость-трапеция;  
11 - трапецевидная кость

## Сравнительная характеристика строения кисти человека и человекообразной обезьяны



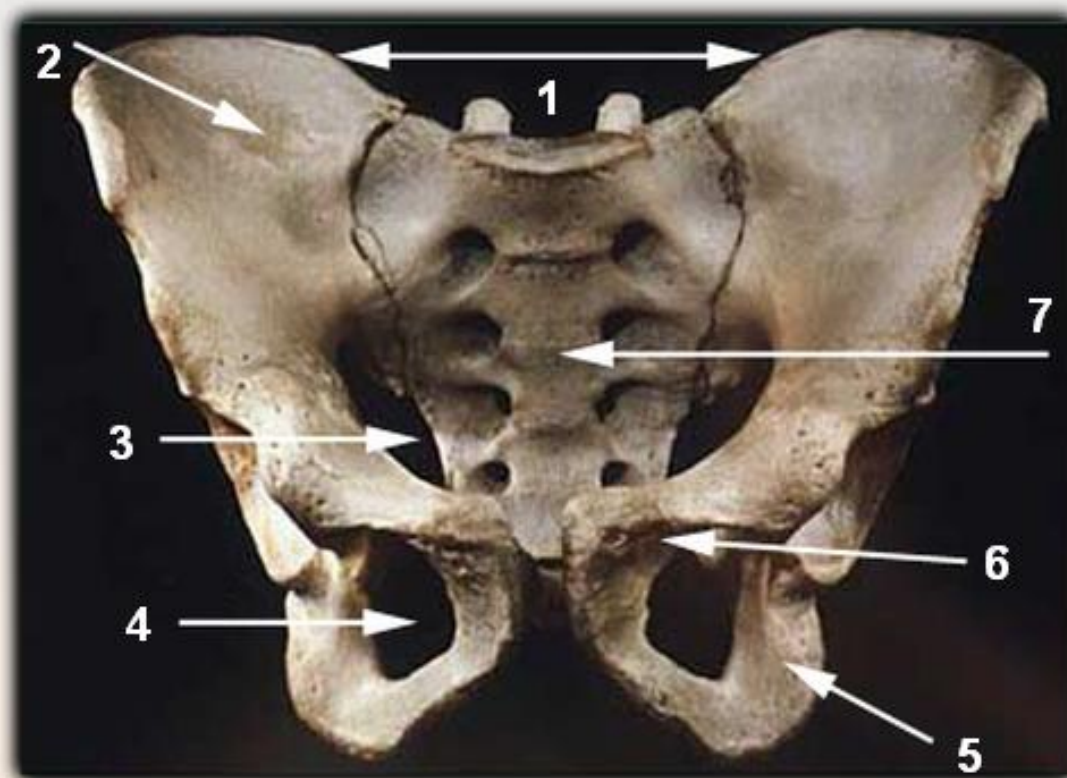
**КИСТЬ ЧЕЛОВЕКА**



**КИСТЬ ОБЕЗЬЯНЫ**



# Тазовый пояс



- 1 - большой таз
- 2 - подвздошная кость
- 3 - малый таз
- 4 - запирательное отверстие
- 5 - седалищная кость
- 6 - лобковая кость
- 7 - крестец

## Функции тазового пояса



**Тазовый пояс поддерживает и защищает  
внутренние органы**

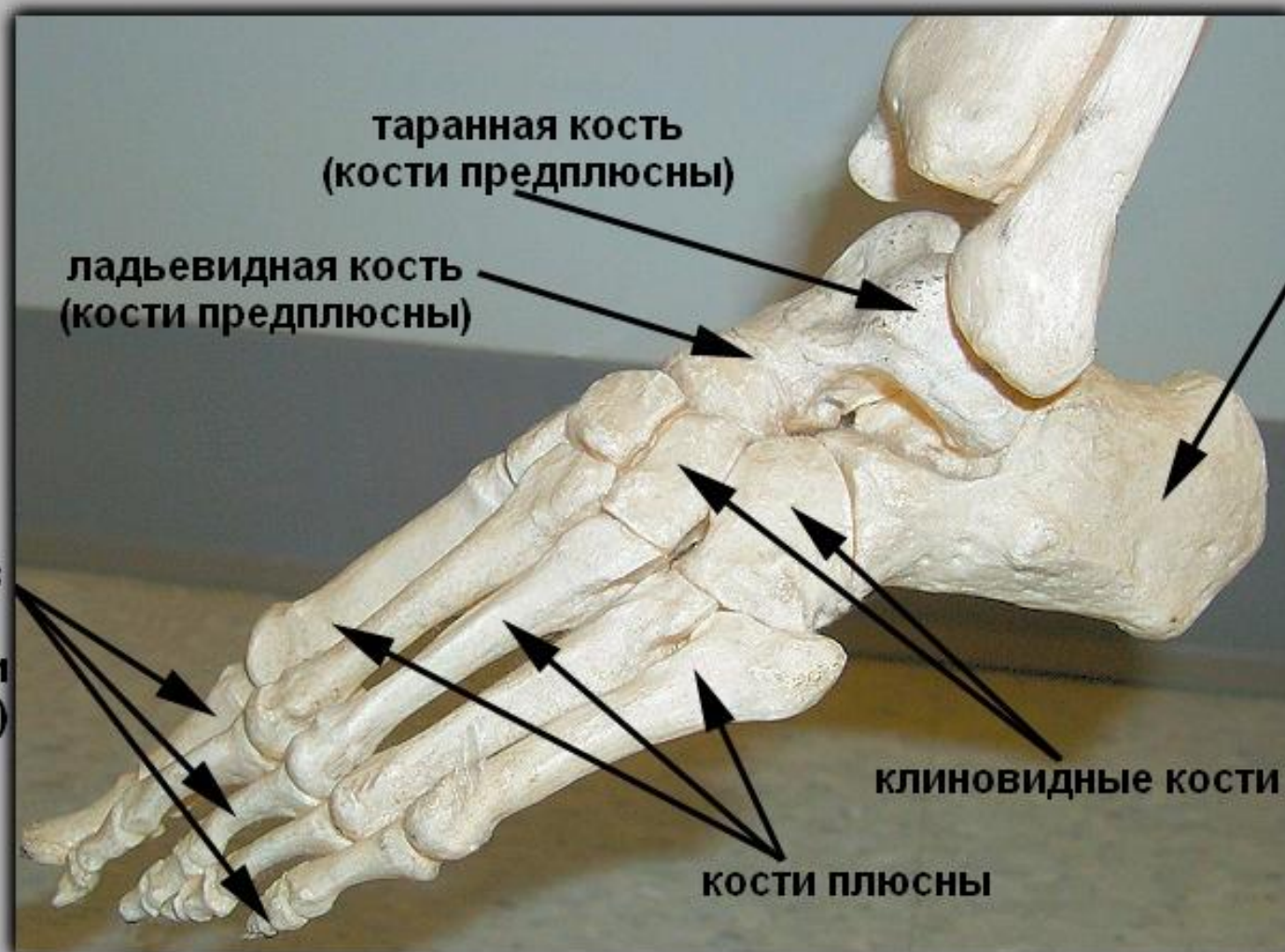
# Скелет свободной нижней конечности



- 1 - предплюсна
- 2 - основная фаланга
- 3 - средняя фаланга
- 4 - концевая фаланга

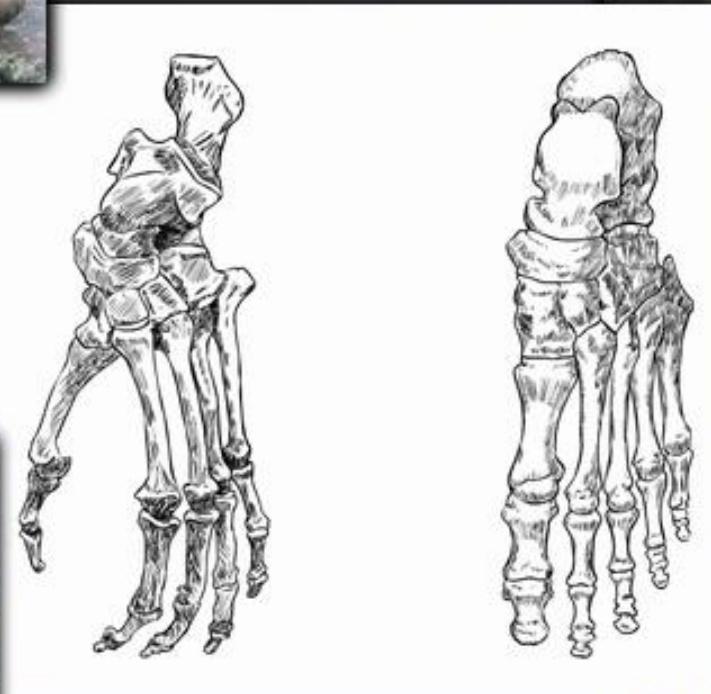


# Скелет стопы

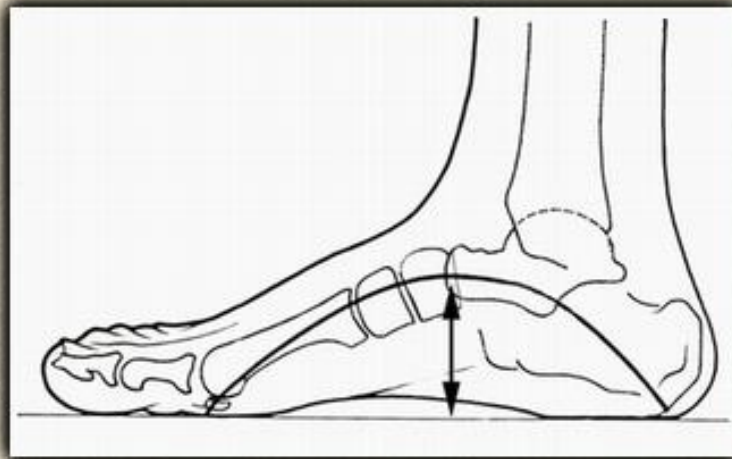


Кости стопы подразделяются на кости предплюсны, плюсны и фаланги пальцев

# Строение стопы человека и обезьяны

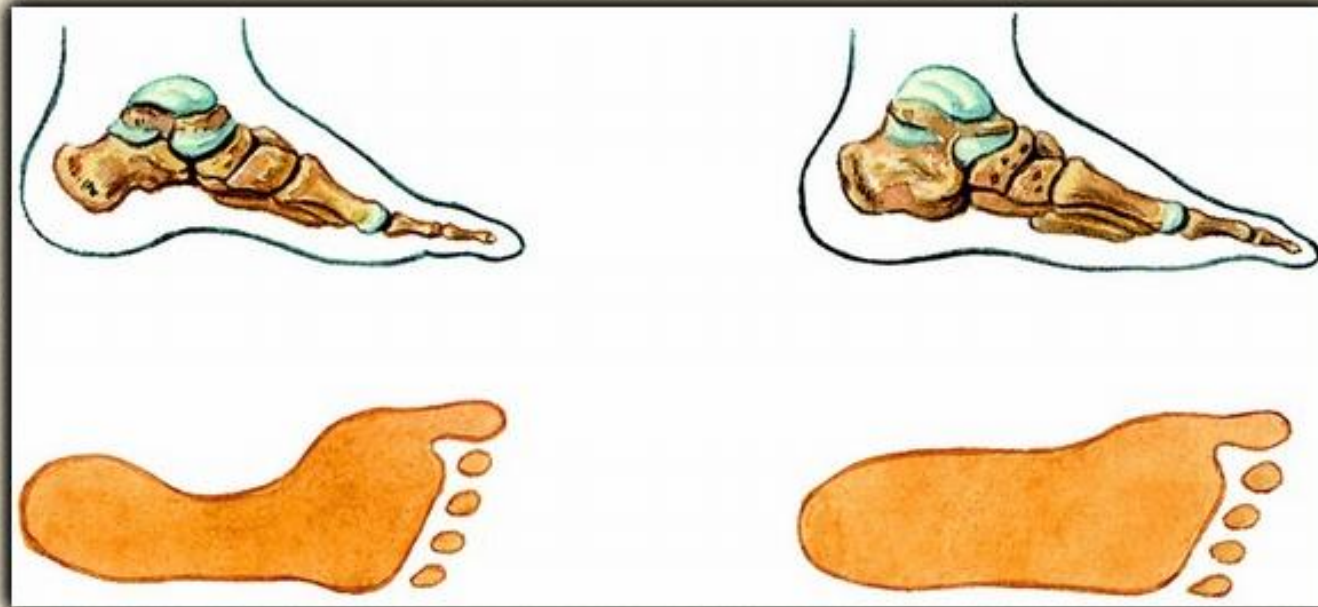


## Движение стопы



**Кости стопы образуют невысокий свод.  
При движении стопа действует как амортизатор**

# Плоскостопие



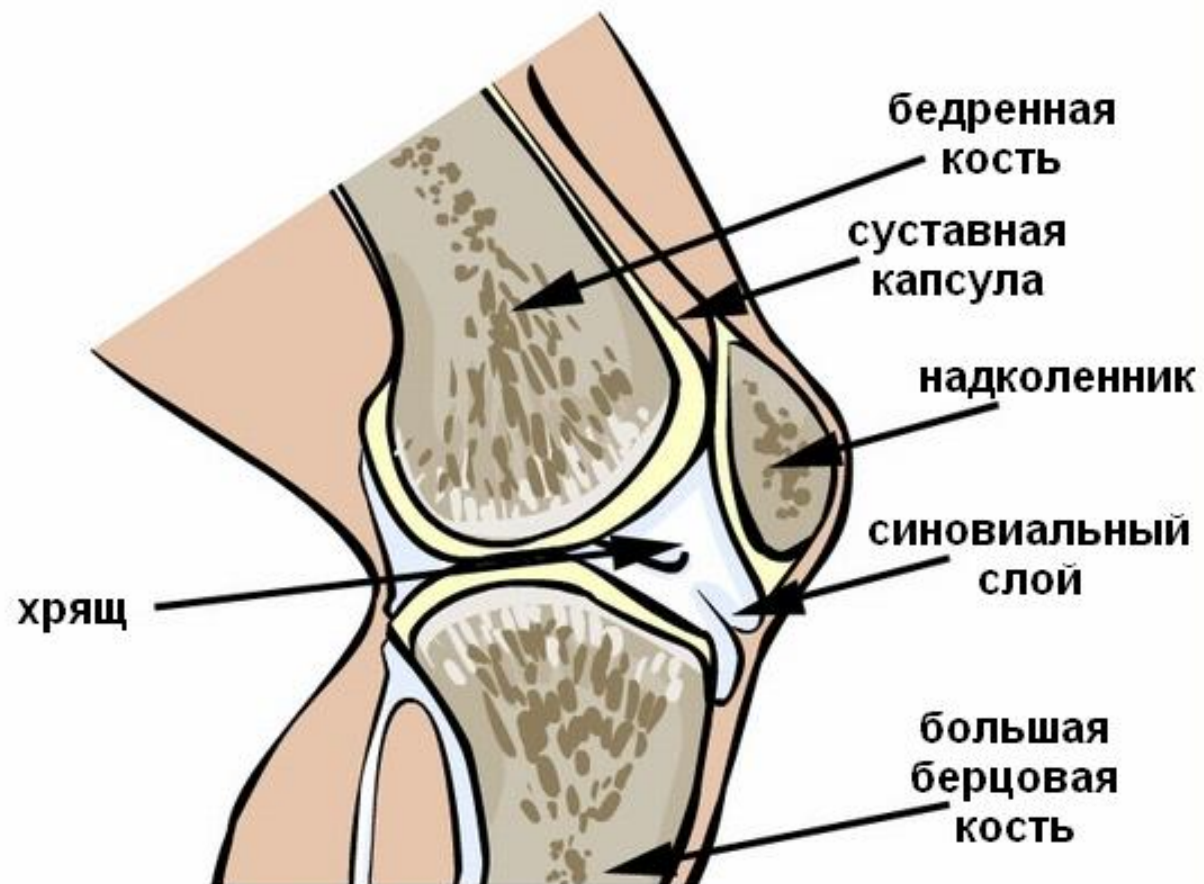
Профилактические меры:

1) не носить слишком тесную обувь, а также обувь на высоком каблуке или плоской подошве. Высота каблука должна быть не более 4 см;

2) пользоваться супинаторами для уменьшения деформации свода стопы, систематически выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы, голени;

3) выполнять общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (приседания, ходьба, бег, упражнения для укрепления мышц свода стопы), и ходьба босиком

## Строение сустава



## Формы суставов



Настоящие суставы могут быть разделены по признакам различных форм, в соответствии с различными степенями перемещения



# Формы суставов

## Одноосные

**Блоковидный**  
(фаланги пальцев)

**Цилиндрический**  
(луче-локтевой)

## Двуосные

**Седловидный**  
(запястно-пястный)

**Эллипсоидный**  
(луче-запястный)

## Многоосные

**Шаровидный**  
(тазобедренный)

**Плоский**  
(грудинно-ключичный)