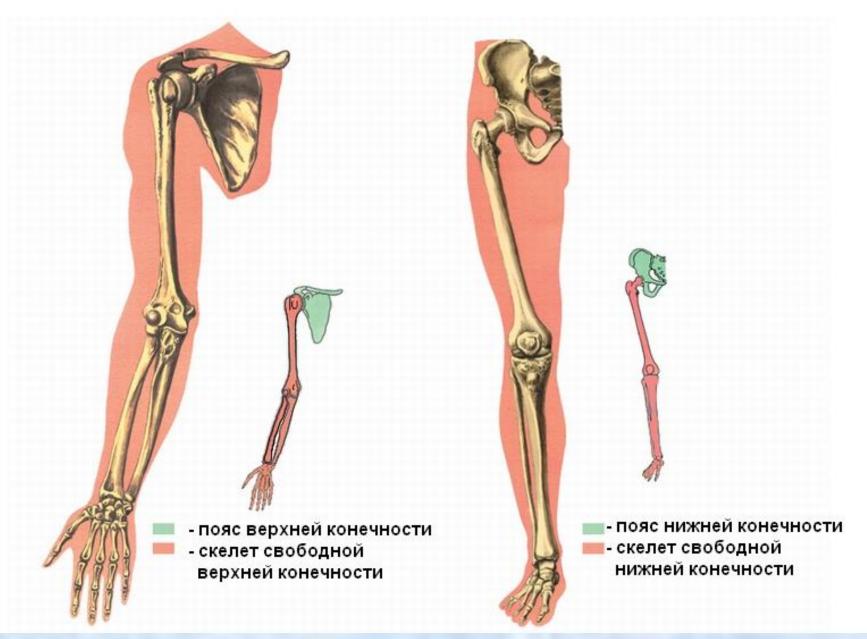
Тема: Скелет поясов и свободных конечностей



Скелет конечностей



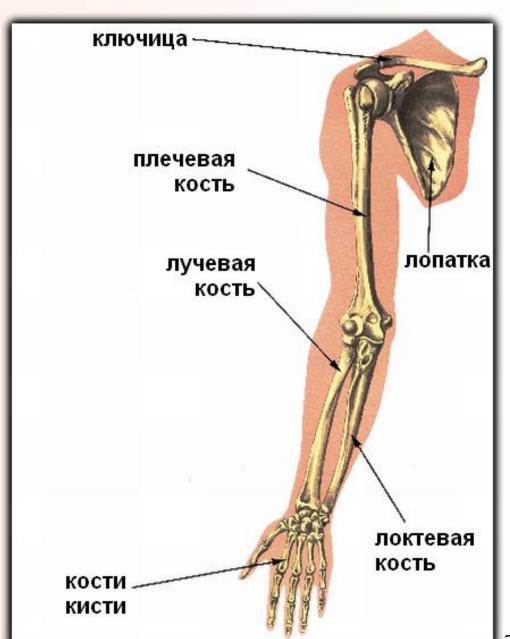
Скелет верхней конечности

Пояс верхней конечности:

- лопатка;
- ключица

Скелет свободной верхней конечности:

- плечевая кость;
- кости предплечья;
- кости кисти





1 - концевая фаланга; 2 - средняя фаланга; 11

3 - основная фаланга; 4 - пястная кость;

5 - головчатая кость; 6 - крючковатая кость;

7 - трехгранная кость; 8 - полулунная кость;

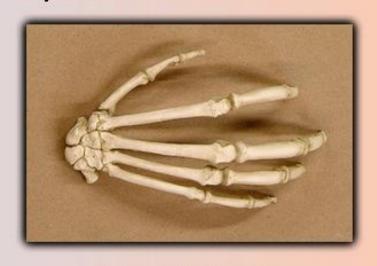
9 - ладьевидная кость; 10 - кость-трапеция;

11 - трапециевидная кость

Сравнительная характеристика строения кисти человека и человекообразной обезьяны



кисть человека

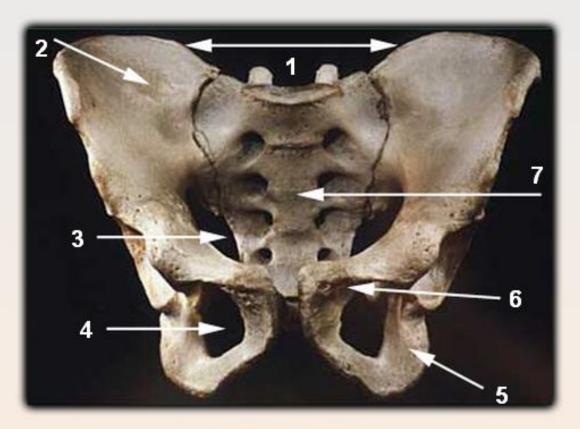


кисть обезьяны



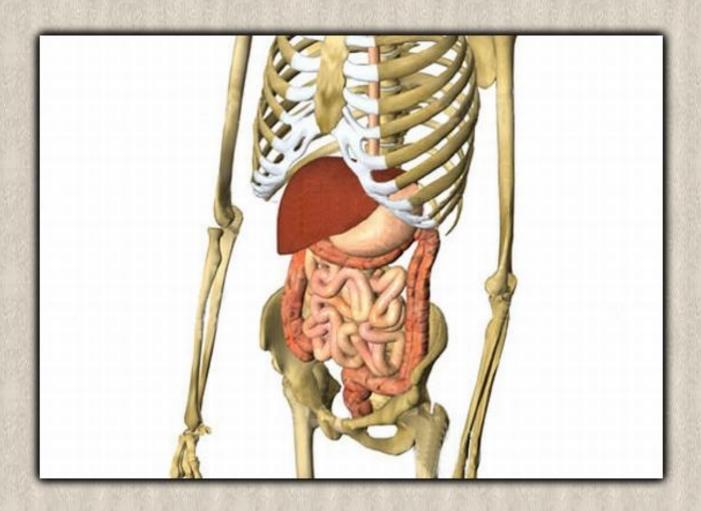


Тазовый пояс



- 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

коленный сустав

голеностопный сустав

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

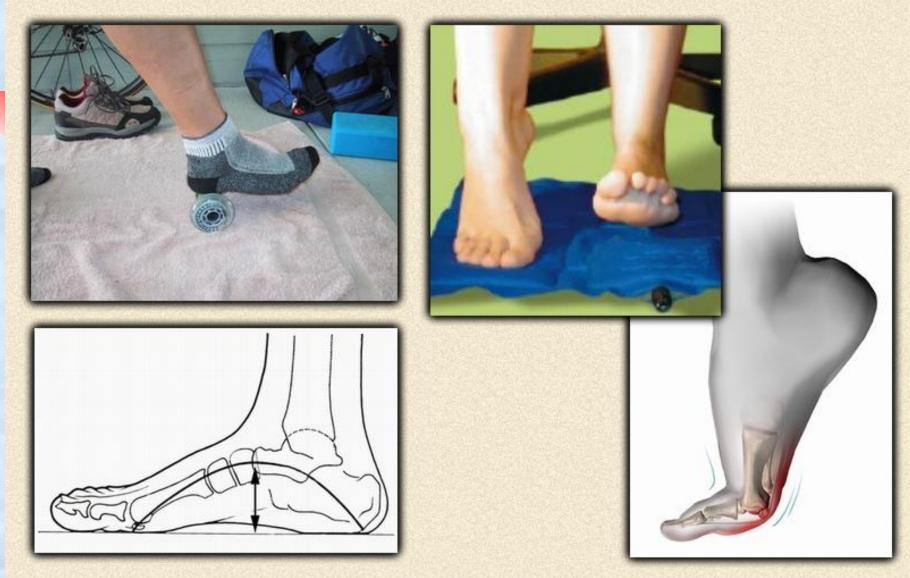
Скелет стопы



Кости стопы подразделяются на кости предплюсны, плюсны и фаланги пальцев

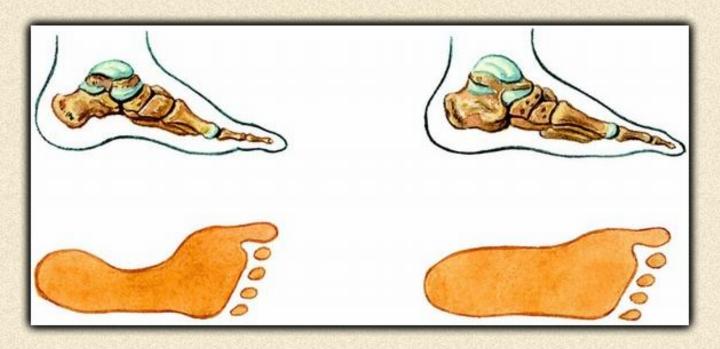


Движение стопы



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

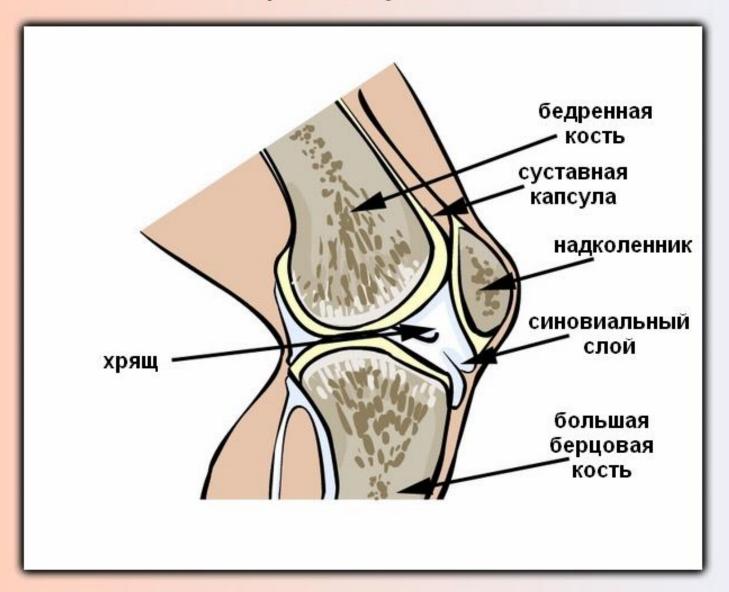
Плоскостопие



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



Одноосные

Блоковидный (фаланги пальцев)

Цилиндричекий (луче-локтевой)

Двуосные

Седловидный (запястно-пястный)

Элепсовидный (луче-запястный)

Многоосны е

Шаровидный (тазобедренный)

Плоский (грудинно-ключичный)