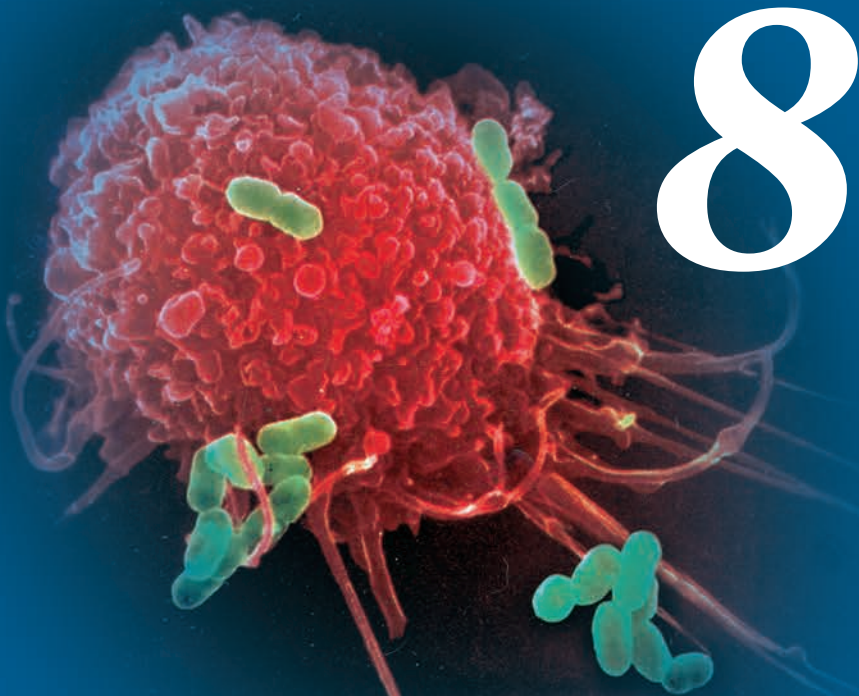


BIOLÓGIA

KIEGÉSZÍTŐ
TANANYAG



8



b

A TERMÉSZETRŐL TIZENÉVESEKNEK

**Kiegészítő
fejezet**

**TESTI, LELKI
EGÉSZSÉGÜNK**



MOZGÁSSZERVI ELVÁLTOZÁSOK

A mozgásszervi elváltozások, betegségek oka legtöbbször tartáshiba, mozgásszegény életmód, fejlődési rendellenesség vagy baleseti sérülés. Megelőzésük és gyógyításuk azért fontos, mert egy-egy elváltozás befolyásolhatja a külső megjelenést, a közérzetet, a munkateljesítményt és a szellemi aktivitást is.

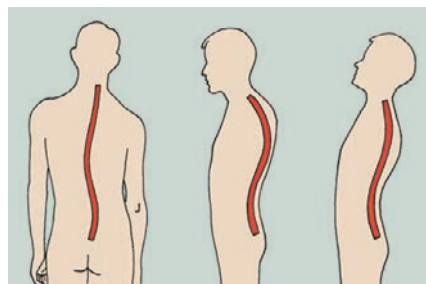
TORZULÁSOK

Legtöbbször tartási hiba felelős a gerincoszlop torzulásaiért. A gerinc háti hajlatának túlzott kiboltozódása **görnyedtséget**, oldalirányú deformálódása **gerincferdülést** eredményez. Súlyos esetben mindkettő mozgáskorlátozottsággal, fájdalommal jár, és nehezíti a mellkasi szervek működését. Ezek a hibák megelőzhetők a gerinc arányos terhelésével és egészséges testtartással. Álló helyzetben akkor helyes a testtartás, ha az arc előre tekint, a nyak és a törzs függőleges, a mellkas domború, a has és a hát lapos, a lábboltozat pedig ívelt. Ülésnél a függőleges nyak, hát és mellkas, a fekvésnél az egyenes gerinc a helyes testtartás jellemzője.

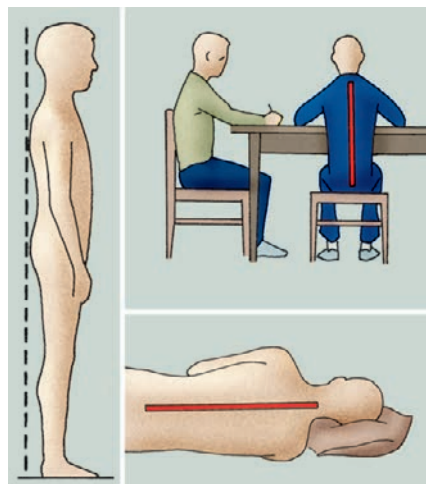
A mozgásszegény életmód és a veleszületett kötőszöveti gyengeség egyaránt előidézhethet **bokasüllyedést**, köznyelven lúdtalpat. Ilyenkor a lábfejre nehezedő testsúly arányos eloszlása megváltozik, súlypontja a sarok felé tolódik el, a láb teherbíró képessége csökken. Az elváltozás következménye az egyre fokozódó fájdalom és fáradékonyság. A lúdtalpas ember ezért nehezebben jár, és testtartása is kedvezőtlenül alakul. A bokasüllyedés **megelőzhető**, ha kényelmes és megfelelő sarokmagasságú, rugalmas talpú cipőt viselünk, gyakran járunk mezítláb, és lábunkat tornáztatjuk. Ha már kialakult a bokasüllyedés, a gyógyulást a szakember által készített talpbetét segíti.

SÉRÜLÉSEK

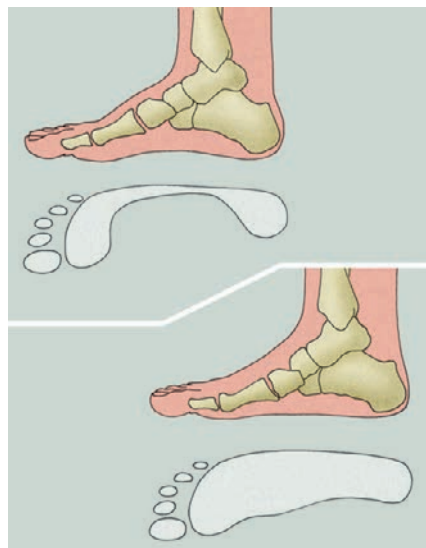
A mozgásszervi sérüléseknek legtöbbször erős vagy a természetes mozgásiránytól eltérő mechanikai hatás az oka. **Ránduláskor** az ízesülő csontvégek



7.1. Gyakori tartáshibák

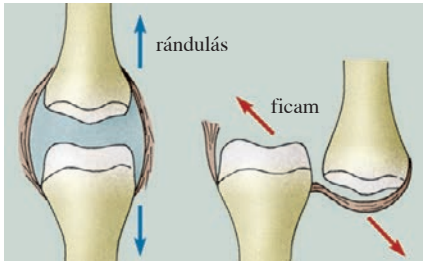


7.2. Helyes testtartás

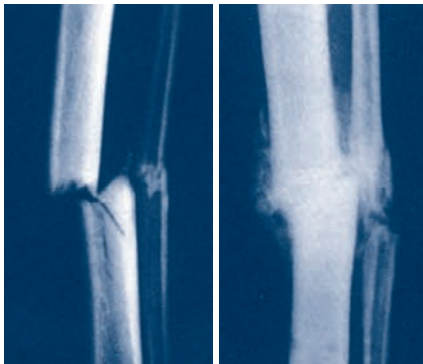


7.3. Egészséges (felül) és beteg lábboltozat.

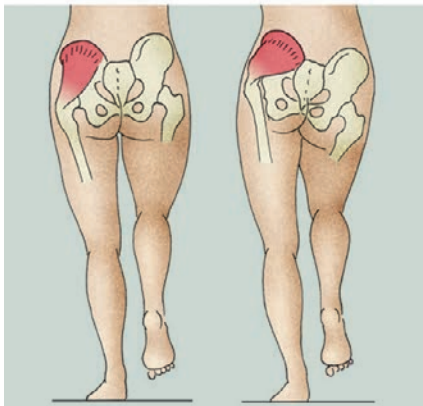
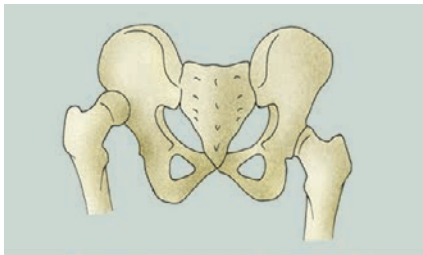
► Miről ismerhető fel a bokasüllyedés?



8.1. Ízületi sérülések. ▶ Mi a különbség közöttük?



8.2. Törött és összeforrt csont (röntgenfelvétel)



8.3. Veleszületett csípőficam

időlegesen eltávolodnak egymástól. A túlzott megnyúlás miatt az ízületen kisebb-nagyobb szakadások keletkeznek. Az ízület környéke megduzzad, elszíneződik és fáj. A gyógyulást a pihentetés és a sérült ízület hűtése segíti.

A **ficam** ugyanúgy jön létre, mint a rándulás, csak ilyenkor nagyobb erőhatás éri az ízületet. Ezért a csont átszakítja az ízületi tokot, a szalagokat, és az összehúzó izom az ízületből kiugrott csontvéget kóros helyzetben rögzíti. A **kificamodott csontot csak orvos teheti helyre**, és ezt huzamos pihenésnek kell követnie.

Gyakori csontsérülés a **repedés** és a **törés**. A törést duzzadás és erős fájdalom kíséri. A törés lehet nyílt és zárt. A törés helyének megállapítására röntgenfelvételt készítenek, majd a csontvégeket az orvos összeilleszti és rögzíti. A teljes gyógyulás néhány hónapig is eltarthat.

MI AZ ELSŐSEGÉLYNYÚJTÓ FELADATA?

Legfontosabb a sebesült testrész nyugalmanak biztosítása. Mindez úgy valósítható meg, ha a beteg testrészt a sérülési helyzetben, mozdítás nélkül rögzítjük. Ehhez kötözőpólya, háromszögre hajtható kendő, baleseti sín vagy bármilyen merev, de könnyű anyag (pl. bot, fadarab, műanyag lap, síléc) használható.

Rendkívül fontos, hogy mielőbb orvosi ellátást biztosítsunk a sérült számára.

VELESZÜLETETT RENDELLENESSÉG: A CSÍPŐFICAM

A ficam fejlődési rendellenességként is kialakulhat. A **veleszületett csípőficam** esetében a combcsont ízületi vége a medencecsont mélyedésének kialakulatlansága miatt nem a helyén, hanem feljebb rögzül. A betegség **jelei három hónapos korban már láthatók**. A csecsemő lábait kifelé fordítva tartja, hasra fektetéskor a farredők száma és elhelyezkedése nem egyforma. Csípőficam gyanúja esetén ortopéd szakorvoshoz kell fordulni, mert **ha a rendellenesség ellátatlan, a belőle származó sántaság életre szóló lesz**.

ÉLET A KEREKESZÉKBEN

Balesetek, betegségek vagy veleszületett rendellenességek maradandó károsodásokat okozhatnak, melyek kerekesszékre kényszeríthetnek bennünket. Ahhoz, hogy a mozgássérültek önállóan lássák el magukat, biztonságosan közlekedjenek, igénybe vegyék a különböző szolgáltatásokat, akadálymentes környezetre van szükségük. Bár az akadálymentesítés törvényi kötelezettség, sok még a tennivaló. Szükséges lenne minden közintézményben mozgássérült feljárók, liftek, felvonók, mosdók kialakítására. Növelni kellene a fogyatékkal élő ember-társaink számára alkalmas munkahelyek számát is.

A mozgáskorlátozottak életét számtalan tényező nehezíti, mégis kiemelkedő eredményekkel büszkélkedhetnek. Küzdelmük, kitartásuk példa az egészséges emberek számára is.

ELLENŐRIZD TUDÁSOD!

1. Melyek a gerincoszlop gyakori elváltozásai, és miként előzhető meg?
2. Melyek a bokasüllyedés okai és következményei?
3. Miben hasonlít és miben tér el egymástól a rándulás és a ficam?
4. Mi az elsősegélynyújtó feladata a végtagsérülések ellátásakor?
5. Milyen jelek utalnak a veleszületett csípőficamra? Miért kell ilyenkor szakorvoshoz fordulni?
6. Milyen helyzetben, hogyan tudsz segítséget nyújtani egy mozgáskorlátozottaknak?

LÁBTORNA A LÚDTALP MEGELŐZÉSÉRE

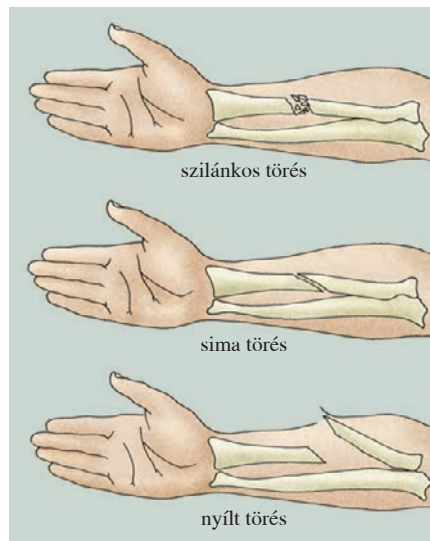
Állj úgy, hogy két lábad 10-15 cm-re legyen egymástól! Lábujjaid befele nézzenek! Támaszkodj meg egy stabil bútorban!

Emelkedj lábujjhegyre, számolj kettőig, majd ereszkedj vissza a padlóra!

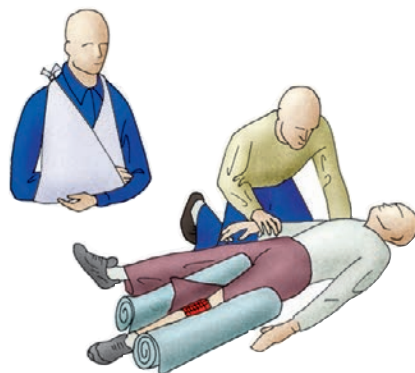
Naponta többször ismételd meg a gyakorlatot!



9.1. Az akadálymentes környezet javítja a fogyatékkal élők életminőségét



9.2. Töréstípusok



9.3. Végtagrögzítések különböző formái

Mozgásszervi elváltozások

1. Mi a gerincoszlop elváltozásának következménye? Melyek a megelőzés lehetőségei?

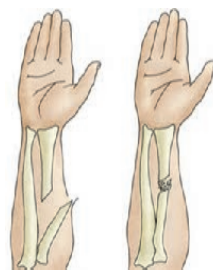
Következmény:

.....

A megelőzés lehetőségei:

.....

2. Nevezd meg a rajzokon látható elváltozásokat!



a) b) c) d)

Az elváltozásokat betűjelek segítségével csoportosítottuk. Adj nevet a halmazoknak!

A)

c)

B)

a)

b)

d)

3. Hasonlítsd össze az előző feladatban a) és b) betűvel jelölt sérüléseket!

Hasonlóságok:

.....

Különbségek:

.....

4. Jelöld *-gal az egészséges lábboltozatot mutató ábrát! Indokold, miért okoz fájdalmat a bokasüllyedés!

Indoklás:

.....

.....

