L'APARELL LOCOMOTOR

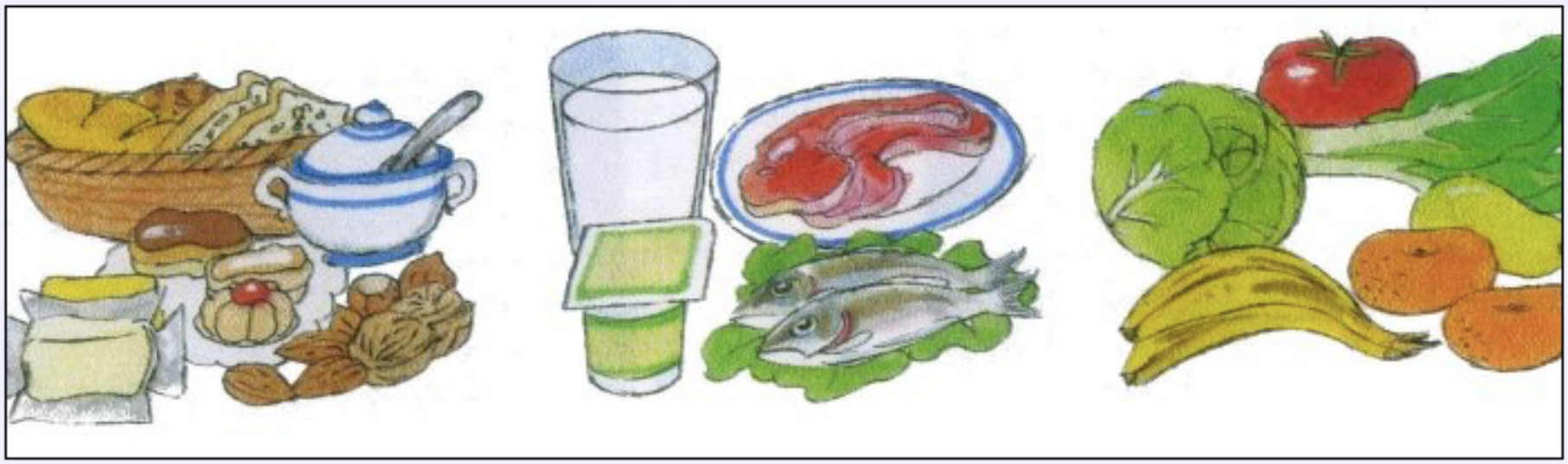
ELS OSSOS, ELS MÚSCULS I LES ARTICULACIONS

Tercer de Primària

6. TINGUEM CURA DEL COS

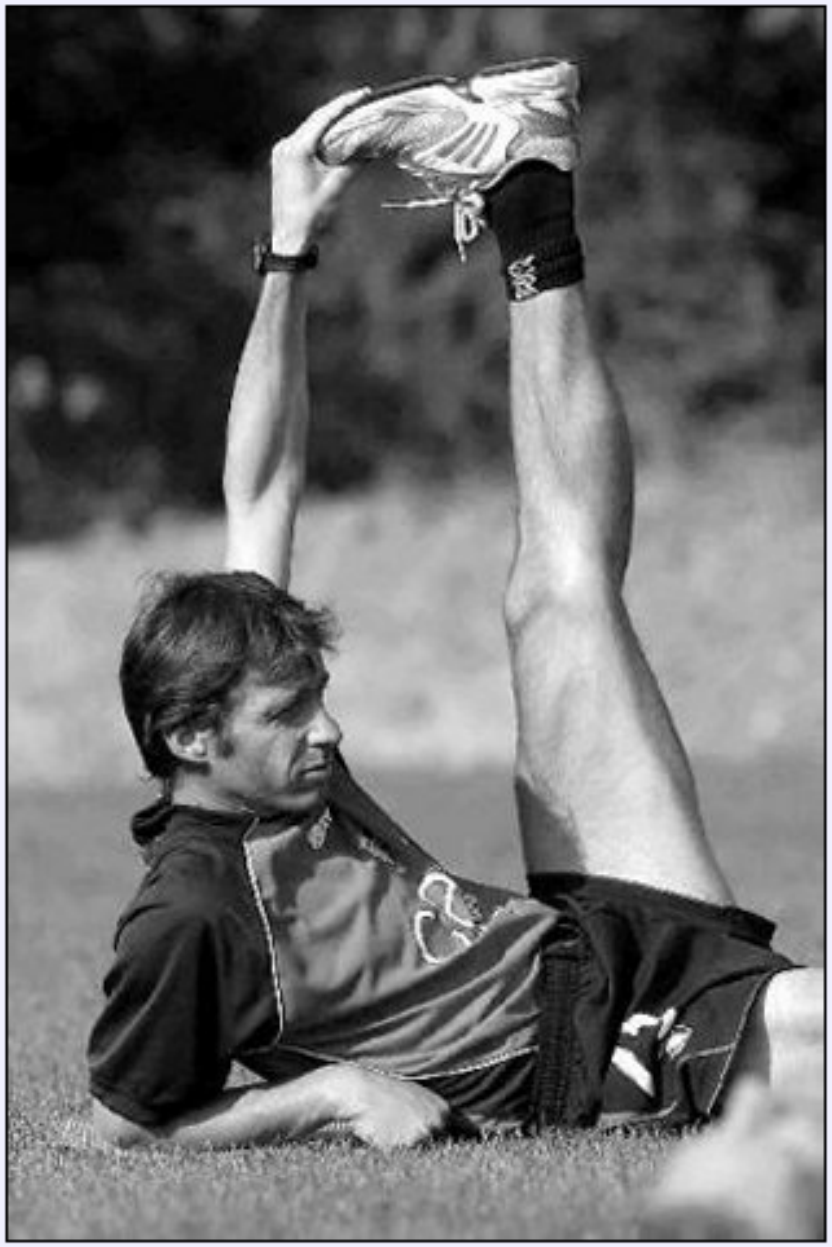
Per prevenir les malalties del nostre cos cal fer:

Una dieta equilibrada



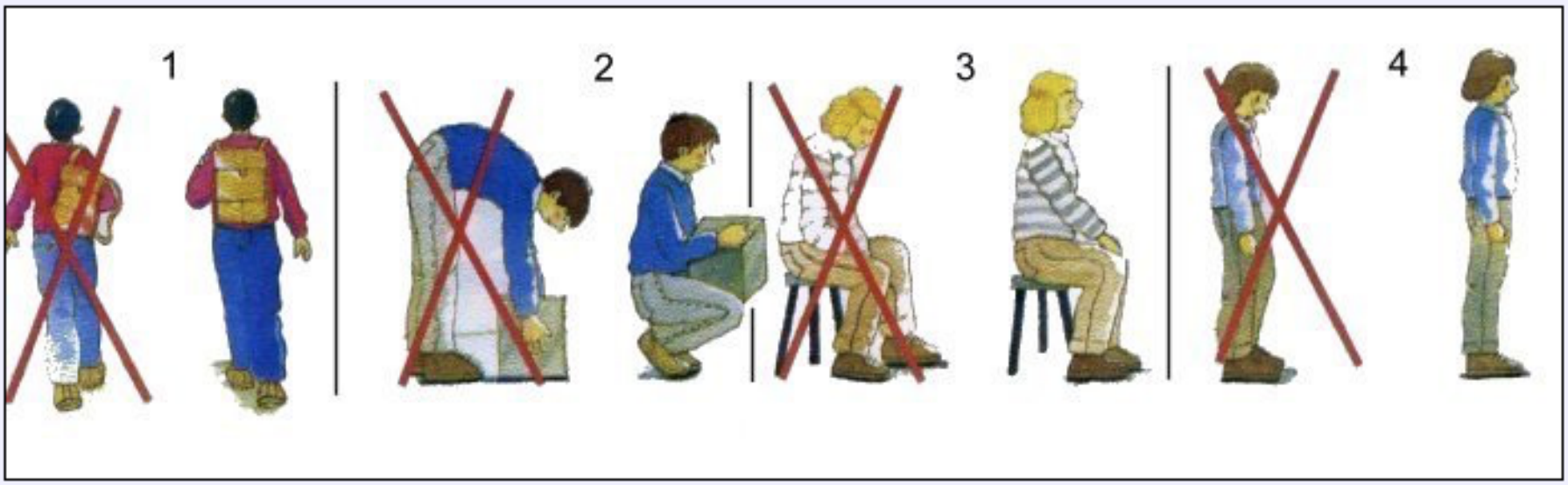
Menjar llet, iogurt, formatge, carn, peix, fruits secs, sucre, llegums, pa, fruites, verdures... per enfortir els ossos i músculs.

Exercici físic



Per desenvolupar els ossos i músculs.

Postura correcta



1. Repartir el pes de la motxilla a tot el cos

2. Doblegar els genolls per aixecar pes

3. Esquena recta al seure

4. Esquena recta al caminar

7. ACCIDENTS DE L'APARELL LOCOMOTOR

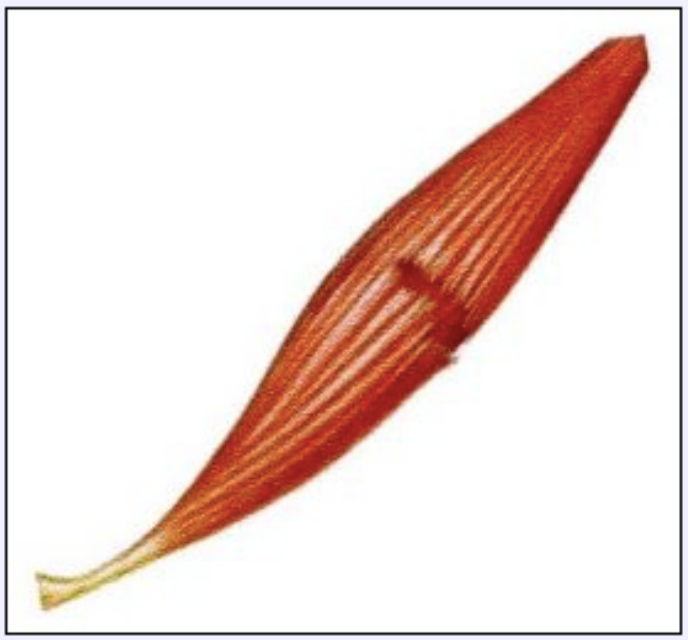
Hi ha tres tipus de lesions:

Fractura:

Quan es trenca un os, cal enguixar-lo perquè es torni a soldar.

Esquinç muscular:

Quan es trenca un múscul, cal fer repòs i immobilitzar-lo amb una bena especial.



Luxació:

Quan un os es desplaça del lloc, cal anar a cal metge perquè ens el torni a posar correctament.