

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الهيكل العظمي في جسم الانسان

اعداد : ا.م.د اشراق غالب عودة



محاور المحاضرة

- الهيكل العظمي
- اقسام الهيكل العظمي
- وظائف الهيكل العظمي

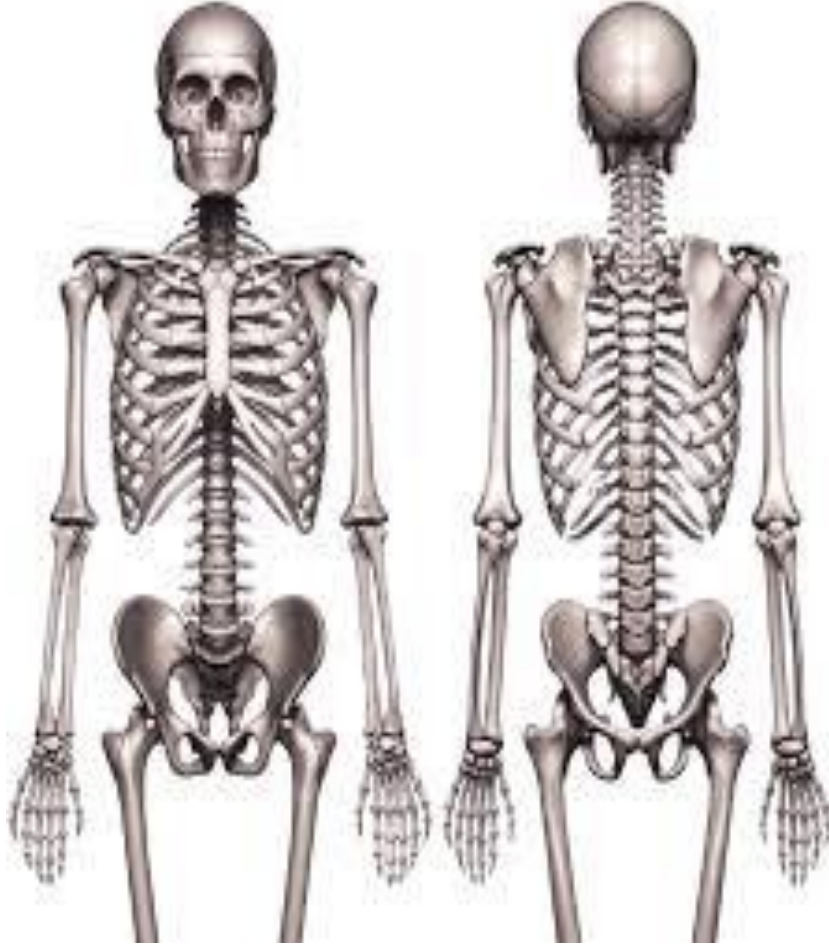


الهيكل العظمي :

يتكون الهيكل العظمي في الجسم البشري من مجموعة من العظام التي ترتبط مع بعضها البعض عن طريق المفاصل . اذ تتم فصل جملة او مجموعة من العظام في وضع وترتيب خاص ومعين ينتج عنه الشكل الخارجي للجسم.

فالعظام هي احدى عناصر الحركة الهامة والتي تسمح للإنسان بالتنقل من مكان الى مكان اخر مع اداء اوسع مدى من الحركات المختلفة فهي تضيف على الجسم القوة والمتانة والهيكل القوامي له .

فالهيكل العظمي هو الاطار الصلب والمتين المكون من مجموعة عظام وعضاريف ترتبط مع بعضها لتقوم بعدة وظائف اساسية حركية حياتية مختلفة وهو النظام المتكامل المكون من عدة عظام تشكل فيما بينها دعامة الجسم وتحافظ على شكله العام واستقامته للقيام بمختلف الحركات سواء كانت انشطة يومية وفعاليات رياضية .



- اقسام الهيكل العظمي :

يتكون الهيكل العظمي في جسم الانسان وكما ذكر سابقا من (206) عظمة مقسمة الى قسمين رئيسيين هما :

1- الهيكل المحوري يتكون من :

- الجمجمة : التي تضم عظام الراس , عظيماات الاذن الوسطى
- العمود الفقري : الذي يمتد من عظمة الرقبة الى عظام الحوض
- القفص الصدري : الذي يتكون من عظم القص والاضلاع

2- الهيكل الطرفي يتكون من :

- الحزام الصدري والاطراف العليا ويشمل كل من (عظم الترقوة , لوح الكتف , عظام الذراعين كالعضد والزند والكعبرة , عظام اليد كالرسغ , الامشاط , الاصابع)
- الحزام الحوضي و الاطراف السفلى ويشمل كل من (عظام الساقين كعظم الفخذ , الرضفة , الظنوب , الشظية وعظام القدم كعظم الكاحل , مشط القدم . اصابع القدم)



وظائف الهيكل العظمي :

هناك عدة وظائف للهيكل العظمي في جسم الانسان نذكر منها :

- 1- يشكل القوام العام للجسم ويحفظ اتزانه
- 2- يكسب الجسم القوة والصلابة
- 3- تتركز عليه العضلات ويساعد على القيام بمختلف الحركات
- 4- ينتج خلايا الدم الحمراء وبعض انواع خلايا الدم البيضاء
- 5- يعد بمثابة مخزن للأملاح كالكالسيوم والفوسفات
- 6- يحمي الاعضاء الداخلية المهمة كالقلب والرئتين والمخ والنخاع الشوكي والاعصاب

