

SISTEMA ÓSEO

Huesos del cuerpo humano, clasificación y funciones principales.

El sistema óseo proporciona estructura, protección y soporte al cuerpo. Junto con los músculos y articulaciones, permite el movimiento y mantiene el equilibrio interno.

Para el masajista y terapeuta, conocer el sistema óseo es esencial para trabajar con seguridad, precisión y respeto, evitando lesiones y maximizando los beneficios del masaje.

¿QUÉ APRENDERÁS?



Clasificación de los huesos.



Principales huesos del cuerpo humano.



Características y funciones de los huesos.



Puntos óseos de referencia para el masaje.



Relación del sistema óseo con el bienestar y la postura.



FUNCIONES DEL SISTEMA ÓSEO



SOPORTE

Sostiene y da forma al cuerpo.



PROTECCIÓN

Protege órganos vitales como el cerebro, corazón y pulmones.



MOVIMIENTO

Actúa como palanca junto con los músculos y articulaciones.



RESERVA MINERAL

Almacena minerales esenciales como calcio y fósforo.



HEMATOPOYESIS

Produce células sanguíneas en la médula ósea.

CLASIFICACIÓN DE LOS HUESOS

HUESOS LARGOS

Más largos que anchos. Actúan como palancas en el movimiento.



Ejemplo: Fémur

HUESOS CORTOS

Dimensiones similares en longitud, ancho y grosor. Proporcionan estabilidad.



Ejemplo: Huesos del carpo

HUESOS PLANOS

Delgados y anchos. Protegen órganos internos y ofrecen amplias superficies de inserción muscular.



Ejemplo: Escápula

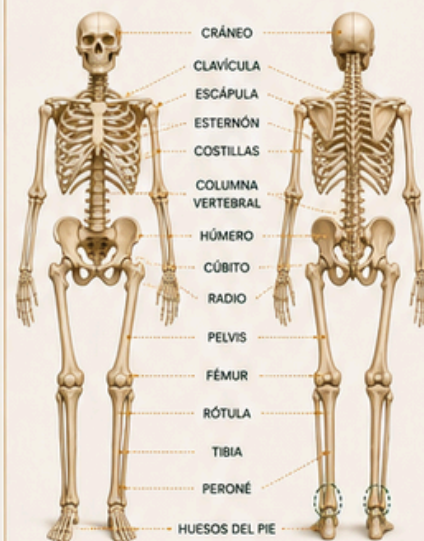
HUESOS IRREGULARES

Formas complejas que no encajan en las categorías anteriores. Cumplen funciones especializadas.



Ejemplo: Vértebras

PRINCIPALES HUESOS DEL CUERPO HUMANO



PUNTOS ÓSEOS DE REFERENCIA PARA EL MASAJE

APÓFISIS ESPINOSAS

Se encuentran a lo largo de la columna vertebral. Referencia clave para trabajar paravertebrales.



ESCÁPULA

Hueso plano en la espalda. Importante para técnicas en hombros y dorsales.



CRESTA ILÍACA

Borde superior del hueso iliaco. Referencia para zonas lumbares y glúteos.



CÓNDILO FEMORALES

En la rodilla. Clave para técnicas en muslos y articulaciones.



MALEOLOS

Prominencias óseas del tobillo. Referencia para el trabajo en pies y tobillos.



¿SABÍAS QUÉ?

El esqueleto humano adulto está formado por 206 huesos. Al nacer tenemos alrededor de 270 huesos, que se fusionan con el crecimiento.

EN ESTE MÓDULO APRENDERÁS

- ✓ La estructura y clasificación de los huesos.
- ✓ Las funciones principales del sistema óseo.
- ✓ Los principales huesos y sus ubicaciones.
- ✓ Puntos óseos clave para una práctica segura y efectiva.
- ✓ Cómo aplicar este conocimiento en el masaje y el bienestar.

