NATURSAIS
ACADEMIA DE BIENESTAR

MÓDULO 5

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	HUESOS CORTOS	HUESOS PLANOS	HUESOS IRREGULARES
Más largos que anchos. Actúan como palancas en el movimiento.	Dimensiones similares en longitud, ancho y grosor. Proporcionan estabilidad.	Delgados y anchos. Protegen órganos internos y ofrecen amplias superficies de inserción muscular.	Formas complejas que se adaptan a las necesidades del cuerpo. Cumplen funciones especializadas.
Ejemplo: Fémur	Ejemplo: Huesos del carpo	Ejemplo: Escápula	Ejemplo: Vértebra

PRINCIPALES HUESOS DEL CUERPO HUMANO



- CRÁNEO
- CLAVÍCULA
- ESCÁPULA
- ESTERNÓN
- COSTILLAS
- HÚMERO
- COLUMNA VERTEBRAL
- CÚBITO
- RADIO
- FÉMUR
- RÓTULA
- TIBIA
- PERONÉ
- HUESOS DEL PIE

PUNTOS ÓSEOS DE REFERENCIA PARA EL MASAJE

APÓFISIS ESPINOSAS
Se encuentran a lo largo de la columna vertebral. Referencia importante para trabajar paravertebrales.



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



CRESTA ILÍACA
Borde superior del hueso ilíaco. Referencia para zonas lumbares y glúteos.



CÓNDILOS FEMORALES
En la rodilla. Clave para técnicas en músculos 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.



BASE CIENTÍFICA | APLICACIÓN PRÁCTICA | BIENESTAR REAL