### Tuần 6

### Chủ đề – Hệ vận động (tiếp theo)

**X. Sự tiến hóa của hệ vận động ở người so với ở thú**

Hệ cơ và bộ xương người có nhiều đặc điểm tiến hóa, thích nghi với tư thế đứng thẳng và lao động.

* Hộp sọ phát triển
* lồng ngực nở rộng sang 2 bên
* cột sống cong 4 chỗ
* xương chậu nở, xương đùi lớn, cơ mông, cơ đùi, cơ bắp chân phát triển
* bàn chân hình vòm, xương gót chân phát triển
* tay có khớp linh hoạt, ngón cái đối diện với 4 ngón kia, cơ vận động cánh tay, cẳng tay, bàn tay và đặc biệt cơ vận động ngón cái phát triển giúp người có khả năng lao động.

**XI. Vệ sinh hệ vận động**

Để cơ xương phát triển khoẻ mạnh, cân đối phải:

- Có chế độ dinh dưỡng hợp lí

- Thường xuyên tập thể dục thể thao.

- Thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng.

- Lao động vừa sức, mang vác đều ở 2 vai.

- Ngồi học đúng tư thế.

**XII.** **Tập sơ cứu và băng bó cho người bị gãy xương**

\* Nguyên nhân gãy xương

* Gãy xương do nhiều nguyên nhân.
* Khi bị gãy xương phải sơ cứu tại chỗ.
* Không được nắm bóp bừa bãi.

\* Sơ cứu

**-** Đặt 2 nẹp gỗ, tre vào 2 bên chỗ xương gãy.

**-** Lót vải mềm gấp dày vào các chỗ đầu xương.

**-** Buộc định vị 2 chỗ đầu nẹp và 2 bên chỗ xương gãy.

\* Băng bó cố định

**-** Với xương ở tay: dùng băng y tế quấn chặt từ trong ra cổ tay, làm dây đeo cẳng tay vào cổ.

**-** Với xương ở chân: Băng từ cổ chân vào, nếu là xương đùi thì dùng nẹp dài từ sườn đến gót chân và buộc cố định ở phần thân.