

PL Choroby i profilaktyka układu ruchu

Układ ruchu może chorować z różnych powodów – z powodu urazów, złej postawy ciała, braku ruchu lub niedoboru składników mineralnych.

Najczęstsze choroby:

- **Skolioza** – skrzywienie kręgosłupa.
- **Osteoporoza** – osłabienie kości, które stają się kruche.
- **Złamania i zwichnięcia** – uszkodzenia kości i stawów.
- **Zapalenie stawów** – ból i ograniczenie ruchu w stawach.

Profilaktyka:

- Utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
 - Codzienna aktywność fizyczna.
 - Dieta bogata w wapń i witaminę D.
 - Unikanie przeciążeń i urazów.
 - Regularne badania i dbanie o masę ciała.
-

Es Enfermedades y prevención del sistema locomotor

El sistema locomotor puede enfermar por diferentes causas: lesiones, mala postura, falta de movimiento o deficiencia de minerales.

Enfermedades más comunes:

- **Escoliosis** – curvatura de la columna vertebral.
- **Osteoporosis** – debilitamiento de los huesos que los hace frágiles.
- **Fracturas y dislocaciones** – daños en los huesos y las articulaciones.
- **Artritis** – inflamación de las articulaciones que causa dolor y limita el movimiento.

Prevención:

- Mantener una buena postura corporal.
- Realizar actividad física todos los días.
- Seguir una dieta rica en calcio y vitamina D.
- Evitar sobrecargas y lesiones.
- Realizar controles médicos y cuidar el peso corporal.