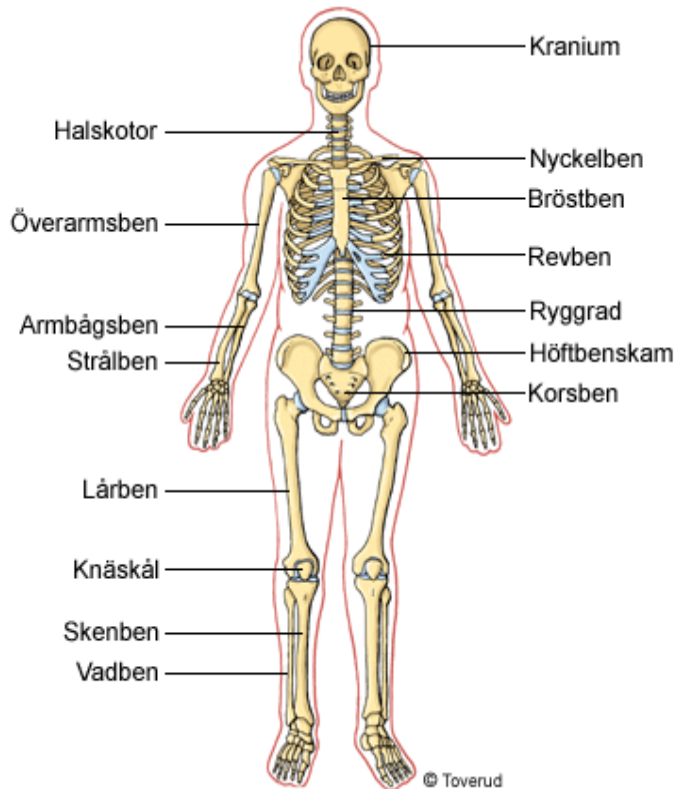


Skelett / leder



www.ugglansno.se

Människor har ett inre skelett som är kroppens stomme och ger något som musklerna kan fästa på. Skelettet skyddar också ömtåliga organ som hjärnan. Skelettet väger ungefär 20 procent av en människas totala vikt.



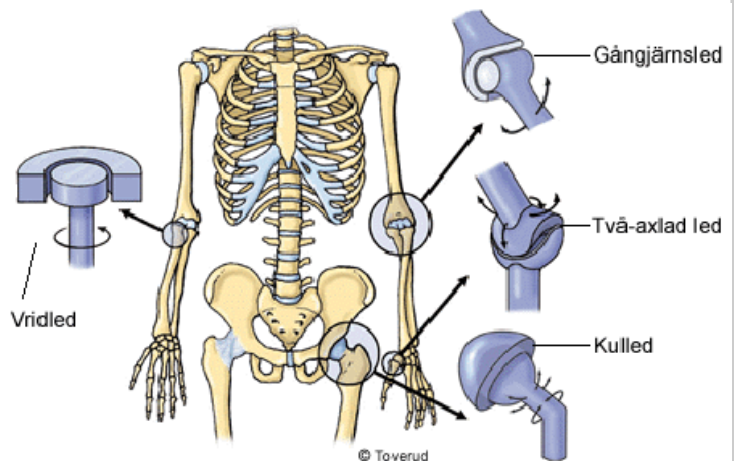
Människan har ungefär 200 ben i kroppen. Benen är hårda utanpå och porösa inuti vilket gör det starkt men ändå väldigt lätt. Skelettet är uppbyggd av celler, skelettceller. Skelettet blir hårt på grund av att kalksalter lagras mellan skelettcellerna. Skelettet fungerar också som en kalkreserv om du skulle bli sjuk eller få näringsbrist.

Inuti benen finns det röd och gul benmärg. I den röda benmärgen bildas röda blodkroppar. Den gula benmärgen består mest av fett. Runt benen finns en benhinna som ger näring och syre till benet.

Skelettbenen har olika form. En del är platta till exempel höftbenen och skulderbladen medan armarnas och benens ben är rörformade.

Ryggraden är en central del av skelettet. Den

består av drygt 30 kotor. Ryggraden är S-formad för att kunna klara av smällar och belastning. Mellan kotorna finns det diskar av brosk som gör ryggraden böjlig. Om en disk har skadats, kanske av hård belastning, får man diskbräck. Inuti ryggraden finns en kanal där nerver går från hjärnan ut i kroppen.



Mellan benen finns det olika typer av leder som ger rörlighet. Änden på benen är inneslutna i ledkapslar. För att benen inte ska skava mot varandra finns det en hinna av ledbrosk i ändarna av benen. Det finns också ledvätska som smörjer så att benen kan glida lätt mot varandra. Runt lederna finns ledband (ligament). Dessa är starka band som håller alla skelettdeklar på plats. När du vrickar foten är det ledbanden som går av och gör foten svullen. Ibland är lederna så hårda att det är benet som går av istället. Ett benbrott brukar ta lång tid att läka och patienten får under tiden gå i gips.

Begrepp och svåra ord:

[Begrepp](#)

Benmärg, diskbräck, ledbrosk, ledvätska, ledkapsel, ledband, ligament

[Övningar](#)

[Fördjupning](#)

[Info om sidan](#)