

FAKTY NT. KOŚCI #2

DLACZEGO KOŚCI ROSNĄ

W okresie rozwojowym na zakończeniach każdej kości znajduje się tzw. **chrząstka nasadowa**. To ona umożliwia wzrost kości u dziewcząt do ok. 18 i u chłopców do ok. 21 roku życia.



TWÓJ SZKIELET MA WIELE FUNKCJI

Umożliwia poruszanie i wyprostowaną postawę. Chroni mózg, serce i płuca. Produkuje komórki krwi. Jest magazynem minerałów niezbędnych dla wszystkich Twoich funkcji życiowych.

CO SPRAWIA, ŻE KOŚCI SĄ ZDROWE

Gęstość Twoich kości wzrasta do 30go roku życia. Warunkiem dobrej kondycji jest ich regularna stymulacja - aktywność fizyczna, dostarczanie wapnia i witaminy D.

NAJDŁUŻSZA I NAJKRÓTSZA

Twoją najdłuższą kością jest kość udowa. Najmniejsza to kość zwana strzemiączkiem, znajdująca się w uchu środkowym. Ma ok. 3 mm długości.

GDZIE MASZ NAJWIĘCEJ KOŚCI?

Twoja dłoń składa się z 54 kości. Dzięki nim mamy najbardziej chwytne kończyny w świecie zwierząt.

KOŚĆ TO ŻYWA TKANKA

Kości, tak jak inne tkanki ma zdolność ciągłej regeneracji. **Co 7 lat twoje kości ulegają całkowitej wymianie.** Dla porównania wymiana całej skóry zajmuje tylko 28 dni.

NIEKTÓRE STAWY SĄ NIERUCHOME

Twoje kości łączą się ze sobą za pomocą stawów. Niektóre, jak kolano, są ruchome. **Inne, np. w czaszce są nieruchome.**

Source: Cleveland Clinic