

# BENFAKTA NO. 2

## VAD FÅR BENEN I VÅR KROPP ATT VÄXA

Så länge tillväxtplattorna (i slutet på de långa benen i armar och ben) är öppna, så växer du. Tillväxtplattorna stänger i slutet av tonåren för pojkar och inom två år efter det att flickor börjar få menstruation.



## DITT SKELETT HAR MÅNGA JOBB

**Det rör dig.** Det skyddar din hjärna, hjärta och lungor. Det producerar blodceller och det lagrar och reglerar mineraler och hjälper din kropp att fungera.

## SÅ HÄR HÅLLER DU DINA BEN I GOD FORM

Därefter reduceras densiteten som en naturlig del av åldrandet. Det är möjligt att bromsa minskningen i bendensitet genom att belasta sitt skelett med hjälp av träning och vardagsmotion och tillräckligt med kalcium och vitamin D.

## DITT LÄNGSTA OCH DITT KORTASTE

Lårbenet är kroppens längsta ben. Stigbygelns i örat är kroppens kortaste ben endast 5 mm lång.

## HÄR HAR DU FLEST BEN

De 54 benen i din hand, dina fingrar och handleden är en förutsättning för att du skall kunna skriva, använda din smartphone eller spela piano.

## BEN ÄR EN LEVANDE VÄVNAD

Kollagenet i benet förnyar ständigt sig självt och efter 7 år har du ett helt nytt skelett.

## ALLA LEDER RÖR SIG INTE

Benen möts i lederna. Några av lederna rör sig mycket som knäleden medan andra som t.ex. i ditt kranium inte rör sig alls.

Källa: Cleveland Clinic