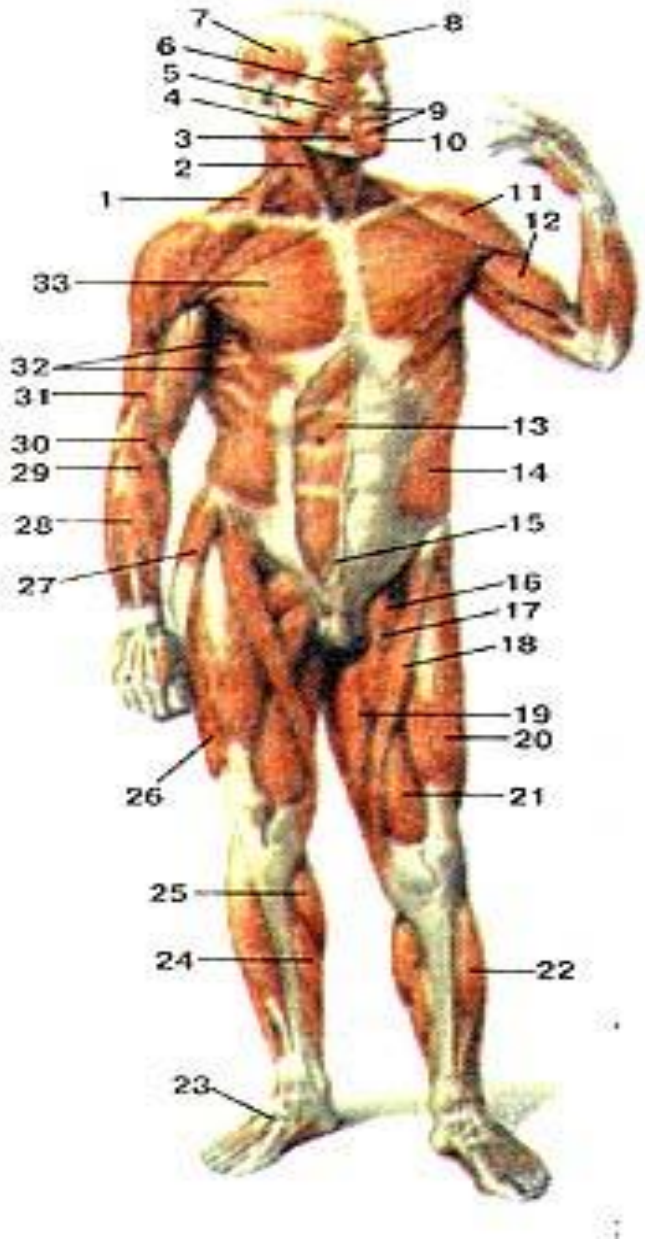
МБОУ «Аннинская СОШ с УИОП»

# Первая помощь при травмах мышц

Выполнила: Кучина Лариса Викторовна,
учитель биологии

Цель: изучить причины травм мышц и рассмотреть способы оказания первой медицинской помощи при травмах мышц.

# Мышцы


7
8
6
5
4
9
3
10
2
1
11
12
33
32
31
13
30
29
14
28
15
27
16
17
18
19
20
26
21
25
24
22
23

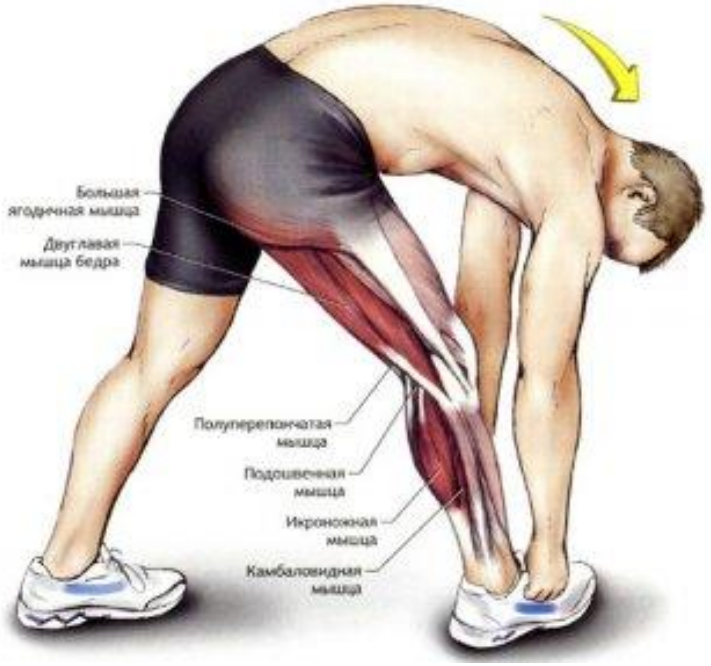
# Признаками травмы служат:

- резкая боль (в первый момент),
- припухлость,
- кровоподтек и болезненность движений в суставе.

# Первая помощь при растяжении мышц

Чтобы предупредить возможное разрастание опухоли, к больному месту нужно приложить лед (по 20-30 минут, в течение нескольких дней), а конечность следует приподнять. На место растяжения наложить тугую повязку. Помочь пострадавшему переместиться в удобное положение.

- Организовать покой для травмированной мышцы на два-три дня. По истечении этого срока можно возвращаться к работе, занятиям. Во избежание укорачивания мышечных волокон затяжной отдых крайне не рекомендуется. По возвращении к обычному ритму жизни мышцы следует включать в работу понемногу.



- Начинайте день с легкой разминки, наращивая интенсивность занятий, до абсолютного восстановления подвижности конечности.

# Первая помощь при разрыве мышц

- Разрыв же мышцы чаще всего происходит при слишком большой нагрузке: поднятие тяжестей, сильный удар. Очень часто разрыв мышц происходит у профессиональных спортсменов – волейболистов, баскетболистов, тяжелоатлетов и других. Еще стоит отметить, что обычно разрывы происходят при не разогретых мышцах. Посему перед любыми спортивными упражнениями рекомендуется провести разминку и размять мышцы. Все это поможет избежать разрыва.

# Признаками травмы служат:

- Когда происходит подобное повреждение, человек ощущает сильнейшую боль, затем появляется припухлость и гематома в том месте, где произошел разрыв. Функция поврежденной мышцы полностью утрачивается. Таким образом, если у человека произошел разрыв мышцы в бицепсе, то больной не сможет даже согнуть руку. Если мышцы порваны полностью, то в месте повреждения образовывается небольшая «ямка». Это самые характерные симптомы разрыва мышцы. А если мышца повреждена частично, то у больного появится гематома, будут болезненные ощущения в месте разрыва, но мышца сможет функционировать, правда, частично.

- Если у человека выявлены признаки разрыва мышц, то больного необходимо срочно доставить в больницу. Но до госпитализации можно оказать пострадавшему первую помощь. При подобного рода травмах необходимо создать полный покой поврежденной конечности. Не в коме случае нельзя напрягать ее, в противном случае боль усилится, а разорванные концы будут расходиться. Конечности рекомендуется придать возвышенное положение, приложить к месту повреждения лед или бутылку с холодной водой. Чем быстрее к поврежденному месту приложат холод, тем будет лучше, так как возможно минимизировать отек. По возможности следует обездвижить порождённый сустав. Это можно осуществить с помощью шины, изготовленной из подручных материалов. Такие манипуляции позволят избежать усиления отека.

# Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Физические упражнения благотворно влияют на опорно-двигательную систему в целом и на отдельные группы мышц. Эффективная программа физической подготовки (бег, ходьба, аэробика, велоспорт, плавание, лыжи) способствует укреплению организма и профилактике травм.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!