

# Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата

Существует четыре основных вида травм опорно-двигательной системы: переломы, вывихи, растяжения или разрывы связок, растяжения или разрывы мышц и сухожилий.

- **Перелом** – это нарушение целостности кости. Он может быть полным и неполным. Неполный перелом – это трещина.
- **Вывих** – это смещение кости по отношению к её нормальному положению в суставе. Вывихи обычно происходят при воздействии большой силы.
- **Растяжение и разрыв связок** происходят, когда кость выходит за пределы обычной амплитуды движения. Чрезмерная нагрузка на сустав может привести к полному разрыву связок и вывиху кости. Наиболее распространёнными являются растяжение связок голеностопного и коленного суставов, пальцев и запястья.
- **Растяжение мышц и сухожилий.** Подобные растяжения обычно вызываются подъёмом тяжестей, чрезмерной мышечной работой, резким или неловким движением.

## **Первая помощь при всех травмах опорно-двигательного аппарата одинакова.**

1. Во время оказания помощи постарайтесь не причинять пострадавшему дополнительной боли.
2. Помогите ему принять удобное положение.
3. Соблюдайте основные моменты первой помощи:
  - покой;
  - обеспечение неподвижности повреждённой части тела;
  - холод;
  - приподнятое положение повреждённой части тела.

Перемещение пострадавшего необходимо только в том случае, если не ожидается быстрого прибытия «скорой помощи» или если нужно транспортировать пострадавшего самостоятельно.

При любой травме, за исключением открытого перелома, целесообразно прикладывать лёд. Холод помогает облегчить боль и уменьшить опухоль. Обычно лёд прикладывают на 15 мин через каждый час.

При растяжении связок и мышц, после того как спадёт припухлость, можно прикладывать тёплые компрессы для ускорения процесса заживления.

Оказание первой медицинской помощи  
при ушибах



Наложить холод на место ушиба



Наложить на место ушиба тугую повязку



Обеспечить поврежденной конечности покой



Доставить пострадавшего в медицинское учреждение

При ударе твердым тупым предметом или падении на твердую поверхность возникают закрытые повреждения тканей, часто с разрывом мелких кровеносных сосудов и образованием кровоподтека (синяка). При этом могут быть повреждены не только кожные покровы, но и глубоко расположенные органы грудной клетки и полости живота. Характер повреждений зависит от силы удара, размера и места повреждений.

**Типичные признаки ушиба:** боль, усиливающаяся при движении, припухлость тканей (отек), кровоподтек, нарушение функций (например, при сильном ушибе ноги невозможно бегать, прыгать, ушибленной рукой трудно поднимать и даже передвигать вещи).

### Оказание первой медицинской помощи при растяжениях

Механическое воздействие на мягкие ткани не очень большой силы в виде продольной тяги может вызвать растяжение связок и повреждение кровеносных сосудов. Чаще всего такие травмы бывают на верхних и нижних конечностях — в плечевом и голеностопном суставах.

**Признаки растяжения:** боль при малейшем движении, ограничение подвижности, припухлость (отек), которая быстро увеличивается в размере, незначительный кровоподтек, превращающийся потом в синяк.



Наложить холод на поврежденное место



Наложить на поврежденное место тугую повязку



Обеспечить поврежденной конечности покой и придать ей возвышенное положение



Доставить пострадавшего в медицинское учреждение

Оказание первой медицинской помощи  
при разрывах связок и мышц



На поврежденное место наложить холод



Наложить тугую повязку и обеспечить покой поврежденному месту



Дать пострадавшему обезболивающее средство



Придать поврежденной конечности возвышенное положение



Доставить пострадавшего в медицинское учреждение

Быстрое механическое воздействие на мягкие ткани с большой силой может вызвать разрывы связок, мышц, сухожилий, сосудов и нервов. Наиболее часто наблюдаются разрывы тканей на руках (запястье, плечо) и ногах (колени, стопа).

**Признаки разрыва связок:**  
пострадавший испытывает резкую боль, не может согнуть или разогнуть руку или ногу; поврежденный сустав быстро увеличивается в размере (опухает). При попытке встать на поврежденную ногу боль усиливается, а нога подворачивается.

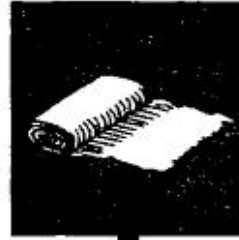
**Недопустимо пытаться самостоятельно вправить смещенные кости на свое место.**

Оказание первой медицинской помощи  
при вывихах

**Признаки разрыва мышц:** пострадавший испытывает внезапную боль, в месте разрыва на коже появляется западение (вмятинка), ниже которого заметно выпячивание; появляется припухлость; изменяется цвет кожи (она становится синей); пострадавший не может пошевелить поврежденной рукой или ногой.



Обеспечить поврежденной конечности покой



Наложить тугую повязку и зафиксировать сустав, используя косынку, шину, другие подручные средства



Дать пострадавшему обезболивающее средство



Доставить пострадавшего в медицинское учреждение

# Домашнее задание

1. Ситуация: Молодая женщина случайно подвернула стопу, возникла сильная боль. При осмотре: припухлость в области голеностопного сустава, умеренная болезненность при пальпации. Толчкообразная нагрузка на область пятки безболезненна.

Задание: какое повреждение можно предположить? Перечислите объем и очередность оказания первой доврачебной медицинской помощи.

2. Ситуация: Во время спортивных соревнований молодой человек получил травму коленного сустава. При осмотре: припухлость, болезненность в области коленного сустава, на его передней поверхности ссадина размером 3\*7 см, отсутствует подвижность пальцев.

Задание: перечислите объем и очередность оказания первой доврачебной медицинской помощи.

3. Ситуация: В результате автомобильной аварии мужчина получил травму волосистой части головы. При осмотре: в теменной области слева рана размером 3\*5 см, обильное кровотечение, тошнота.

Задание: перечислите объем первой доврачебной помощи. Какую повязку целесообразно наложить пострадавшему.

4. Ситуация: Во время игры в футбол молодой человек получил рану локтевого сустава. При осмотре: по задней поверхности правого локтевого сустава рана размером 2, 5\*1 см, слегка кровоточащая, поверхностная. При пальпации определяется развитая болезненность в области локтевого сустава.

Задание: перечислите объем первой доврачебной помощи. Какую повязку и как целесообразно наложить пострадавшему.