

# Первая помощь при травмах

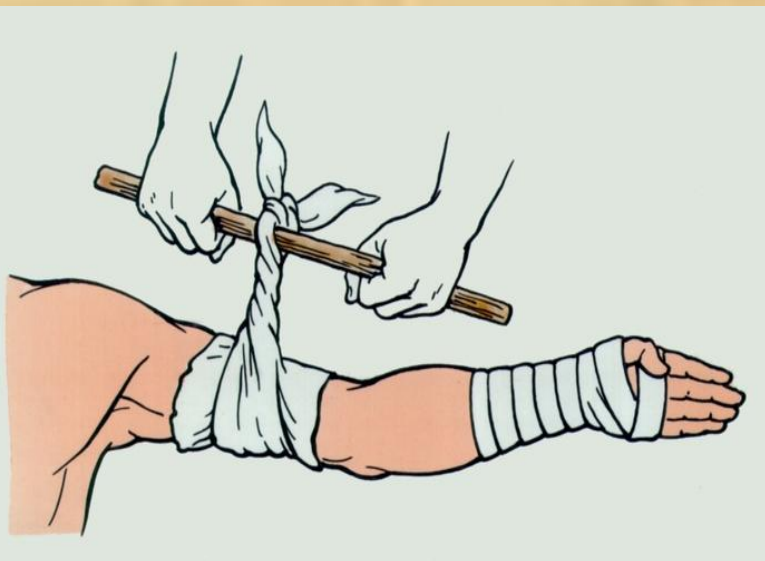
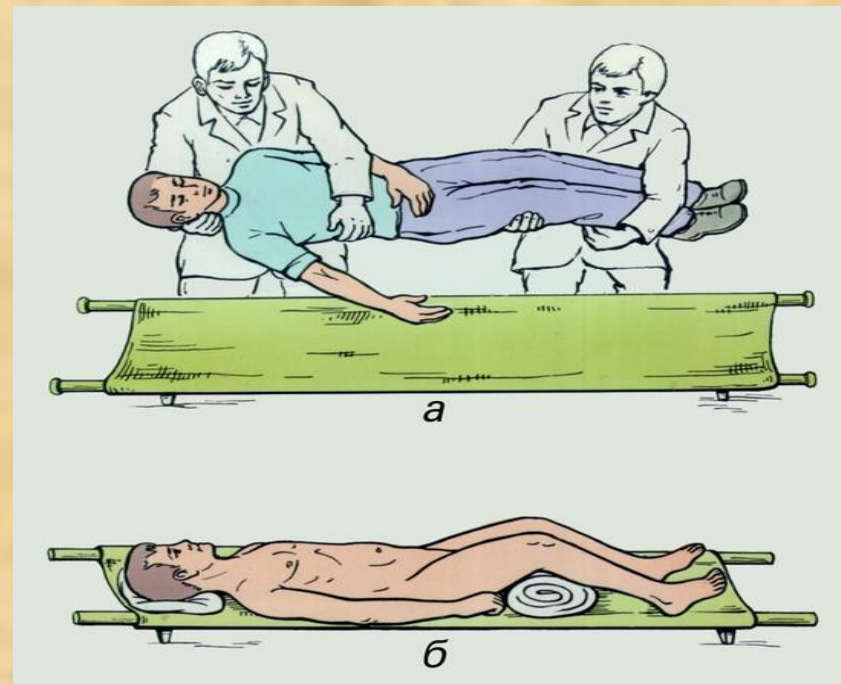


# Травма

Травма – это повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникшее в результате внешних воздействий.

Повреждения делятся на закрытые и открытые (с нарушением кожного покрова)

Наиболее распространённым видом травм являются травмы опорно-двигательного аппарата.



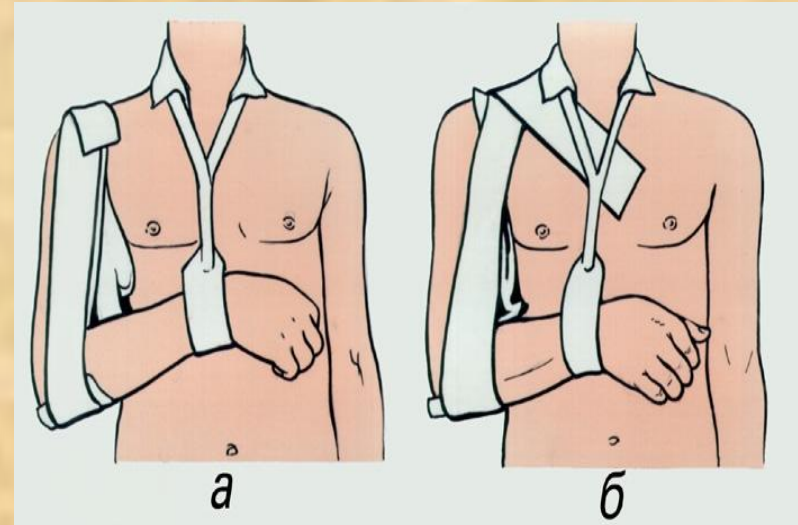
Такие травмы можно получить при различных обстоятельствах: при падении, ударах, неловком движении, различных авариях.

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

# Перелом

Перелом – это нарушение целостности кости. Переломы возникают при падениях, ударах, авариях в зонах поражения чрезвычайных ситуаций. Они могут быть закрытыми и открытыми. При открытых переломах в месте перелома образуется рана.

Основные признаки перелома: боль, припухлость, кровоподтёк и нарушение подвижности конечности. При открытых переломах в ране могут быть видны отломки костей.



Перелом, как правило, сопровождается кровотечением. Особенно опасно артериальное кровотечение.

При оказании помощи при переломах в первую очередь обеспечивается неподвижность кости в месте перелома путём иммобилизации конечности.

При открытых переломах, сопровождающихся кровотечением, сначала принимают меры по остановке кровотечения, затем рану закрывают стерильной повязкой, вводят обезболивающее и затем проводят иммобилизацию.



# Первая помощь при вывихах, растяжениях и разрывах связок, при растяжении мышц

**Вывихи** возникают при смещении суставных поверхностей костей. При этом нарушается целостность суставной сумки, иногда разрываются связки.

**Основные признаки вывихов в суставах конечностей:** боль в суставе, нарушение движений в нём, изменение формы сустава.



**Растяжение и разрыв связок** происходят при неудачном прыжке, падении, поднятии тяжестей. При этом появляется боль в повреждённом суставе, образуется припухлость, ограничиваются движения.



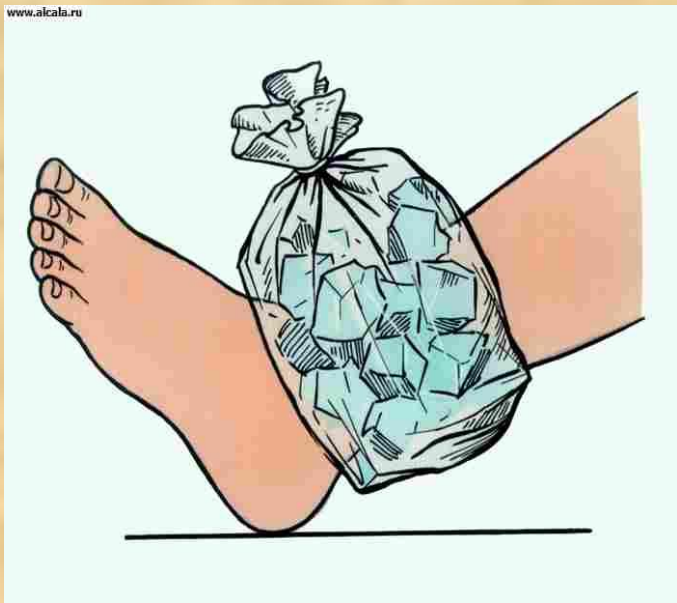
**Растяжение мышц и сухожилий** обычно вызываются подъёмом тяжестей, чрезмерной мышечной работой, резким или неловким движением.

Наиболее распространёнными являются растяжения бедра или голени.



Во время оказания первой помощи при **вывихах, растяжениях связок и мышц** необходимо:

- не причинять пострадавшему дополнительной боли;
- помочь ему принять удобное положение, обеспечить покой и неподвижность повреждённой части тела;
- перемещение пострадавшего производить только в том случае, если не ожидается прибытие «скорой помощи» или если в силу сложившихся обстоятельств необходимо транспортировать пострадавшего самостоятельно.



# Заключение

При любой травме, за исключением открытого перелома целесообразно к травмированному месту прикладывать лёд. Холод помогает облегчить боль и уменьшить опухоль.

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



## **ВОПРОСЫ:**

1. Что такое травма?
2. Перечислите четыре основных вида травм опорно- двигательной системы.
3. Что такое перелом, какие могут быть переломы?