Тема: Гигиена опорно-двигательной системы, первая помощь при нарушениях

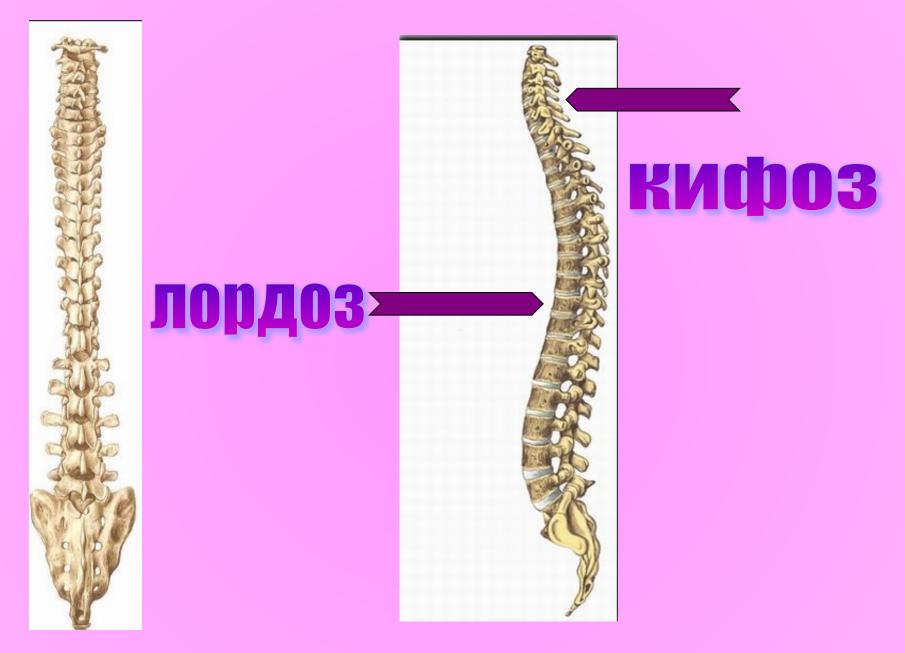
Цели:

Дать понятия правильной и неправильной осанки, а так же факторов, влияющих на них

Охарактеризовать различные виды травм системы опоры и движения

Научиться различать повреждения, определять цели доврачебной помощи

Научиться оказывать доврачебную помощь и понимать ее основы.



Братякова С.Б.

Образование изгибов позвоночника в процессе индивидуального развития







Сколиоз





Братякова С.Б.

Формирование осанки

Равномерное упражнение и гармоническое развитие всех мышечных групп

Правильно подобранная мебель для занятий и обувь для предупреждения

плоскостопия

Режим туда и отдыха

Неправильная осанка

Затрудняет работу легких, сердца, желудочно-кишечного тракта

Уменьшается емкость легких, снижается обмен веществ

Появляются головные боли, повышается утомляемость

Братякова С.Б.

Виды повреждения ОДС

Растяжение

Нарушение целостности связок сустава

Вывих

Ст<mark>ойкое смещение</mark>

суставных поверхностей сочленяющихся костей по отношению друг к другу

Ушиб

Повреждение мягких тканей ОДС

Перелом

Нарушение анатомической целостности кости

Братякова С.Б.

Первая помощь при ушибах



Уменьшению боли при небольших ушибах мягких тканей способствует местное применение холода: на поврежденное место направляют струю холодной воды, прикладывают к нему пузырь или грелку со льдом или делают холодные примочки.



Рекомендуется сразу после травмы наложить давящую повязку на место ушиба и создать покой, например при ушибе ноги ее покой можно обеспечить с помощью повязки.

Первая помощь при растяжении связок



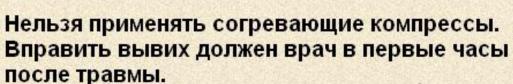
Первая помощь при вывихах суставов

Оказывая первую помощь пострадавшему на месте происшествия, нельзя пытаться вправлять вывих, т.к. это часто вызывает дополнительную травму.

Необходимо приложить холод.

Требуется обеспечить покой поврежденному суставу путем его обездвиживания.

БОЛЬНИЦА



Братякова С.Б.

Переломы костей

Различают переломы:



травматические вызванные внешним воздействием

патологические — возникающие при минимальном внешнем воздействии вследствие разрушения кости каким-нибудь патологическим процессом (например, туберкулёзным, опухолевым или другим)



Виды переломов

Закрыт ый







Без повреждения

*** мягких тканей**

CE

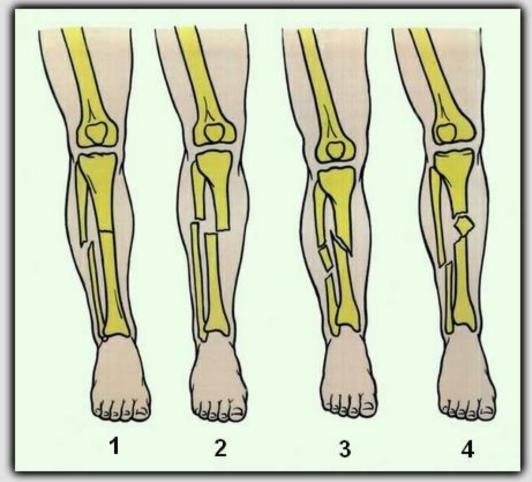
С повреждением кожи и других тканей

12

Братякова С.Б.

Переломы костей

Переломы могут быть:



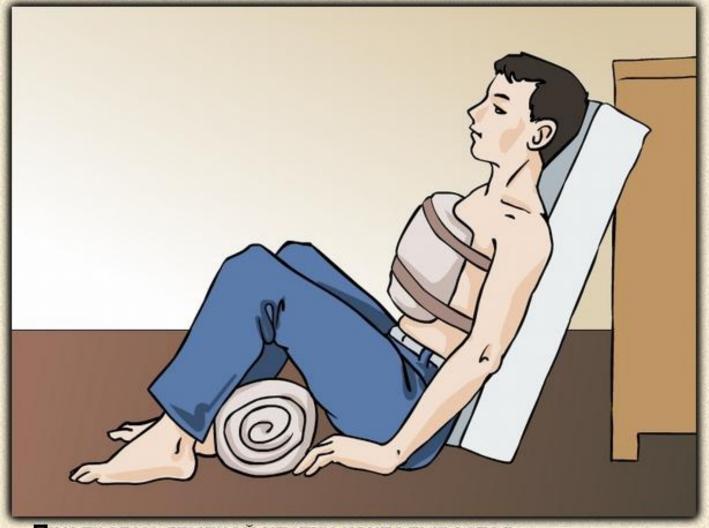
- 1) перелом без смещения;
- 2) перелом со смещением;
- 3) косой перелом;
- 4) осколь Фатым в фрелом.

Оказание первой помощи при открытом переломе руки.

Оказание первой помощи при открытом переломе ноги

Транспортировка человека с переломом ноги на волокушах

Первая помощь при травме грудной клетки



При травме грудной клетки накладывается герметизирующая повязка. Транспортировать при ранении грудной клетки лежа или полусидя. Братякова С.Б.

Первая помощь при травме черепа



Если пострадавший не дышит, сделайте искусственное дыхание. Запретите больному подниматься. Обеспечьте пострадавшему покой. Приложите к голове холод (пузырь со льдом, снег и т.д.).





Вызовите скорую медицинскую помощь для госпитализации пострадавшего в травматологический стационаркова С.Б.

Первая помощь при травме позвоночника



Необходимо обеспечить неподвижность повреждённого участка позвоночного столба!
Осторожно положить пострадавшего на носилки (на щит, доски и т.д.) спиной вниз. Не допускать прогибания позвоночника. Братякова С.Б.







Первая помощь при травме позвоночника





Вызвать скорую медицинскую помощь для госпитализации пострадавшего в травматологический или в нейрохирургический стационар.

Домашнее задание: § 15,16, оформить лабораторную работу cmp. 75