



ТРАВМЫ

РАЗБЕРЕМ ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА и ТРАВМАТИЗМ?

- **Травма** - это воздействие окружающей среды или внешних факторов на органы, ткани или организм человека в целом. Вследствие этих действий происходят различного рода анатомо-физиологические изменения, которые могут сопровождаться как местной, так и общей реакцией организма.
- **Травматизм** — это совокупность травм, которые повторяются при определенных обстоятельствах для одинаковых групп населения и на одинаковом отрезке времени.



ВИДЫ ТРАВМ

Ушибы

Растяжения

Ранения

Вывихи

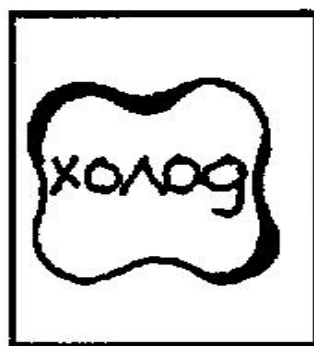
Переломы



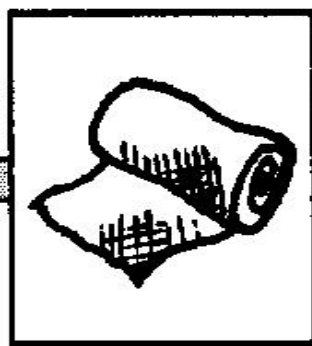
УШИБЫ

- ▣ **Ушибы** - это закрытые повреждения мягких тканей и кровеносных сосудов с образованием кровоподтеков, без нарушения целостности кожных покровов. Они возникают при ударе об твердый тупой предмет.
- ▣ **Признаки** - боль, обычно не большая возникает в момент удара или же после него. Вскоре образуется отек, кровоподтек (синяк) проявляется через несколько часов при поверхностном ушибе, или через 2-3 дня при травме глубоких тканей.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах



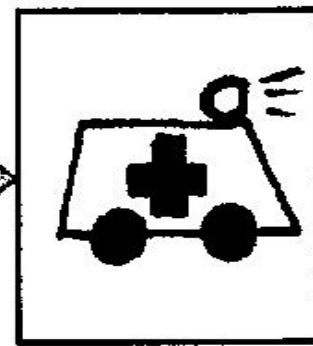
Наложить холод
на место ушиба



Наложить
на место ушиба
тугую повязку



Обеспечить покой
поврежденной
конечности



Доставить
пострадавшего
в медицинское учреждение



РАСТЯЖЕНИЯ

- ▣ **Растяжения** – это повреждение тканей и их частичным разрывом при сохранении анатомической ценности. Возникают в результате резкого внезапного движения.
- ▣ **Признаки** – симптомы полностью совпадают с ушибом.

- ▣ **ВИДЫ РАСТЯЖЕНИЙ** -



Первая помощь при растяжении:



Наложить тугую повязку на повреждённое место →

Доставить пострадавшего в медицинское учреждение ←



Наложить холод на повреждённое место



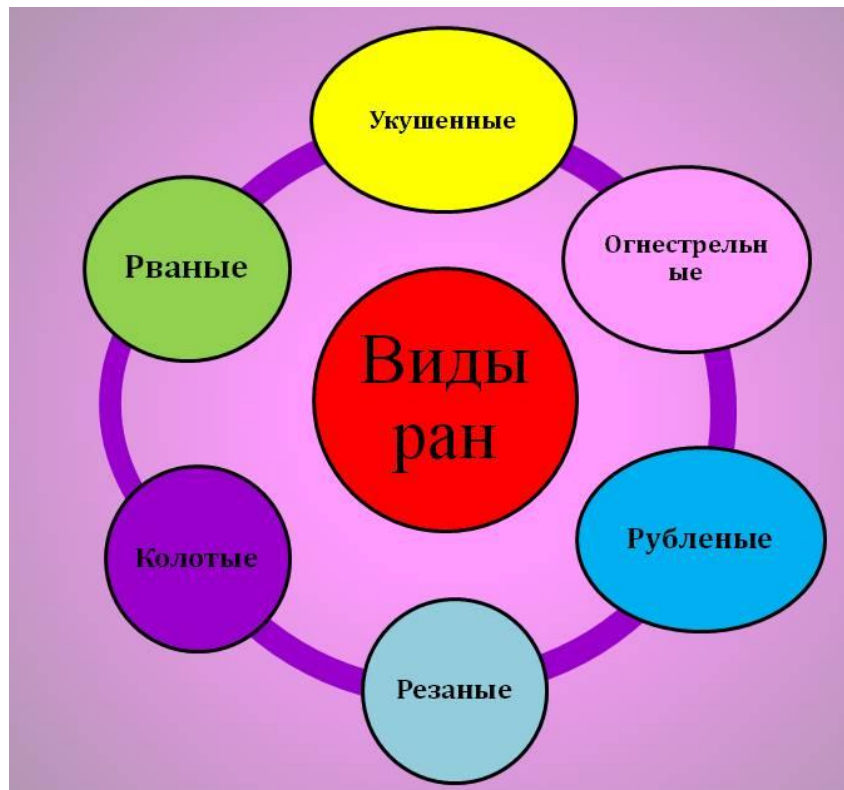
Обеспечить покой повреждённой конечности



Придать повреждённой конечности возвышенное положение



РАНЕНИЯ



резанная



рванная



колотая



ссадины



огнестрельная



ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНЕНИЯХ

ПРАВИЛА НАЛОЖЕНИЯ ПОВЯЗОК



Протереть тампоном с раствором Демос участки кожи возле раны, не касаясь ее краев



Накрыть рану стерильной салфеткой так, чтобы она полностью закрыла края раны



Прибинтовать салфетку или прикрепить ее лейкопластырем

ЗАПРЕЩАЕТСЯ



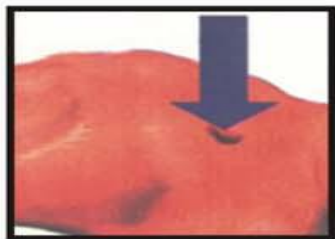
Промывать рану водой



Обрабатывать йодом

ЦЕЛЬ - уберечь рану от инфекции

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ ПРОНИКАЮЩИХ РАНЕНИЯХ



Поступление воздуха в грудную клетку значительно ухудшает состояние пострадавшего и вызывает нестерпимые боли



Без промедления плотно прижать ладонь к ране

Транспортировка только в положении сидя



Наложить лейкопластырь или целлофановый пакет

ЦЕЛЬ - как можно быстрее прекратить доступ воздуха в грудную полость

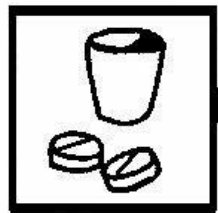
НЕДОПУСТИМО:

Извлекать из раны осколки или холодное оружие на месте происшествия

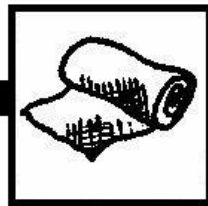


ВЫВИХИ

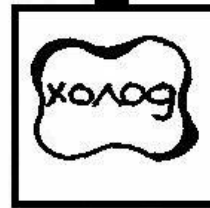
- ▣ **Вывих** – это стойкое смещение суставных поверхностей костей в суставных сочленениях. Возникают от чрезмерной нагрузки на суставы.
- ▣ **Признаки** – резкий щелчок, сильные боли, невозможность выполнения активных движений, деформация области сустава.



Дать пострадавшему
обезболивающее



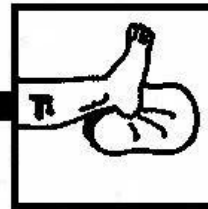
Наложить тугую
повязку



Наложить холод



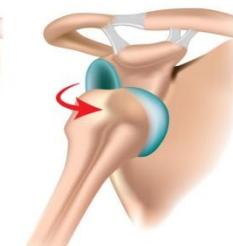
Доставить пострадавшего
в медицинское учреждение



Обеспечить покой
поврежденной конечности



норма



передний
вывих



задний
вывих



ПЕРЕЛОМЫ

- ❑ **Перелом** – это нарушение целостности кости. Переломы делятся на закрытые и открытые.
- ❑ **Закрытые** – переломы при которых не происходит повреждения покровных тканей.
- ❑ **Открытые** – нарушается целостность покровных тканей.



Общая схема оказания первой медицинской помощи при закрытых переломах



сопровождается повреждением кожи и других тканей

Общая схема оказания первой медицинской помощи при открытых переломах



ПРОЦЕНТНАЯ СТАТИСТИКА ТРАВМ У АКРОБАТОВ



ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМ



МЕРЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМ

- ❑ Перед занятиями спортом следует адекватно оценивать свои силы и увеличивать нагрузку постепенно;
- ❑ Утро должно начинаться с зарядки;
- ❑ Перед выполнением упражнений разогрейте мышцы;
- ❑ Не стоит продолжать выполнение упражнений если чувствуете дискомфорт;
- ❑ Важно правильный выбор одежды;
- ❑ Нужно знать технику безопасности при занятии в зале и с инвентарем;
- ❑ Слушать преподавателя.



litazdorovjasmyl.ru



РАЗГАДАЙТЕ КРОССВОРД

ВОПРОСЫ:

По вертикали: 2. Правила поведения во время урока, тренировки и соревнований? 3. Одежда, предназначенная для спортивных занятий? 5. Смещение суставных поверхностей костей? 6. Беседа о правилах безопасности при проведении соревнований, занятий различными видами спорта? 7. Набор лекарств для оказания первой медицинской помощи? 10. Название ленты из марли для повязок?

По горизонтали: 1. Название перевязочного материала для закрытия раны? 4. Подготовительная часть тренировочного занятия, выполнение специальных упражнений для подготовки организма для занятий спортом? 8. Название перелома, при котором не происходит повреждения покровных тканей? 9. Внезапное воздействие различных внешних факторов на организм человека называется... 11. Повреждение, причиненное ударом? 12. Повреждение ткани тела огнем, чем-то горячим?



