

# **Первая помощь при травмах**

Предмет: ОБЖ.

**Цель:**

рассмотреть правила оказания первой помощи при травмах.

# Понятия о травмах

- **Травма – это повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникшее в результате внешнего воздействия.**
- *Повреждения* делятся на
  - закрытые
  - и открые (с нарушением целостности кожного покрова).
- Наиболее распространённым видом травм являются травмы опорно-двигательного аппарата 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.

# Понятия о переломах

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

# Первая помощь при переломах

- При оказании первой помощи при переломах в первую очередь выполняют приёмы, которые обеспечивают сохранение жизни пострадавшего и исключают возможность превращения закрытого перелома в открытый.
- Обеспечивается неподвижность кости в месте её перелома путём иммобилизации конечности.
- При открытых переломах, сопровождающихся кровотечением,
  - сначала принимают меры по остановке кровотечения,
  - затем рану закрывают стерильной повязкой,
  - пострадавшему вводят противоболевое средство
  - и только после этого проводят иммобилизацию табельными или подручными средствами.
- Неподвижность в месте перелома обеспечивается наложением специальных шин или подручных средств с захватом двух близлежащих суставов (выше и ниже места перелома).

# Понятия о вывихах, растяжениях и разрывах связок, при растяжении мышц и сухожилий

- **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.
- **Признаки растяжения или разрыва связок:**
  - 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.

# Оказание первой помощи при вывихах, растяжениях связок и мышц

- Во время оказания *первой помощи при вывихах, растяжениях связок и мышц* необходимо:
  - не причинить 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 быстрого прибытия «скорой помощи» или если в силу сложившихся обстоятельств необходимо транспортировать пострадавшего самостоятельно.
- 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) Чем вызывается растяжение мышц и сухожилий?
- 2) В каких случаях к травмированному месту прикладывают лёд?
- 3) Что образуется при открытых переломах в месте перелома?
- 4) Какой наиболее распространённый вид травм вы знаете?
- 5) С помощью каких средств обеспечивается неподвижность в месте перелома?

# Задание

1. **Внимательно изучите** материал презентации.  
Материал презентации и ответы на вопросы **записать** в тетрадь.