



Первая медицинская помощь при травмах опорно–двигательного аппарата





Первая медицинская помощь при травмах опорно- двигательного аппарата

Травмы опорно-двигательного аппарата являются наиболее распространенными (от обычных синяков до тяжелых переломов и вывихов). Первая помощь при подобных травмах направлена на уменьшение боли и предотвращение дальнейших повреждений.

Их можно получить при различных обстоятельствах: падении, неловком или неожиданном движении либо при автомобильной аварии.



Первая медицинская помощь при травмах опорно- двигательного аппарата

*Существует четыре основных вида травм
опорно-двигательной системы:*

- переломы;
- вывихи;
- разрывы и растяжения связок, мышц и сухожилий;
- ушибы.



Первая медицинская помощь при травмах опорно- двигательного аппарата

Перелом — это нарушение целостности кости в результате механического воздействия. Переломы бывают открытыми и закрытыми.

Вывих — это смещение кости по отношению к ее нормальному положению в суставе. Вывихи обычно происходят при воздействии большой силы

Разрыв — быстрое механическое воздействие на мягкие ткани с большой силой может вызвать разрывы связок, мышц, сосудов и нервов. Наиболее часто наблюдаются разрывы тканей на руках и ногах.

Растяжение — механическое воздействие на мягкие ткани не очень большой силы в виде продольной тяги. Наиболее распространенными являются растяжения мышц шеи, спины, бедра или голени.

Ушиб — закрытые повреждения тканей возникающие при ударе твердым тупым предметом или падении на твердую поверхность. При этом могут быть повреждены не только кожные покровы, но и глубоко расположенные органы грудной клетки и полости живота.



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ УШИБАХ, РАСТЯЖЕНИЯХ И РАЗРЫВАХ СВЯЗОК И МЫШЦ

- Наложить холод на поврежденное место**
- Наложить на поврежденное место тугую повязку**
- Дать пострадавшему обезболивающее средство**
- Обеспечить поврежденной конечности покой и придать ей возвышенное положение**
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение**



Первая помощь при растяжении:



Наложить холод на повреждённое место



Наложить тугую повязку на повреждённое место →

Доставить пострадавшего в медицинское учреждение ←

Обеспечить покой повреждённой конечности



Придать повреждённой конечности возвышенное положение



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ВЫВИХАХ

- Обеспечить поврежденной конечности покой***
- Наложить на поврежденное место тугую повязку***
- Дать пострадавшему обезболивающее средство***
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение***
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение***

Следуй
за нами!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВЫВИХЕ

При оказании первой помощи нужно закрепить пострадавшую конечность так, чтобы не изменить положения вывихнутого сустава. Для этого наложить фиксирующую повязку типа косынка или шину; можно прибинтовать руку к туловищу.





ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОТКРЫТЫХ ПЕРЕЛОМАХ

- Остановить кровотечение и обработать края раны антисептиком***
- На рану в области перелома наложить стерильную повязку***
- Дать пострадавшему обезболивающее средство***
- Провести иммобилизацию (обездвиживание) конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения***
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение***



Общая схема оказания первой медицинской помощи при открытых переломах



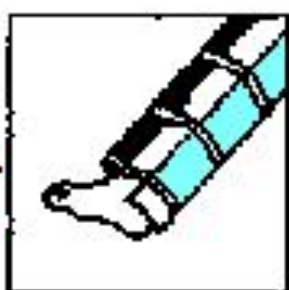
Остановить кровотечение, обработать края раны



На рану наложить стерильную повязку

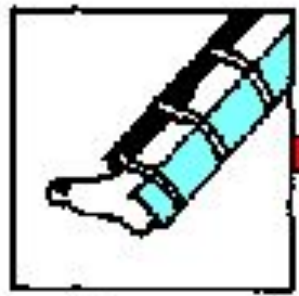


Дать обезболивающее средство



Провести иммобилизацию конечности

Общая схема оказания первой медицинской помощи при закрытых переломах



Провести иммобилизацию



Дать обезболивающее средство и наложить холод



Доставить пострадавшего в медицинское учреждение



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ЗАКРЫТЫХ ПЕРЕЛОМАХ

- Провести иммобилизацию (обездвижить место перелома)**
- Дать пострадавшему обезболивающее средство и положить на место травмы холод**
- Доставить пострадавшего в медицинское учреждение**

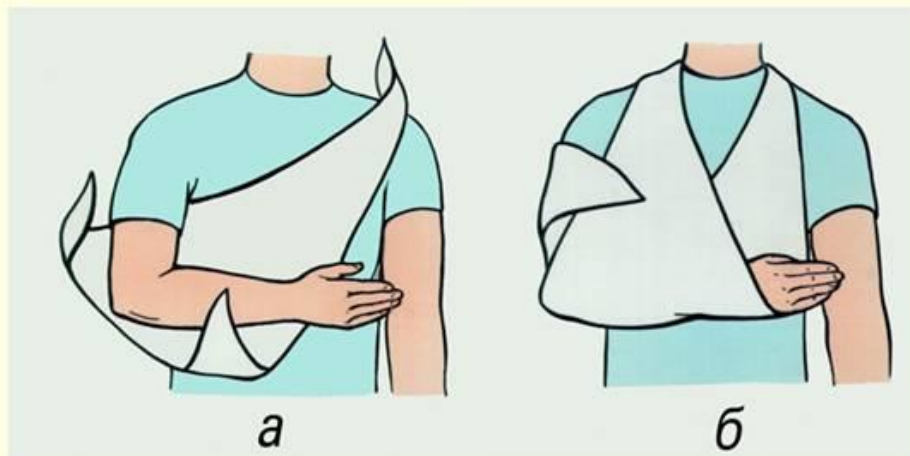
Следуй
за нами!

Помощь при переломе верхней конечности

При переломе плеча или предплечья наложить две шины – с ладонной и тыльной стороны предплечья.

В качестве шин можно использовать зонт, небольшие деревяшки, палки, плотный картон.

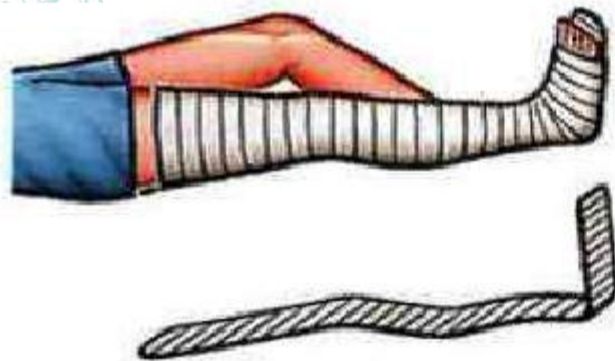
Руку подвесить бинтами или косынкой, которая завязывается на шее.





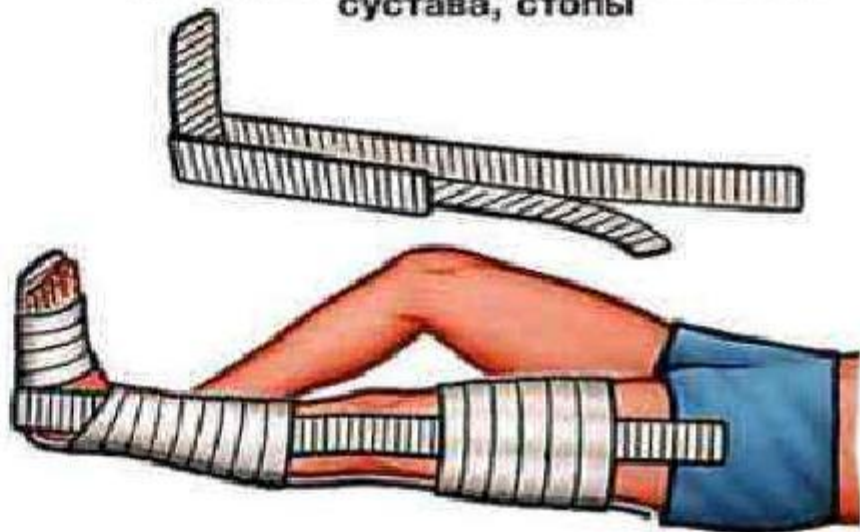
ГОЛЕНЬ, ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ, СТОПА

Перелом одной кости голени

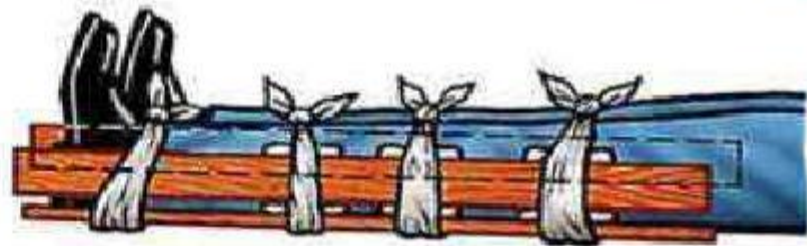


Накладывают одну шину по задней поверхности. Стопу фиксируют под углом 90°

Перелом обеих костей голени, растяжение связок голеностопного сустава, стопы



Перелом голеностопного сустава, стопы



Используют 3 шины Крамера или 3 планки. Накладывают шины по наружной, тыльной и внутренней поверхностям голени от коленного сустава до пятки и на 5 - 10 см дальше. Фиксируют шины, голень и стопу (под углом 90°).



Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Физические упражнения благотворно влияют на опорно-двигательную систему в целом и на отдельные группы мышц. Эффективная программа физической подготовки (бег, ходьба, аэробика, велоспорт, плавание, лыжи) способствует укреплению организма и профилактике травм.