

# ТРАВМАТИЗМ

**Выполнила:** студентка группы 254 ПДО  
Чеглыгбашева Наталия

# ТРАВМАТИЗМ В ХОРЕОГРАФИИ

- Занятия хореографией не только приводят в тонус эмоциональное состояние танцора, но и связаны с серьезной работой мышц и всего тела. А это, как и в любом спорте, чревато нежелательными ушибами, растяжениями и более серьезными травмами даже для профессиональных танцоров. Но при правильном подходе все эти неприятные моменты можно свести к минимуму.



- ▣ **Травма** — это повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием (механическим, физическим, химическим и др.).



# ВИДЫ ТРАВМ

## Травмы различают:

- по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов (открытые и закрытые);
- по обширности (макротравмы и микротравмы);
- по тяжести течения и воздействия на организм (легкие, средние, тяжелые).



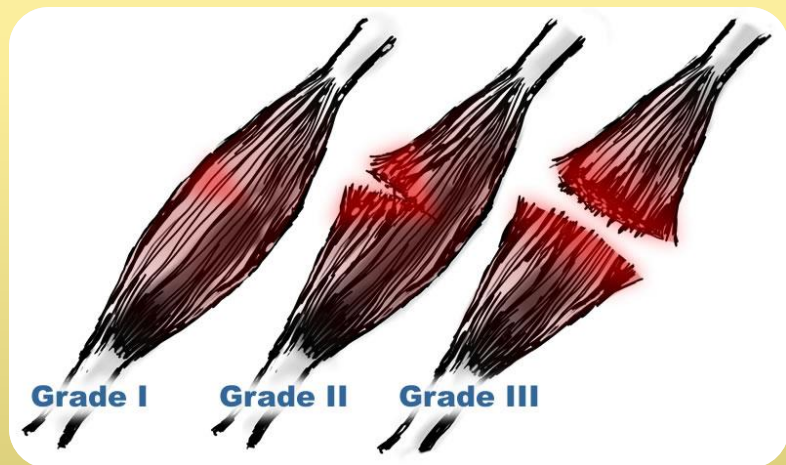
## ОТКРЫТЫЕ И ЗАКРЫТЫЕ

- Открытые с повреждением целостности кожного покрова.
- Закрытые без повреждения целостности кожного покрова( общие признаки: боль, отек тканей гематома).



# МАКРОТРАВМЫ И МИКРОТРАВМЫ

- Макротравма характеризуется довольно значительным разрушением тканей, определяемым визуально.
- При микротравме повреждение минимально и часто визуально не определяется.



# ЛЕГКИЕ, СРЕДНИЕ, ТЯЖЕЛЫЕ

- ▣ *Легкими* считают травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности (ушибы, ссадины);



- *Средними* — травмы с выраженными изменениями в организме, потерей общей и спортивной работоспособности (*растяжение связок, сильные ушибы, небольшие разрывы мышц*);



- *Тяжелыми* — травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья, когда пострадавших нужно госпитализировать или длительно лечить в амбулаторных условиях (*вывихи, переломы*).





# ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ



ЖИЗНИ  
ЖИЗНИ

ЖИЗНИ  
ЖИЗНИ



# УШИБ

- При ушибах нижних конечностей:
  1. придать возвышенное положение;
  2. способствуют тепловые процедуры (грелка с теплой водой, теплые ванны и т.п.), согревающие компрессы;
  3. обеспечить покой.



# ВЫВИХ

1. **НЕЛЬЗЯ** пытаться вправлять вывих (вызывает дополнительную травму);
2. обеспечить покой поврежденному суставу путем его обездвиживания;
3. приложить к нему холод (пузырь со льдом или холодной водой);
4. **НЕЛЬЗЯ** применять согревающие компрессы.



# РАСТЯЖЕНИЯ И РАЗРЫВЫ СВЯЗОК, СУХОЖИЛИЙ, МЫШЦ

- обеспечить покой;
- наложить тугую повязку;
- для уменьшения боли прикладывать холодный компресс на протяжении 12-24 часов;
- затем перейти на тепло и согревающие компрессы.



# ПЕРЕЛОМЫ

1. обеспечить надежную транспортную иммобилизацию,
2. при открытом переломе наложить на рану стерильную повязку
3. в случае сильного кровотечения необходимо принять меры к его остановке, например с помощью жгута кровоостанавливающего.
4. пострадавшего нужно как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.



# ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ПУНКТ

Центрального и Железнодорожного районов г.  
Красноярска:

- ❖ улица Ленина, дом 150; *тел.* (391) 221-03-62
- ❖ улица Баумана, дом 20Б; *тел.* (391) 243-16-89