

**Первая помощь при  
растяжении связок,  
вывихах суставов,  
переломах костей**

# Цели урока

- Охарактеризовать различные виды травм системы опоры и движения, научить различать повреждение суставов, костей и растяжение связок;
- определить цели доврачебной помощи, показать ее отличие от профессиональной врачебной помощи;
- научить оказывать доврачебную помощь и понимать ее основы;



**В различных житейских ситуациях внезапно происходят несчастные случаи.**

Повреждения костей и суставов является распространенным видом травм.

**Травма** – это повреждение органа или ткани в результате внешнего воздействия

## Травмы

Механические

Химические

Психологические

**Каждый человек обязан уметь оказать пострадавшему доврачебную помощь:**

- 1. Сохранить жизнь**
- 2. Свести к минимуму возможные последствия происшествия**
- 3. Способствовать выздоровлению**

# **Ушибы** – закрытое повреждение тканей и органов от удара тупым предметом

## **Симптомы:**

1. Боль
2. Отек
3. Гематома



## **Оказание ТМГТ:**

1. Холод
2. Холодная вода
3. Ложка
4. Мазь

# Виды ушибов и первая ПОМОЩЬ



**Растяжение связок** - это повреждение сухожилий области сустава, что приводит к разрыву мышц.



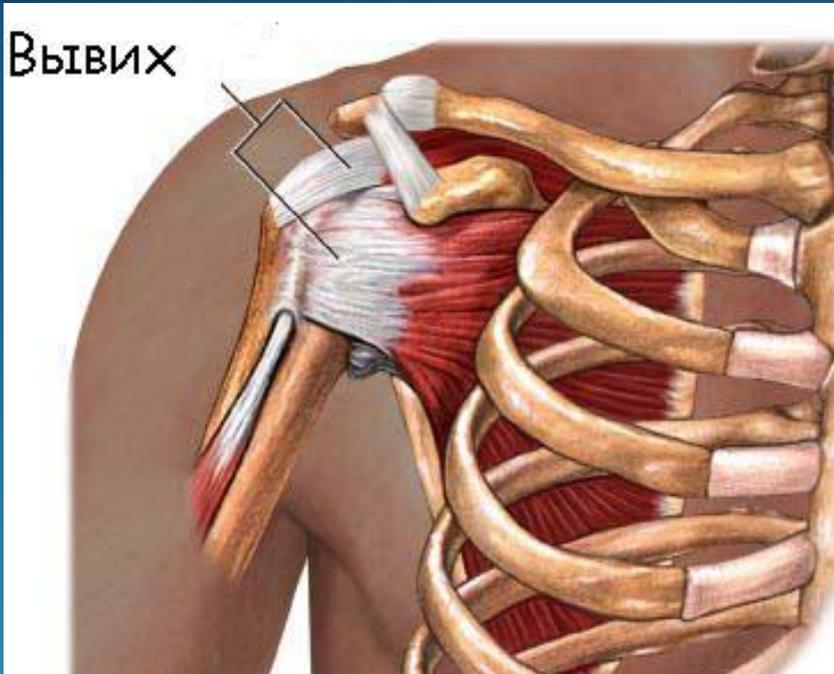
**Как оказать помощь:**

1. Наложение Тугой повязки
2. Приложить холод
3. Обеспечить покой

# Внешний вид конечности при растяжении связок



**Вывих** - головка одной кости может частично или полностью выйти из сустава.

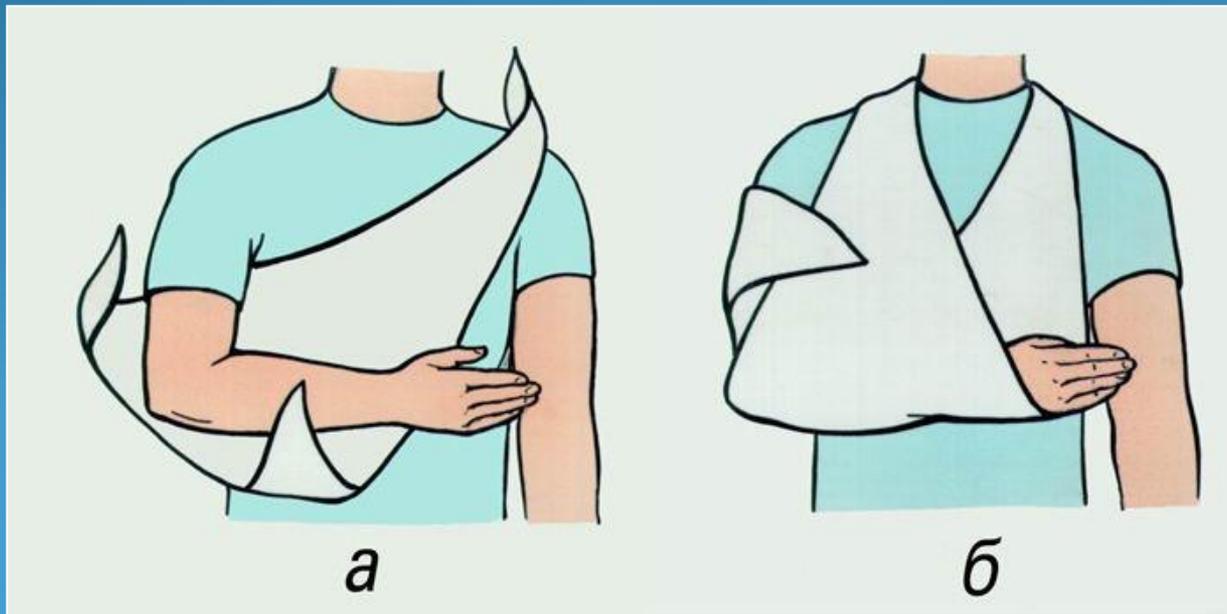
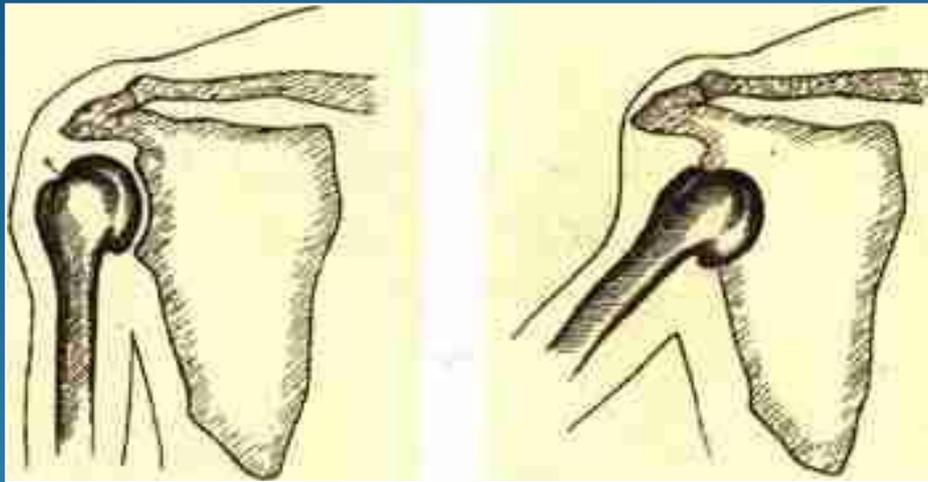


# Как оказать первую помощь при вывихе?

- Обеспечьте поврежденной части покой
- Наложите лед или холодный компресс
- Мягкая давящая повязка
- Косыночная повязка



# Вывих и первая помощь



Вид сустава  
при вывихе

# Переломы

## Открытые

Рана вызвана травмирующим фактором или костным обломком, сопровождается кровотечением



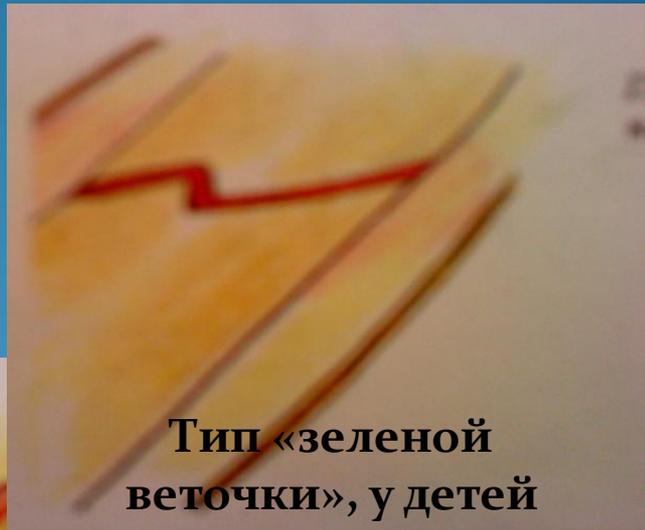
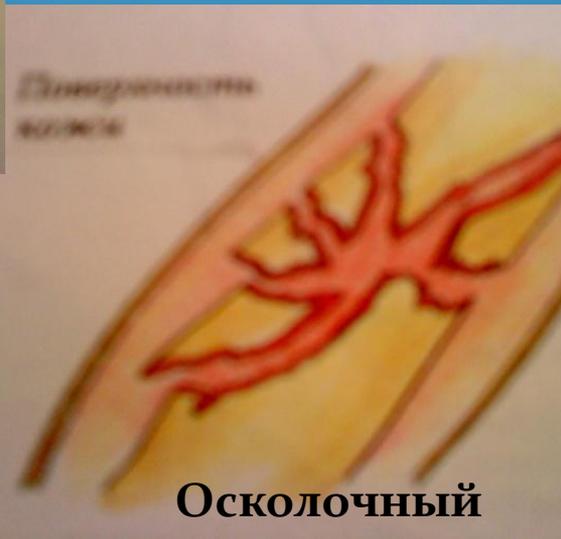
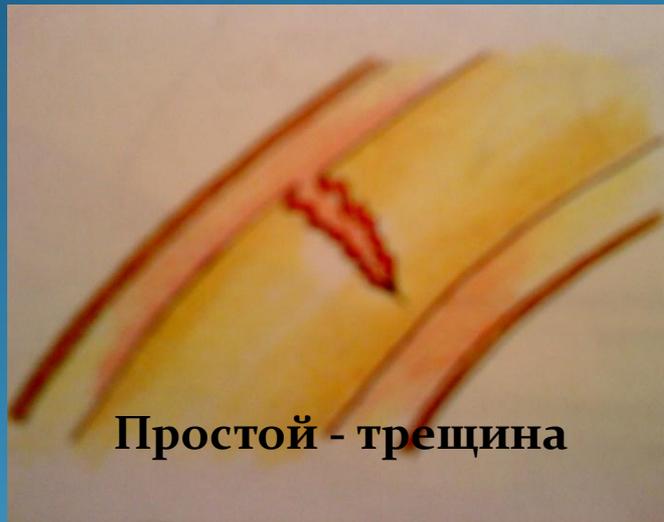
## Закрытые

Кожа в зоне перелома не повреждена; припухлость в близлежащих тканях имеет местный характер



**Перелом** - это нарушение целостности костей.

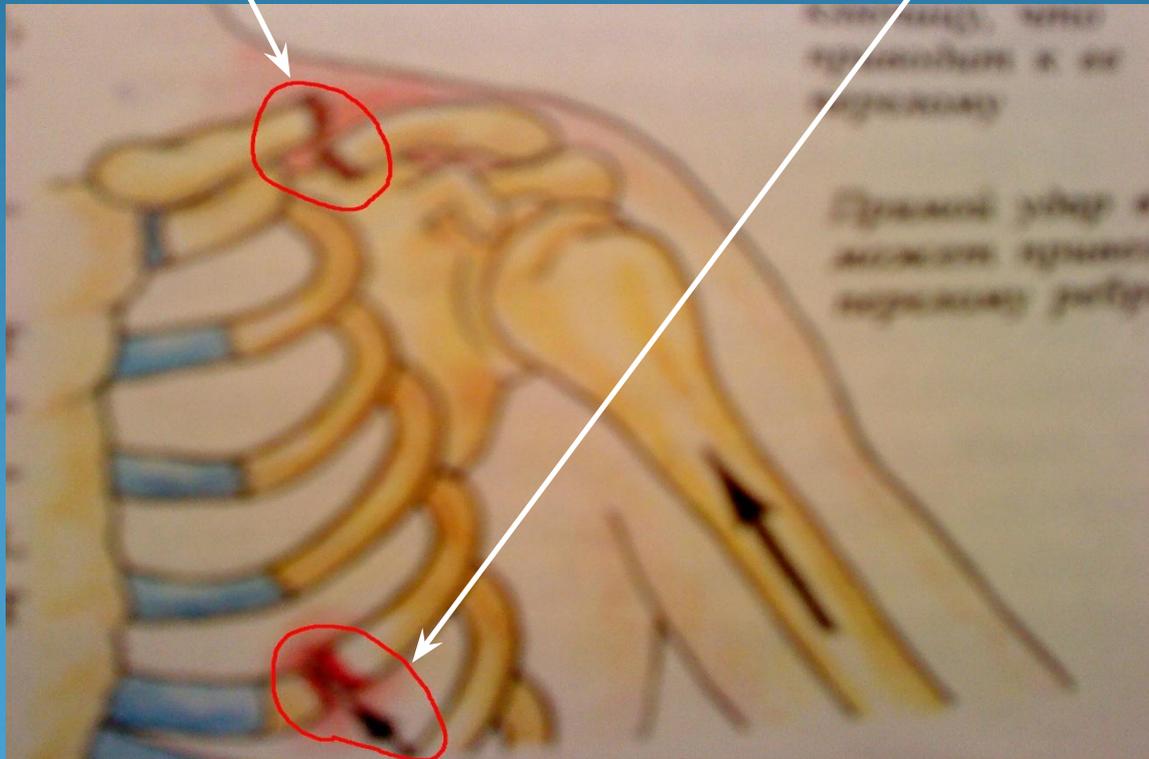
Перелом может быть в виде трещины или полного перелома костей.



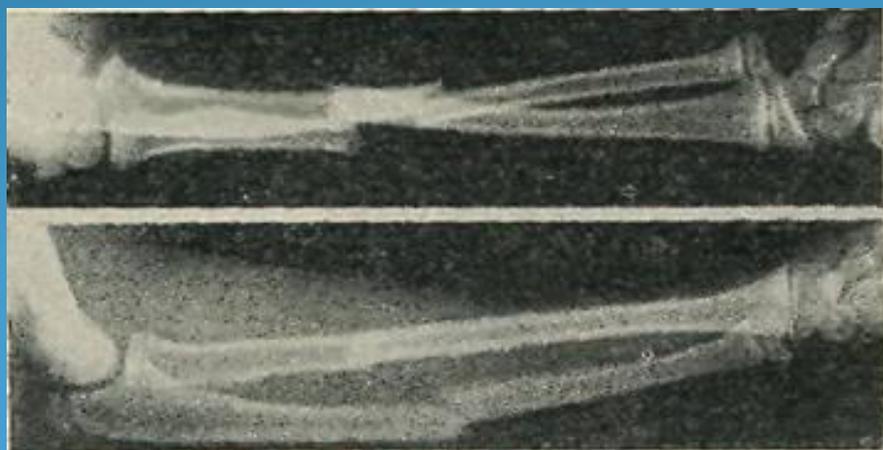
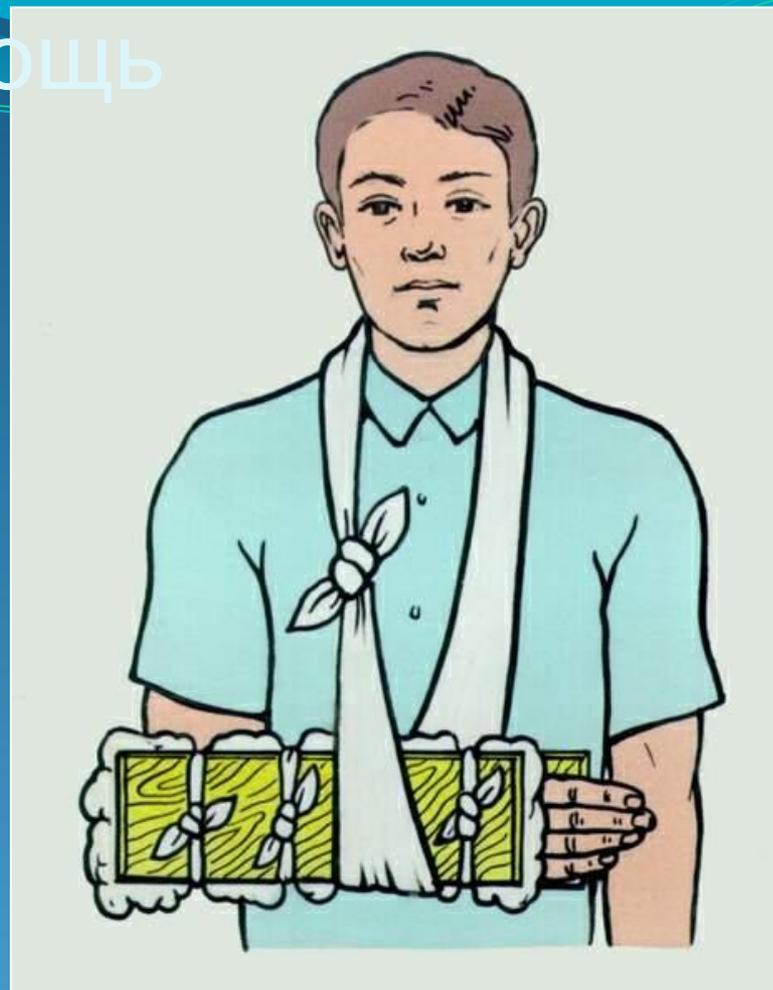
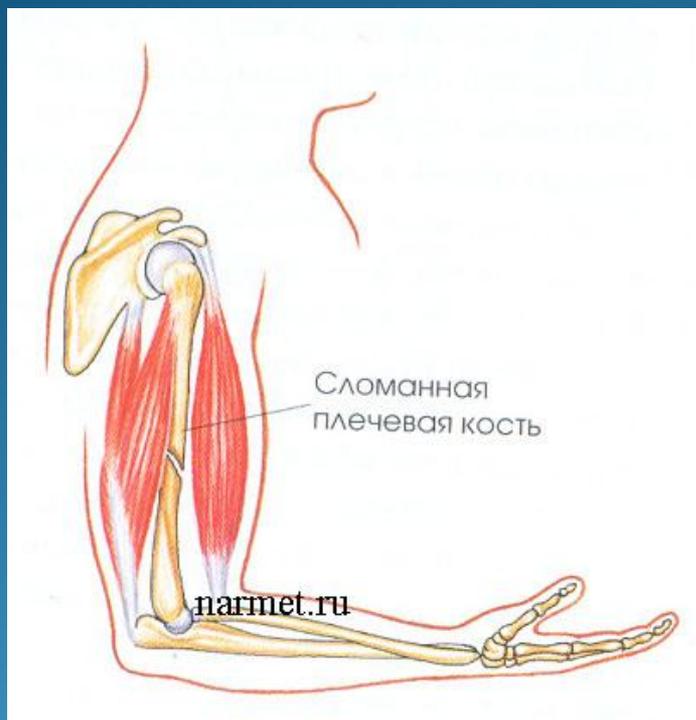
# Чем вызваны переломы?

При падении на руку сила передается на ключицу, что и приводит к её перелому.

Прямой удар в грудь может привести к перелому ребра

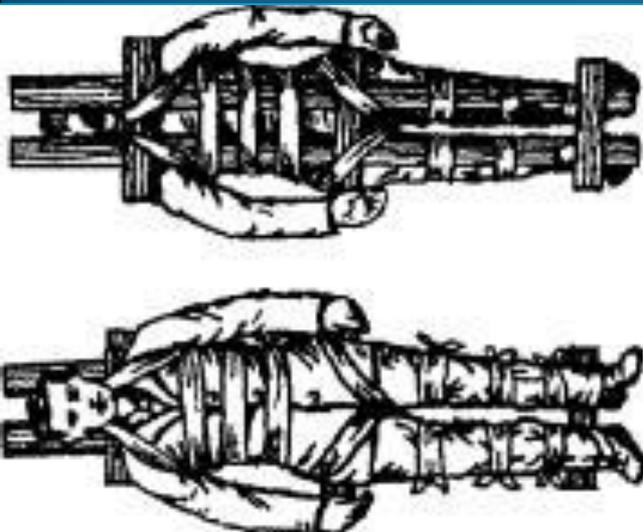


# Перелом и первая помощь



**Иммобилизация** верхней конечности с помощью подручной шины при переломе предплечья

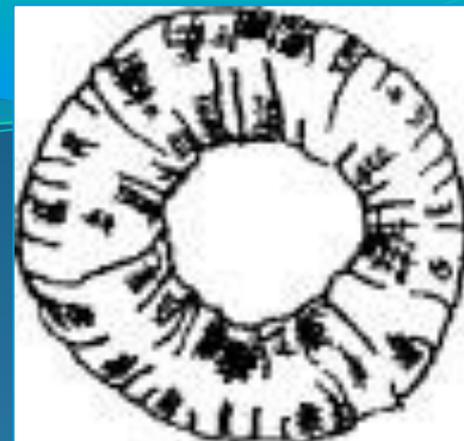
# Другие переломы



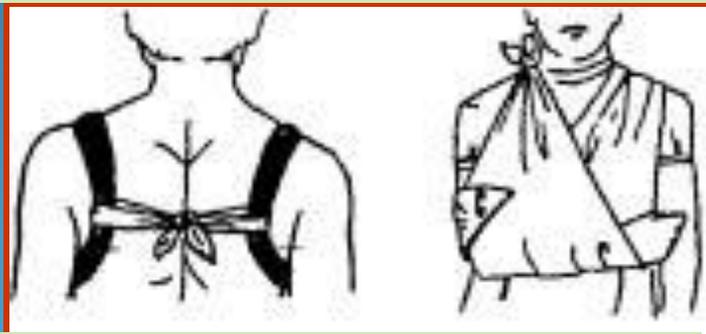
При переломе позвоночника пострадавшего осторожно укладывают на ровную доску



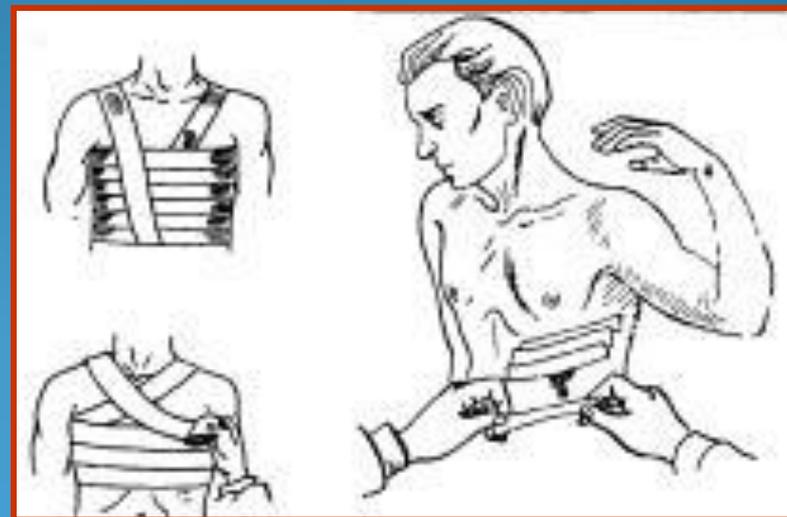
Так фиксируются сломанные пальцы



Такой валик используется при травмах головы



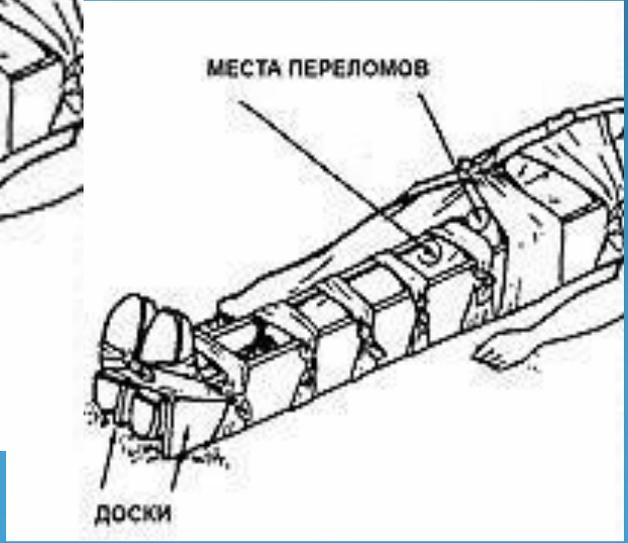
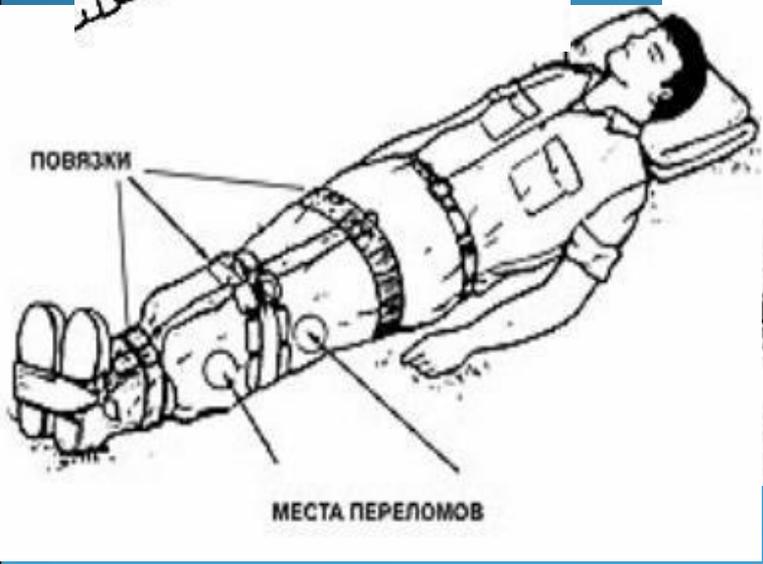
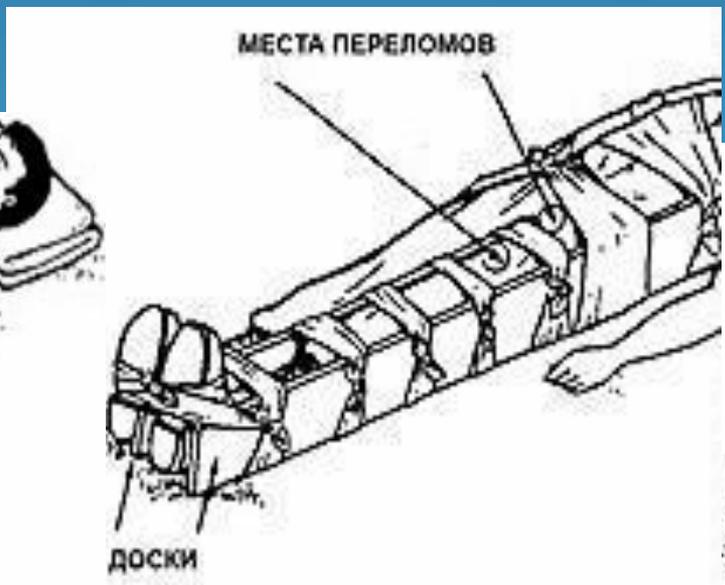
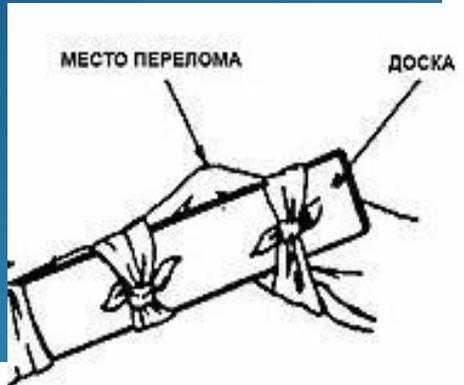
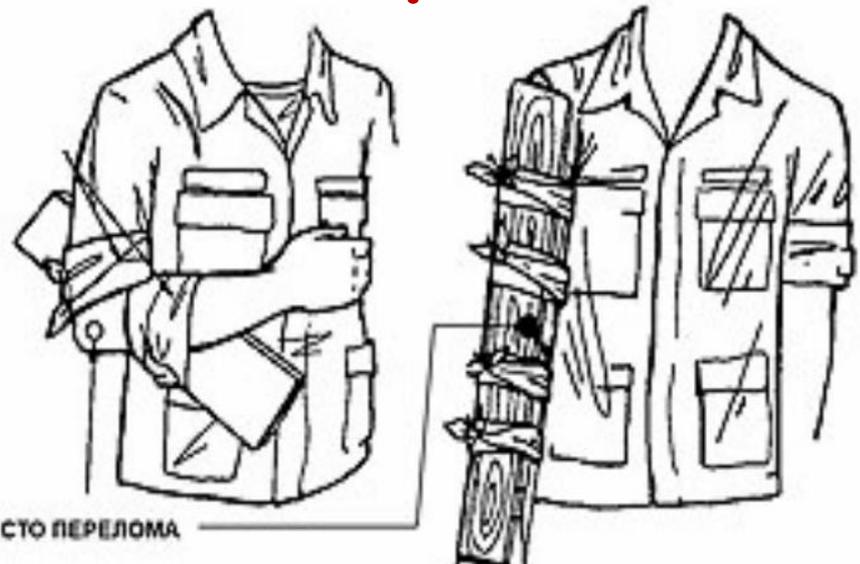
Так поступают при переломе ключицы



При сломанных ребрах, туго бинтуют грудную клетку

# Оказание первой помощи

1. Шина
2. Холод
3. Покой



# Виды повреждения скелета

## Растяжение связок



Растяжение или разрыв связок при травме сустава

Боль, припухлость сустава, посинение, ограниченность движений из-за боли

Мягкая фиксирующая повязка на сустав. Холод на область сустава

## Вывихи



Из-за разрыва или растяжения суставной сумки головка кости выходит из ямки сустава

Резкая боль, ограничение движений сустава и опухоль

Обездвиживание (иммобилизация). Холод на область сустава

## Переломы



Нарушение целостности кости

Боль, отечность тканей, деформация конечности

Обездвиживание (иммобилизация)

**Бережно доставить пострадавшего в ближайший**

# Обязанность оказывающего первую помощь.

1. Быстро оценить ситуацию
2. Определить причину травмы
3. Создать покой
4. Холод
5. Наложить шину, повязку
6. Сообщить учителю, родителю, 03.

# Тесты

- 1. В какой последовательности надо оказать доврачебную помощь при повреждении ключицы?
- А. Подвесить руку на косынку
- Б. Отправить пострадавшего к врачу
- В. Вложить небольшой валик в подмышечную впадину.

- 2. В какой последовательности надо оказать доврачебную помощь при закрытом переломе локтевой кости?
- А. Наложить шину
- Б. Отправить пострадавшего к врачу
- В. Обернуть конечность мягким материалом
- Г. Прибинтовать шину к конечности

- В какой последовательности надо оказать доврачебную помощь при вывихе сустава?
- А. Доставить пострадавшего к врачу
- Б. Обездвижить конечность
- В. Наложить холод на поврежденное место
- Г. Плотно забинтовать поврежденный сустав

- В какой последовательности надо оказать доврачебную помощь при открытом переломе голени?
- А. Прибинтовать шину к конечности
- Б. Отправить пострадавшего к врачу
- В. Обернуть конечность мягким материалом
- Г. Края раны обработать йодом, наложить повязку
- Д. Наложить шину

- В какой последовательности надо оказать доврачебную помощь при переломе позвоночника?
- А. Туго перебинтовать грудную клетку
- Б. Отправить пострадавшего к врачу
- В. Сделать глубокий выдох
- Г. Дышать не глубоко