

# Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях

Луцева Елена  
23 группа

## Ушиб, его опасности и последствия

---

- Ушиб – это повреждение мягких тканей или органов, возникающее под воздействием удара тупым предметом, взрывной волной, при падении. Особенностью его является отсутствие видимых механических повреждений и нарушения целостности кожного покрова.
  - Кроме болевых ощущений об ушибе будет свидетельствовать появление припухлости, иногда – гематомы (синяка): если разорвались сосуды, то высвободившаяся кровь скопится под кожей.
  - В случае, когда удар пришелся на мягкие ткани, то последствиями станут лишь боль и временное ограничение движений. Но если повреждение достигло внутренних органов – печени, почек, легких, мозга – то опасность от полученного ушиба усиливается многократно, проявляясь в виде тяжелых последствий (внутренние кровотечения, анафилактический шок, нарушение функционирования задетого органа), вплоть до летального исхода.
- 



# Симптомы ушиба внутренних органов

---

- Касаясь ушибов внутренних органов очень важно распознать симптоматику. Кроме боли, гематом и отечности (факторы, которые могут быть даже проигнорированными пострадавшим), следует обратить внимание на:
  - · Появление синюшности или легочной дисфункции, затруднений дыхания – это говорит о вероятности повреждений легких.
  - · Тошнота, внезапное ощущение излишней наполненности желудка – скорее всего, поврежден один из органов брюшной полости.
  - · Кровохарканье
  - · Потеря сознания, головокружение, головная боль, судороги, спазмы, затруднение речи, изменение в артериальном давлении и повышение температуры тела – это признаки ушиба головного мозга. Эта ситуация требует немедленной госпитализации, так как данные симптомы
- свидетельствуют не только о легком ушибе, но и могут в считанные секунды набирать интенсивность, сообщая таким образом о травме высокой тяжести.



# Вывих, его осложнения

---

- Вывих – устойчивое смещение суставных поверхностей костей. Может произойти как под резким воздействием механической силы, так и при деструктивных процессах в суставе. При этом возможно нарушение целостности суставной сумки (капсулы). Иногда прощупывается пустая суставная ямка.

Признаки вывиха:

1. Боль.
  2. Нарушение функционирования поврежденного участка организма.
  3. Изменение контура сустава или длины конечности, неестественное положение.
  4. Западение, смещение кости за пределы ее физической подвижности.
- Вывихи бывают с осложнениями – когда кроме разрыва капсулы суставов возникают повреждения мышц, костей, сухожилий и нервов, сдавливание или разрыв крупных сосудов.



## Растяжение, его опасности и последствия

---

- Растяжение – это повреждение, возникающее при нехарактерном для организма движении. при движении, амплитуда которого превышает физиологическую возможность или объем сустава. Растяжение можно получить, оступившись, ударившись, упав. При этом отдельные волокна мышц, сухожилия или связки, которые были повреждены, могут разорваться.
- Последствием полного разрыва связок или сухожилий будет их дальнейшая склонность к разрывам на весь период жизни (связка соединяет кости, сухожилие – мышцу и кость). Тренировка этих соединительных образований – довольно затруднительна в сравнении с тренировкой мышц.



## Почему важно оказать помощь

---

- При возникновении любого из вышеупомянутых случаев пострадавшему необходимо оказать помощь, так как вполне терпимая, казалось бы, боль, наряду с невидимыми повреждениями тянет за собой долгосрочные мучения.
- Если не говорить об ушибах внутренних органов (крайне опасных), то и простые разрывы связок и удары могут спровоцировать кровоизлияние в полость сустава. Здесь угроза также в том, что в отличие от перелома (когда подвижность пострадавшей части тела прекращается практически полностью), ушибы, вывихи и растяжения зачастую позволяют на некоторое время сохранять способность действовать. Это чревато усугублением ситуации, о чем будет свидетельствовать нарастающая боль.
- Оказание первой помощи обеспечит пострадавшему защиту поврежденных тканей, смещенных в сторону костей от дальнейшего несвойственного им движения, растяжения связок, сухожилий и прочих воздействий.

# Первая помощь при ушибе

---

- При ушибе первоочередной задачей является исключение факта скрытого перелома и повреждения внутренних органов. Но, в любом случае, тяжелая травма не всегда может быть выявлена без врачебной помощи, поэтому пострадавшему необходимо создать условия покоя. К ушибленному месту следует на 15 минут приложить холод.
- Если повреждена, например, только рука, то можно подвязать ее через плечо методом «косынка» – конечность будет при этом полностью расслаблена, а человек может полноценно двигаться (до встречи с врачами или прихода в больницу самостоятельно). При наличии ссадин поверхность кожи обязательно обрабатывается дезинфицирующими средствами.
- При ушибе ноги ее кладут на некоторую возвышенность относительно положения тела. Это обеспечит отток крови от конечности – так можно избежать появления или усугубления гематом. Первые сутки место ушиба ни в коем случае нельзя греть и, тем более, распаривать.
- Только холод и минимизация подвижности смогут уменьшить боль и отек. По мере их устранения можно начинать двигаться, медленно усиливая нагрузку в течение нескольких дней. Растирать место ушиба категорически запрещено. При ушибах средней тяжести и тяжелых необходимо будет проходить курс специальной физиотерапии (УВЧ, электрофорез, магнит).



## Первая помощь при вывихе

---

- При вывихе, до оказания профессиональной медицинской помощи, пострадавшему необходимо уменьшить боль. Это достигается путем прикладывания холода и, при возможности, употребления обезболивающих средств. Обязательна фиксация поврежденного сустава в положении, принятом после получения травмы, тем более, при действии обезболивающих, которые «притупят» чувство допустимого диапазона движений.
- Нельзя вправлять конечности самостоятельно. Рука подвешивается на косынке, нога – фиксируется шиной или любым доступным средством. В случае с нижними конечностями больной транспортируется для дальнейшего квалифицированного лечения в больницу исключительно в положении лежа.



# Первая помощь при растяжении

---

- При растяжении следует обездвижить поврежденный участок тела, так как за растяжением может последовать разрыв волокон. Также не допускается растирать это место или разминаться. Можно приложить холод: это не только частично обезболит, но и поможет минимизировать болевые ощущения при выздоровлении в ближайшие дни. Если возникло покраснение или припухлость, необходимо наложить шину, как при переломе и доставить пострадавшего в травматологию.
  - Профилактика ушибов, вывихов, растяжений
  - Во избежание подобных неприятностей следует:
    - 1. Соблюдать технику безопасности при работе на производствах.
    - 2. Носить удобную качественную обувь
    - 3. Внимательно смотреть под ноги при ходьбе.
    - 4. Избегать спешки.
- 



- 
- Таким образом, профилактические меры сводятся к осторожности в физической деятельности.
  - Большинство симптомов при растяжении, вывихе и ушибе довольно схожи и, также схожи способы оказания первой помощи. Тем не менее, человек, будучи внимательным к своим движениям, сам может определить, что именно послужило причиной резкой боли, так как тип неверного движения и является предопределением последствий.
  - Нестерпимые болевые ощущения – это всегда повод оказывать помощь с максимальной осторожностью, и как можно быстрее вызвать врача. Не вовремя выявленные тяжелые травмы могут привести к осложнениям (повреждение органов поломанными костями, дополнительные разрывы связок или кровоизлияния).
  - Поскольку вывихи и ушибы чаще всего случаются со спортсменами – то этой категории людей в первую очередь нужно знать о методах помощи себе и другим, и понимать, как избежать данных травм. Также следует внимательно относиться к детям – их высокая подвижность может стать причиной несвойственных движений. Кроме воспитательной работы в этом помогут регулярные занятия детской физкультурой
- 

