

Первая медицинская помощь при травмах опорно- двигательного аппарата



Презентация к уроку ОБЖ в 11 классе
Выполнила учитель ОБЖ Плаксий Т.
Ю. МБОУ СОШ №1 г.Шарыпово

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.

Существует четыре основных вида травм опорно-двигательной системы: **переломы, вывихи, разрывы и растяжения связок, мышц и сухожилий, ушибы.**

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

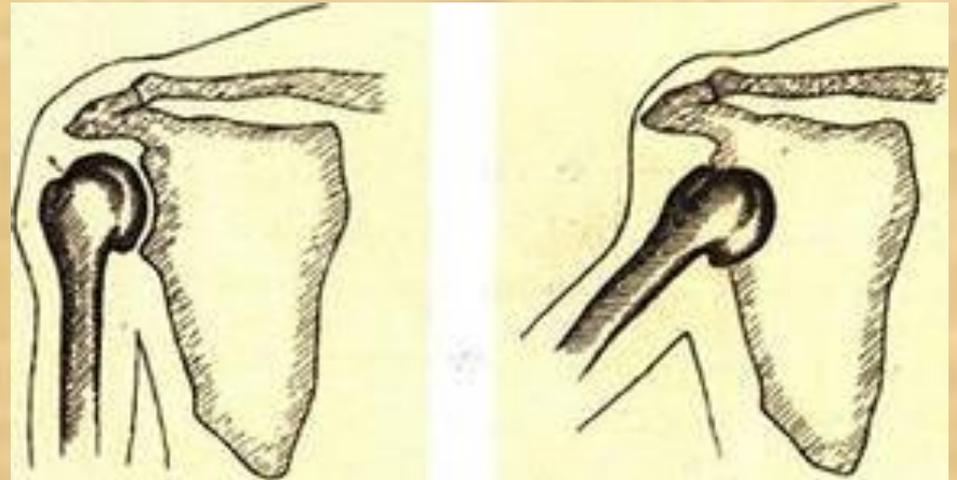
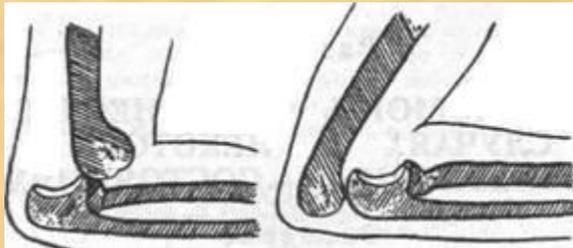
Вывих — это смещение кости по отношению к ее нормальному положению в суставе. Вывихи обычно происходят при воздействии большой силы.

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.

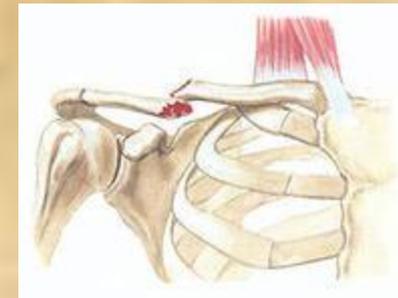
Растяжение - механическое воздействие на мягкие ткани не очень большой силы в виде продольной тяги. Наиболее распространенными являются растяжения мышц шеи, спины, бедра или голени.

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.

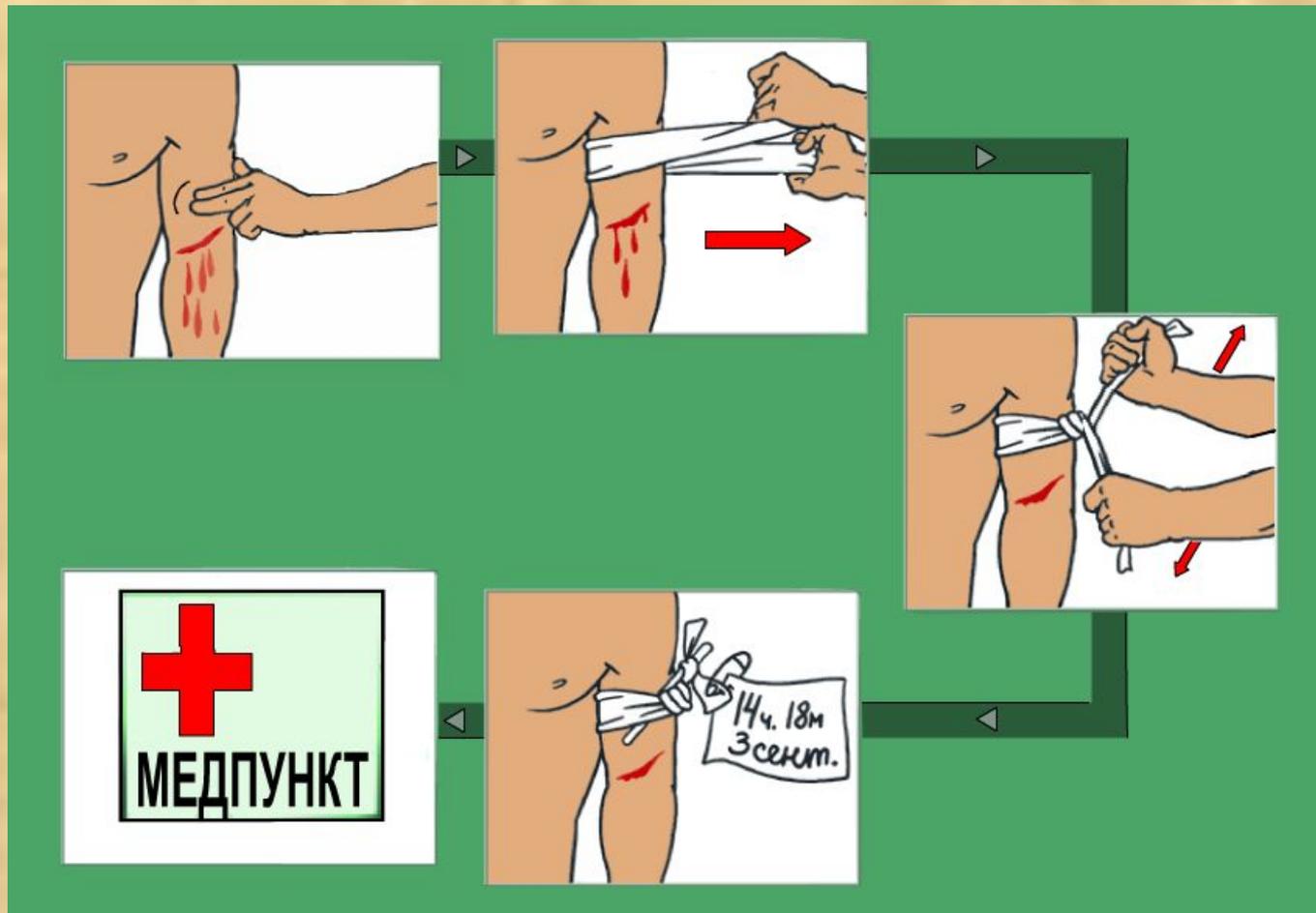
Вывихи, растяжения связок



Переломы костей



Переломы могут сопровождаться кровотечениями



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

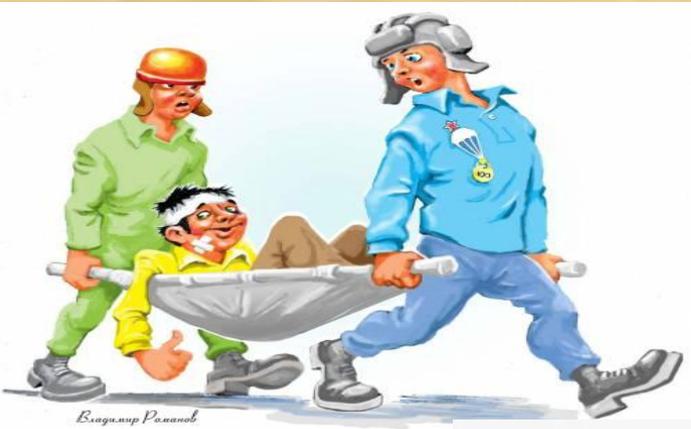
Наложить холод на поврежденное место

Наложить на поврежденное место тугую повязку

Дать пострадавшему обезболивающее средство

**Обеспечить поврежденной конечности покой и придать ей
возвышенное положение**

Доставить пострадавшего в медицинское учреждение



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



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

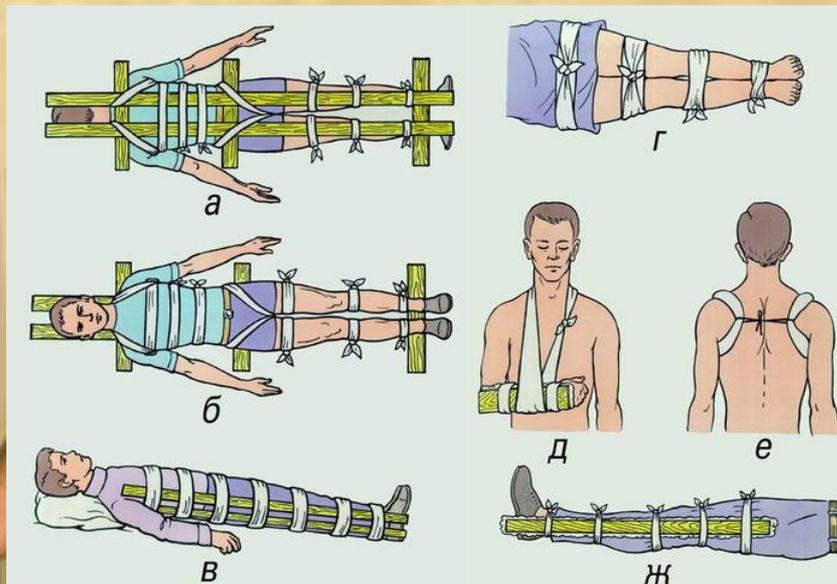
ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ЗАКРЫТЫХ ПЕРЕЛОМАХ

Провести иммобилизацию (обездвижить место перелома)

Дать пострадавшему обезболивающее средство и положить на место травмы холод

Доставить пострадавшего в медицинское учреждение

Иммобилизация-придание неподвижности, фиксация поврежденной конечности при переломах



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.

Советы как сделать кости крепче

- **Принимайте солнечные ванны:** Витамин D играет важную роль в сохранении здоровья костей. Получить витамина D можно через воздействие прямых солнечных лучей. Принимайте солнечные ванны по 10-15 минут три раза в неделю.
- **Ешьте зеленые овощи:** Темно-зеленые овощи – это не только источник кальция. Они содержат витамин K, укрепляющий кости, иммунную систему и очищающий кровь. Когда речь заходит о продуктах, которые богаты кальцием, первое, что приходит в голову – молоко. Всегда необходимо помнить, что надо употреблять молочные продукты: йогурт, кефир и молоко. Эти продукты пополнят кости кальцием животного происхождения. Кальций капризен и часто не хочет усваиваться. Оказывается, чтобы кальций усваивался нужна кислота. Лучше с молочными продуктами есть кислые ягоды -клюкву, бруснику и другие, можно есть творог с кислым джемом, лимонным соком, брусничным вареньем. добавить в рацион грибы и шпинат. В этих продуктах есть кальций растительного происхождения.
- **Скажите “нет” кофеину:** 4 или больше чашек кофе в день приводят к тому, что кальций выводится из организма и кости становятся ломкими и хрупкими.
- **Соль.** Поваренная соль содержит натрий способный разрушать кальций. При употреблении половины чайной ложки соли в сутки, мы теряем около 40мг кальция. Очень много соли содержится: в замороженных обедах, консервированных продуктах, копченом мясе, сосисках, колбасе и других продуктах.
- **Газировка.** Фосфорную кислоту содержит любая сладкая газированная вода (не минеральная). Эта кислота вымывает кальций из костной ткани и делает ее тоньше.
- **Уменьшите стресс:** Кортизол – это гормон, вырабатываемый нашим организмом во время стресса. Он имеет тенденцию увеличивать кровяное давление, но этот эффект сдерживается кальцием. Таким образом стресс делает ваши кости более ослабленными. Попробуйте медитировать, если вы чувствуете, что вам необходимо снять напряжение.
- **Ешьте больше фруктов:** Бананы чрезвычайно богаты калием и кальцием, которые помогают костям становиться крепче и сильнее. Чернослив и яблоки также помогают в предотвращении ортопедических проблем.
- **Делайте упражнения:** Регулярные упражнения, стимулируют ваши кости и мышцы, помогают им оставаться сильными. Это не только поднятие тяжестей, но и бег, ходьба, танцы и т.д.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ ГОЛОВЫ ИЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

По возможности держите голову и позвоночник пострадавшего в неподвижном состоянии, зафиксируйте руками голову пострадавшего с обеих сторон в том положении, в котором вы его обнаружили

Поддерживайте проходимость дыхательных путей. В случае открывшейся рвоты переверните пострадавшего на бок для предотвращения закупорки дыхательных путей рвотными массами

Следите за уровнем сознания и дыхания пострадавшего. Остановите наружное кровотечение

Поддерживайте температуру тела пострадавшего

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ РЕБЕР

Дать пострадавшему обезболивающее средство

Наложить тугую бинтовую повязку на грудную клетку, делая первые ходы бинта в состоянии выдоха. При отсутствии бинта можно использовать полотенце, кусок ткани или простыню

Придать пострадавшему возвышенное положение в положении сидя (полулежа)

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ГРУДИНЫ И ЗАКРЫТОМ ПНЕВМОТОРАКСЕ

Придать пострадавшему возвышенное положение с приподнятым изголовьем, освободить место травмы от одежды

Дать пострадавшему обезболивающее средство

Если есть возможность, дать пострадавшему кислород

Срочно вызвать скорую помощь

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ГРУДИНЫ И ОТКРЫТОМ ПНЕВМОТОРАКСЕ

Придать пострадавшему возвышенное положение с приподнятым изголовьем, освободить место травмы от одежды

Обработать края раны и прикрыть рану салфетками, наложить герметизирующую повязку

Если есть возможность, дать пострадавшему кислород

Срочно вызвать скорую помощь

Первая медицинская помощь при травмах живота

Травма живота возникает от резкого механического воздействия на переднюю брюшную стенку, органы брюшной полости и забрюшинного пространства, приводит к выраженным нарушениям функции дыхания и кровообращения, а в ряде случаев, при разрывах внутренних органов, к внутренним кровотечениям, острому перитониту, шоку.

При травмах живота пострадавшему нельзя употреблять никакие таблетки, воду, пищу.

Т
р
а
в
м
ы
ж
и
в
о
т
а

Ушиб брюшной стенки

Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся внутрибрюшным кровотечением

Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся разрывом того или иного полого органа

Ранения живота (открытые и закрытые)

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ЖИВОТА

Уложить пострадавшего на носилки

При внутрибрюшном кровотечении приложить к животу холод

Срочно доставить пострадавшего в медицинское учреждение

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ РАНЕНИИ ЖИВОТА

**Наложить на ране стерильную повязку, укрепив ее полосками
лейкопластыря**

**Если обнажились внутренние органы, нужно накрыть их чистой
влажной тканью или стерильными салфетками**

Срочно доставить пострадавшего в медицинское учреждение

**Транспортировать пострадавшего осуществлять на носилках в
положении лежа**

Первая медицинская помощь при травмах в области таза

Травмы тазовой области – комплекс самых разнообразных повреждений костей таза и прилегающих к нему мягких тканей и внутренних органов.

Травмы тазовой области подразделяются на ушибы, сдавливания и ранения. Пострадавший жалуется на боль, не может поднять прямую ногу и, сгибая ее в коленном суставе, волочит стопу. При бессознательном состоянии пострадавшего определить перелом костей таза можно по следующим признакам: смещению кверху какой-либо половины таза, деформации костей таза, укорочению бедра.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ КОСТЕЙ ТАЗА

**Уложить пострадавшего на спину, на твердый щит (доски,
фанеру)**

**Под колени положить скатанное одеяло или пальто так, чтобы
нижние конечности были согнуты в коленях**

Дать пострадавшему обезболивающее средство

Срочно вызвать скорую помощь