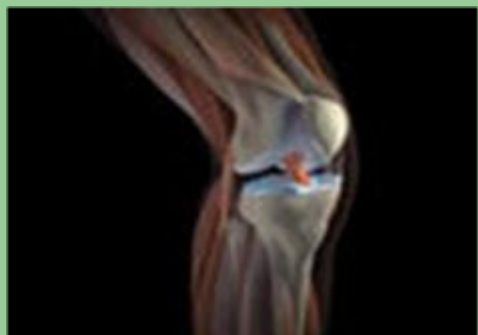


Предупреждение травм на уроке



Рекомендации и
советы учителям
физкультуры

Синицын В.П.

МОУ «Миасская СОШ №2»

Содержание

Щелкните на любую тему для перехода

- [Причины травм и заболеваний](#)
- [Виды повреждений, первая помощь](#)
- [Мышечные боли](#)
- [Воспаление надкостницы](#)
- [Травмы и заболевания стопы и голеностопного сустава](#)
- [Растяжения, надрывы и разрывы коленного сустава](#)
- [Судороги](#)
- [Сотрясение головного мозга](#)
- [Черепно-мозговые травмы](#)
- [Острые патологические состояния](#)
- [Кровотечение](#)
- [Травматический шок](#)
- [Список литературы](#)

[Выход](#)

Такая кнопка вернет Вас на
страницу с Содержанием



Занятия физкультурой
иногда сопровождаются
травмами и
заболеваниями.



Чтобы свести к минимуму эти негативные

явления и существенно повысить оздоровительный эффект занятий нужно соблюдать:

- профилактику
- рациональное построение занятий
- правильное дозирование нагрузок

Причинами травм и заболеваний могут стать:

- нерациональное расписание
- чрезмерно большие группы занимающихся



- перегрузка спортивных площадок
- неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования, одежды и обуви занимающихся.



2. отступления от гигиенических норм в:

- освещении
- вентиляции
- температурном режиме

при занятиях в спортивном зале.



3. неблагоприятные метеорологические условия:

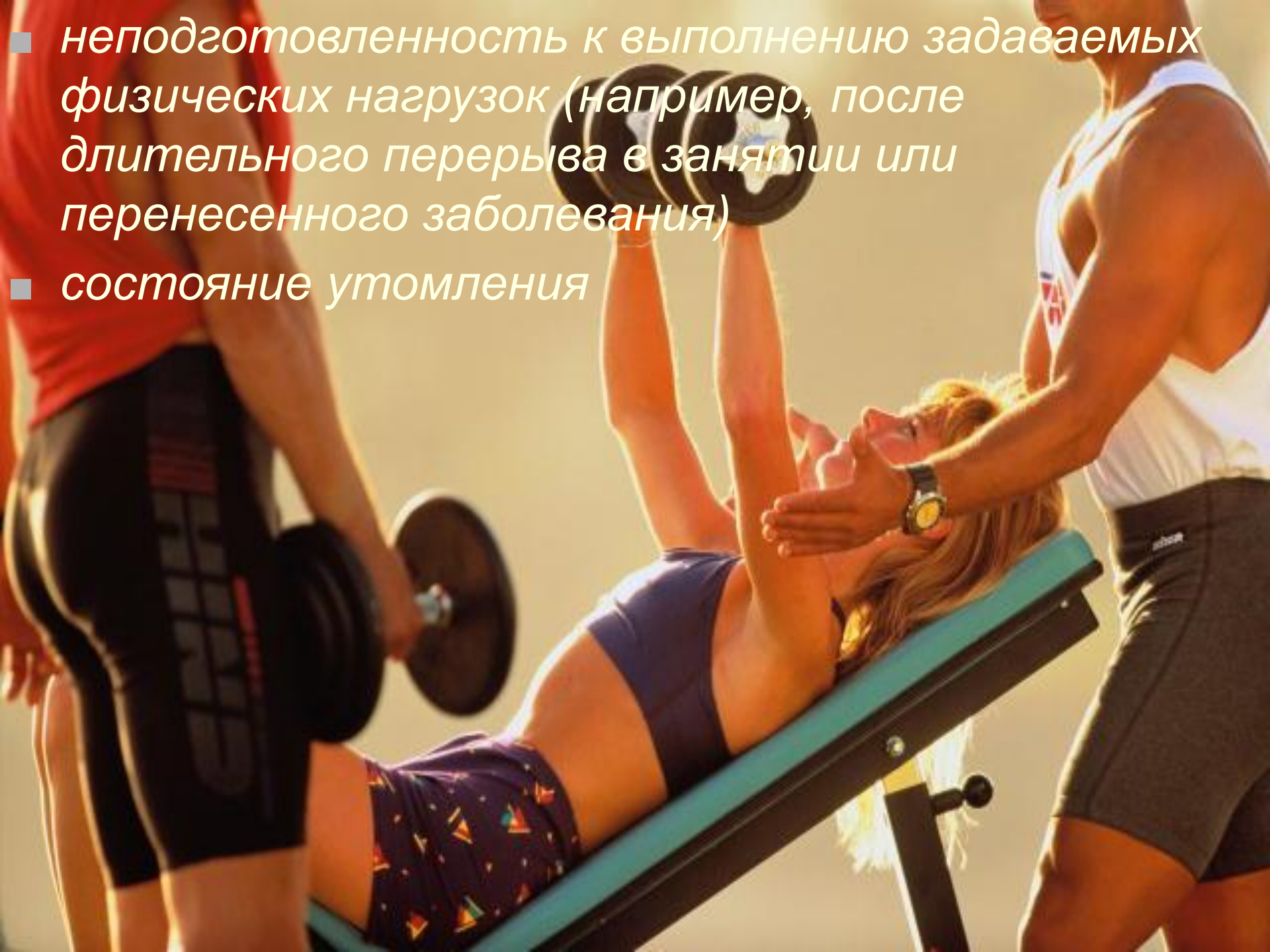
- высокая или низкая температура воздуха
- атмосферные осадки

при занятиях на открытых площадках.





К нарушениям техники выполнения движений, что в определенных случаях является травмой, ведут:



- *неподготовленность к выполнению задаваемых физических нагрузок (например, после длительного перерыва в занятии или перенесенного заболевания)*
- *состояние утомления*

- *расстройство координации*
- *снижение внимания.*





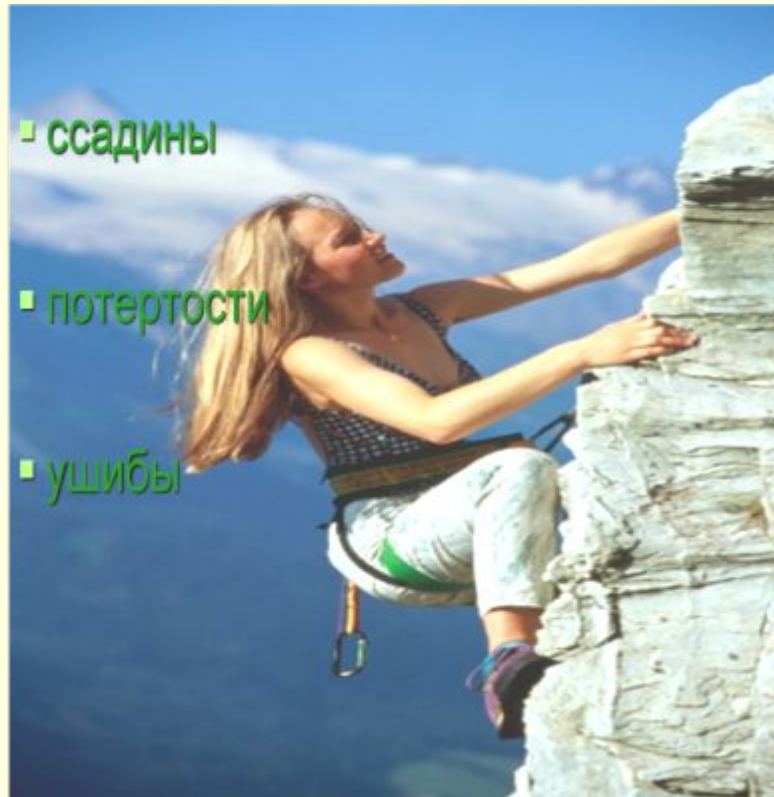
- Необходимо правильно строить занятия, уделяя соответствующее внимание рациональной разминке, задача которой не только разогреть мышцы, связки, но и подготовить весь организм к работе.
- Эффект от разминки сохраняется недолго, поэтому не следует затягивать переход к основной нагрузке.



- Очень важно соблюдать индивидуальный подход к занимающимся, исключать перегрузки и перенапряжения.



Виды повреждений:



Первая помощь:



- следует промыть раневую поверхность и окружающую ее зону водой (желательно кипяченой)
- обработать 3% раствором перекиси водорода или другим антисептиком (слабым раствором марганцовокислого калия).

Обычно наблюдаемое при ссадинах капиллярное кровотечение останавливается самостоятельно.



Мышечные боли





Боли могут появиться при возобновлении занятий физкультурой после длительного перерыва через 1-2 дня.

Боли постепенно стихают в течение 4-дней, если рационально дозировать нагрузки.

Чтобы уменьшить боль и ускорить восстановление мышц, перед сном нужно делать теплые ванны и самомассаж.



Воспаление надкостницы



Первый признак –
появление боли в нижней трети кости
после бега по жесткому грунту.

Наиболее часто боль
отмечается у большеберцовой
кости.

На последующих занятиях боли могут быть незначительными, при форсировании нагрузок они усиливаются. Требуется прекращение беговых занятий или снижение нагрузки при ходьбе.

Для профилактики в спортивную обувь нужно вкладывать стельки из поролона.



Такое воспаление может возникнуть в
случаях перегрузок в результате много-
кратных перенапряжений
и микротравм



воспаление бывает:

- подострое
- хроническое





- Ходьба, бег, игры в тапочках на тонкой подошве, а также в тесной или неразношенной обуви могут привести к хроническому воспалению надкостницы не только большеберцовой, но и пяточной кости с последующим возникновением в зоне воспаления костных наростов, искривления пальцев.



Травмы и заболевания стопы и голеностопного сустава:

- ПЛОСКОСТОПИЕ
(ОСЛАБЛЕНИЕ СВОДА СТОПЫ)



Развитие плоскостопия сопровождается появлением при нагрузке неприятных, болезненных ощущений в стопе и голеностопном суставе, повышенной утомляемостью.



Как лечить и укреплять связочно-мышечный аппарат стопы?

Для этого нужны:

- *специальные гимнастические упражнения для ног*
- *массаж*





- *Как профилактические упражнения можно порекомендовать вращения, сгибания и разгибания стоп, катание мяча подошвенной поверхностью стоп, подскоки, ходьбу на носках, наружном крае стоп, ходьбу и бег босиком по песку.*

ПОДВЕРТЫВАНИЕ СТОПЫ



- Причиной травмы могут стать **плохо подготовленная жесткая трасса, игровая площадка с выбоинами, камнями, мусором.**
- Чаще бывает растяжение связочного аппарата голеностопного сустава (иногда разрывы связок, переломы лодыжек).

-
- При растяжении связок отмечается острая боль, возникает обширная припухлость, функция сустава ограничивается.



ВОСПАЛЕНИЕ СУХОЖИЛИЙ СТОПЫ

- Воспаление могут вызвать длительные нагрузки на стопу, особенно форсированные.

Чаще эти повреждения затрагивают ахиллово сухожилие.

- *Как определить это воспаление?*

Болезненность в области ахиллова сухожилия, покраснение кожи, припухлость вокруг него.



В острой фазе заболевания сухожилий ***необходимо соблюдать покой.***

После исчезновения симптомов ***не рекомендуется*** выполнять беговые упражнения на жестком грунте.



РАСТЯЖЕНИЯ, НАДРЫВЫ И РАЗРЫВЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА



- Травмы сопровождаются болью в области сустава, кровоизлиянием в сустав и подкожную клетчатку.
- Травмы ведут к ограничению движений в суставе.

Первая помощь при повреждениях связочного аппарата -

- наложение давящей повязки и холода на 30 минут.

Это препятствует дальнейшему развитию внутреннего кровоизлияния.





Через два дня назначают физиотерапевтическое лечение.

Возобновлять занятия разрешается лишь после исчезновения болей и отека, при полном восстановлении функций сустава.

-
- Первое время после выздоровления перед занятиями рекомендуется бинтовать область сустава эластичным бинтом.



СУДОРОГИ



Иногда возникают в мышцах...

- во время напряженных упражнений или в течение нескольких часов после них
- при малой нагрузке, например из-за тугих резинок, сдавливающих сосуды и нарушающих кровоснабжение

Причины их появления:

- переутомление мышц
- недостаточная подготовленность мышц к задаваемой физической нагрузке



- общая слабость
- усталость



Если во время физических упражнений мышцу ноги сведет судорога, следует:

- прекратить выполнение упражнения
- по возможности выпрямить ногу





- разогнуть голеностопный сустав (носок на себя)
- сделать согревание мышц



Профилактические меры -

- рациональные физические нагрузки
- постепенное и правильное повышение нагрузок





- обязательное проведение разминки перед занятием

Особое внимание разогреванию мышц
следует уделять
в холодную погоду!



СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА



При сотрясениях легкой степени



- кратковременная потеря сознания (1 – 5 мин)
- тяжесть в голове
- слабость
- помрачение сознания
- головная боль
- головокружение



- тошнота (иногда рвота)
- шум в ушах
- потемнение в глазах
- бледность лица
- холодный пот
- вялая речь





- Необходимо срочно обратиться к врачу и доставить пострадавшего в лечебное учреждение!



ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫЕ ТРАВМЫ

Доврачебная помощь:

- открытые повреждения необходимо обработать...
Кожу вокруг раны смазать йодной настойкой (или бриллиантовой зеленью)
- забинтовать рану стерильным бинтом
- осторожно положить больного на носилки на бок или на живот (при этом ногу, расположенную внизу, согнуть в коленном и тазобедренном суставах)





- обеспечить свободный доступ воздуха
- положить на голову холод
- укрыть пострадавшего
- вызвать «Скорую помощь»





ВОЗОБНОВИТЬ ЗАНЯТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОСЛЕ
СОТРЯСЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА
МОЖНО ТОЛЬКО ПО
РАЗРЕШЕНИЮ
ВРАЧА-НЕВРАПОТОЛОГА И ПОСЛЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ С НИМ ПО
РЕЖИМУ
НАГРУЗОК!



ОСТРЫЕ ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Такие состояния могут создать угрозу для здоровья.



Доврачебная помощь.

При тепловом и солнечном ударах:

- перевести пострадавшего в прохладное место, в тень и уложить на спину так, чтобы голова была выше туловища
- расстегнуть стесняющую одежду





- положить на голову полотенце, смоченное водой
- дать понюхать нашатырный спирт для возбуждения дыхания

При обморочных состояниях:

- уложить пострадавшего на спину так, чтобы голова находилась ниже уровня тела (ноги следует несколько приподнять)
- расстегнуть воротник, ослабить пояс





- дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом

**НЕЛЬЗЯ ПОДНИМАТЬ И УСАЖИВАТЬ
ПОТЕРЯВШЕГО СОЗНАНИЕ И
ПРИКЛАДЫВАТЬ К ГОЛОВЕ ХОЛОД!**



КРОВОТЕЧЕНИЕ (ТРАВМА СОСУДА)

Кровотечение бывает:

- артериальное
- венозное
- капиллярное



- Особенность артериального кровотечения – пульсирующая струя крови ярко-красного цвета.
- При венозном кровотечении кровь изливается равномерно, медленно, цвет ее темно-красный.



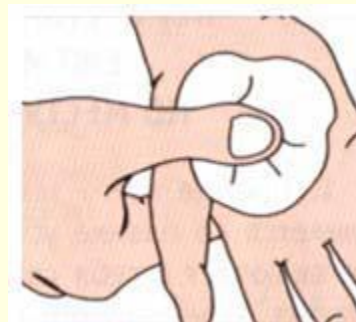


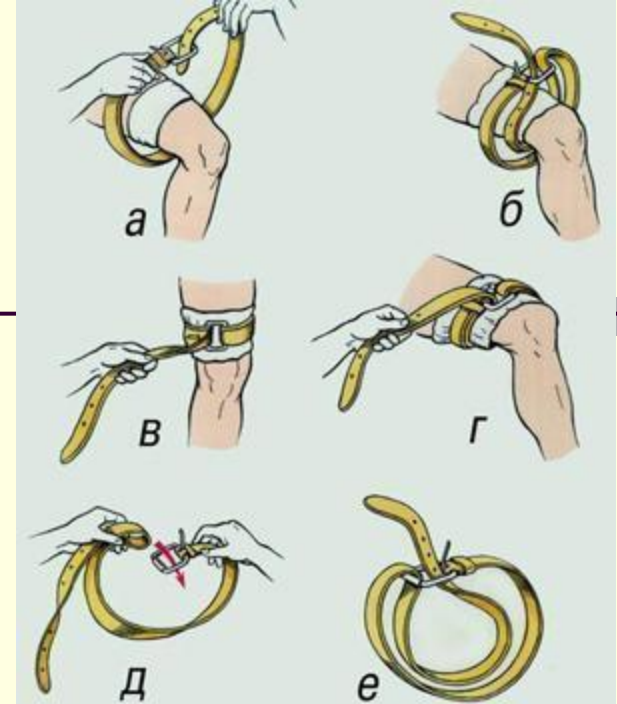
- При **капиллярном кровотечении** кровь выступает на поврежденной поверхности мелкими каплями.

Если нет нарушения свертываемости крови, то такое кровотечение останавливается само.

Для остановки кровотечения могут быть применены такие приемы:

- Приподнять относительно тела положение кровоточащей области (эффективно при небольших кровотечениях).
- Прижать кровеносный сосуд. Иногда достаточно наложить обычную повязку.





- Можно остановить кровотечение с помощью давящей повязки. На область раны накладывают несколько слоев марли, комок ваты и затем достаточно туго бинтуют.



- Кровотечение более крупных артерий останавливают прижав артерию к подлежащей кости одним, двумя, четырьмя пальцами или кулаком выше места ранения. Этот метод подходит лишь для предварительной остановки кровотечения на короткое время, пока не будет наложен жгут.

Как правильно накладывать жгут?

- Под жгутом должна быть матерчатая прокладка.
- **НЕЛЬЗЯ** накладывать жгут на обнаженную поверхность!





- Если повреждена крупная артерия и кровотечение значительное, то необходимо наложить жгут из эластичной резиновой трубки или полоски. Можно использовать кусок материи, ремень, **НО** нельзя перетягивать конечность проволокой или другими жесткими предметами, т.к. это может повредить мышечную ткань.

- Кровоточащую конечность приподнимают, заводят под него жгут и, растянув его, обертывают вокруг конечности.
- Первый виток жгута делается наиболее тугим, последующие витки должны быть слабее и укладываются рядом друг с другом, не перекрещиваясь; концы жгута закрепляют.





- Под жгут подкладывают записку с указанием времени наложения.
- Жгут накладывают не более чем на 2 часа. Если транспортирование затягивается, то жгут следует снять, пережав при этом артерию пальцем на 10 мин. (питание конечности при это восстанавливается), а затем вновь наложить жгут, но не более чем на 30 мин.



Если жгут наложен правильно,
то кровотечение прекращается, исчезает
пульсация,
конечность бледнеет.



ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ШОК

- Причины возникновения – боли и кровотечения.

Первая помощь:

- Нужно остановить кровотечение и исключить движение в поврежденной конечности.



- Дать болеутоляющее средство.
- Доставить пострадавшего в травматологический пункт.



Список использованной литературы:

Физическая культура в школе. Научно – теоретический и методический журнал. Снегирев В.В. Предупреждение травм на уроке. . №8 /2008 с.24

Использованы материалы. учителя физической культуры высшей категории Гладких В.К МОУ СОШ №7 г. Лысьва Пермский край.

Сайты:

Картинки:

<http://www.tiensmed.ru/news/krovotechenie-wkti>

<http://http://http://medportal.ru/enc/aid/><http://medportal.ru/enc/aid/Скорая%20помощь>

QIP.RU

