

Травматизм

Выполнила: Шадрыгина Мария
254 группа

Танцы сочетают в себе пластичные, акробатические, атлетические движения, а потому при усиленных тренировках необходимо особенно тщательно следить за состоянием суставов, связок, мышц. Усиленная нагрузка на конкретные группы мышц, суставы приводит к характерному травматизму, вызывает развитие патологических процессов в организме.



Причины травматизма - резкие прыжки, движения, патологические нарушения в работе организма, механические воздействия, неправильная обувь и отсутствие средств индивидуальной защиты при выполнении упражнений.



Травмы различают по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов:

- ✓ открытые
- ✓ Закрытые

По тяжести течения и воздействия на организм:

- ✓ легкие
- ✓ средние
- ✓ тяжелые



Легкими считают травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности. Это *ссадины, легкие ушибы и другие незначительные повреждения организма*. Достигает реабилитации до 10 дней.



Средними — травмы с выраженными изменениями в организме, потерей общей и спортивной работоспособности.

Здесь уже могут присутствовать *серьезные гематомы и необходимость применения бинтов, мазей и даже гипса, поскольку закрытые переломы* относятся к этой категории, как и *растяжение связок, сильные ушибы, небольшие разрывы мышц*. Реабилитация до 30 дней.



Тяжелыми — травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья, когда пострадавших нужно госпитализировать или длительно лечить в амбулаторных условиях.

Вывихи, переломы находятся в компетенции врачей (травматологов, ортопедов), их нужно лечить незамедлительно. Реабилитация на 30 дней.



Оказание первой доврачебной помощи



Ссадины и порезы

Первая помощь включает в себя следующие этапы:

- ✓ промывание раны;
- ✓ остановка кровотечения;
- ✓ применение антисептика – вещества, устраняющего микроорганизмы, попавшие в рану;
- ✓ наложение стерильной повязки.



Ушибы

Первая помощь включает в себя следующие этапы:

- ✓ ушибленной конечности следует придать возвышенное положение;
- ✓ наложить тугую повязку;
- ✓ на 1,5-2 часа приложить холод, а затем тепло;
- ✓ Создать покой



Растяжения и разрывы связок, сухожилий, мышц

Первая помощь включает в себя следующие этапы:

- ✓ обеспечить покой;
- ✓ наложить тугую повязку;
- ✓ приложить холодный компресс на протяжении 12-24 часов;
- ✓ перейти на тепло и согревающие компрессы.



ВЫВИХ

Первая помощь включает в себя следующие этапы:

- ✓ обеспечить покой, обездвижить;
- ✓ приложить холод;
- ✓ не применять согревающие компрессы;
- ✓ Вызвать скорую помощь



Перелом

Первая помощь включает в себя следующие этапы:

- ✓ обеспечить надежную транспортную иммобилизацию,
- ✓ при открытом переломе еще и наложить на рану стерильную повязку
- ✓ в случае сильного кровотечения необходимо принять меры к его остановке, например с помощью жгута кровоостанавливающего.
- ✓ Пострадавшего нужно как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.

Средства профилактики:

- ✓ многоплановая разминка по 30 минут перед занятиями;
- ✓ проработка техники безопасного падения;
- ✓ регулярное проведение инструктажа по технике безопасности;
- ✓ применение фиксирующих эластичных бинтов, повязок;
- ✓ проверка пола, обуви перед исполнением;
- ✓ правильное питание, режим отдыха, регулирование нагрузки

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