

Дорогие ребята!

Продолжаем вести разговор об оказании первой помощи при несчастных случаях. Сегодня поговорим о вывихах.

Первая помощь при вывихах

Вывих — это смещение кости по отношению к её нормальному положению в суставе. Вывихи обычно происходят при сильном воздействии на сустав, когда головка кости выходит за пределы своего нормального положения. Так, вывих бедра возможен при падении на согнутую ногу, вывих плеча — при падении на вытянутую руку.

Признаки вывиха: боль в конечности, отёк, смещение оси и изменение длины конечности, её вынужденное положение (отсутствие подвижности).

Первая помощь при вывихах:

- зафиксировать конечность в том положении, которое она приняла (на руку наложить бинтовую повязку, на ногу — шину);
- положить холод (пузырь, целлофановый пакет с холодной водой) на область повреждённого сустава для уменьшения болей, отёка и кровоподтёка.

Во время оказания первой помощи вывих не следует вправлять. Это сделают в больнице после рентгенологического обследования.

Первая помощь при растяжениях и разрывах связок

Растяжения связок возникают, когда кость выходит за пределы обычной амплитуды движения или меняет направление движения в несвойственном ей направлении. Такие травмы чаще всего случаются с конечностями. Например, если человек оступился и подвернул ногу.

Мышцы также подвержены растяжениям. Иногда говорят: «Потянул мышцу». Подобные растяжения могут быть вызваны подъёмом тяжестей, резким или неловким движением. Наиболее распространёнными являются растяжения мышц шеи, спины, бедра или голени.

Признаки растяжения: боль при малейшем движении в суставе или мышце, невозможность выполнения обычных движений, появление припухлости.

Первая помощь при растяжениях:

- наложить на повреждённую часть тела тугую повязку и обеспечить повреждённой руке или ноге неподвижность и покой. Постараться не причинять пострадавшему дополнительной боли;
- на повреждённое место положить целлофановый пакет с холодной водой для снижения боли;
- придать повреждённой части тела (руке или ноге) приподнятое положение.

Если травма серьёзная и требует вмешательства врача, необходимо принять все возможные меры по доставке пострадавшего в населённый пункт, где ему смогут оказать врачебную помощь.

Задание

Как следует оказывать первую помощь при ссадинах и потёртостях?

Как следует оказывать первую помощь при ушибе, если на ушибленном месте есть ссадина?

Как следует оказывать первую помощь при растяжении?

Ваш товарищ по турпоходу вывихнул ногу. Как вы будете ему оказывать первую помощь при вывихе?

Выполнение задания жду в электронном виде на электронную почту к 9 декабря.