

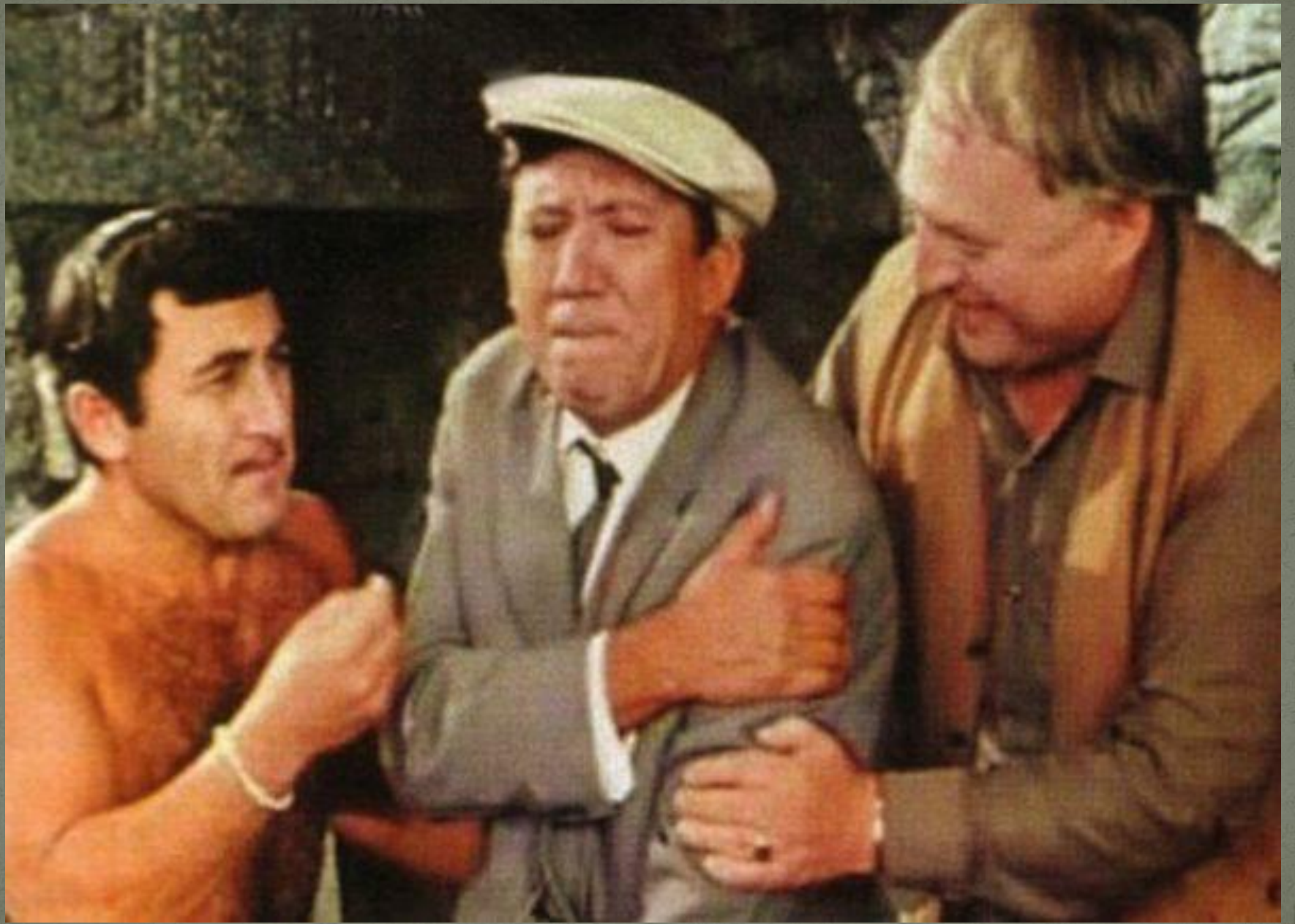
# Ответьте на вопросы:

- Что такое осанка?
- Каковы причины ее нарушения?
- Какие последствия могут возникнуть при нарушении осанки?
- Перечислите меры предупреждения нарушений осанки.
- Что такое плоскостопие, каковы его причины и принцип лечения?

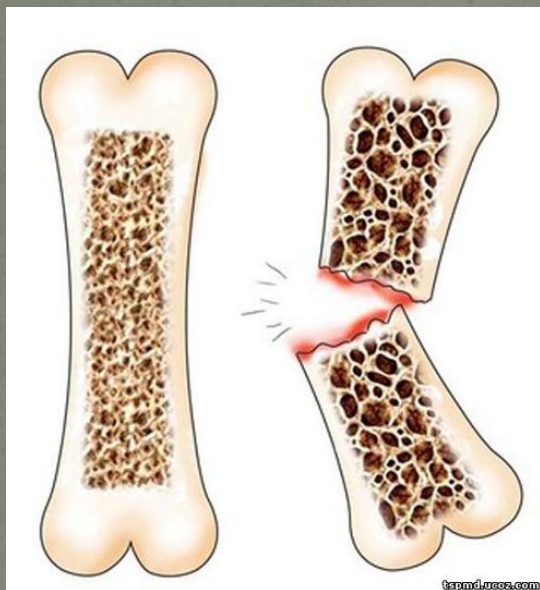
# Первая помощь при ушибах, переломах костей и вывихах суставов

---





# Перелом — это нарушение целостности кости.



Переломы могут  
открытыми и  
закрытыми.



# Переломы

## Открытые

Рана вызвана травмирующим фактором или костным обломком, сопровождается кровотечением



## Закрытые

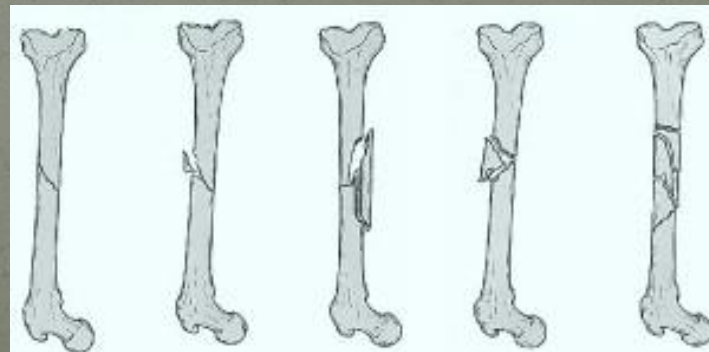
Кожа в зоне перелома не повреждена; припухлость в близлежащих тканях имеет местный характер



- Перелом, который возникает от давления или сплющивания, называется компрессионным. Чаще всего компрессионные переломы – это переломы позвонков.

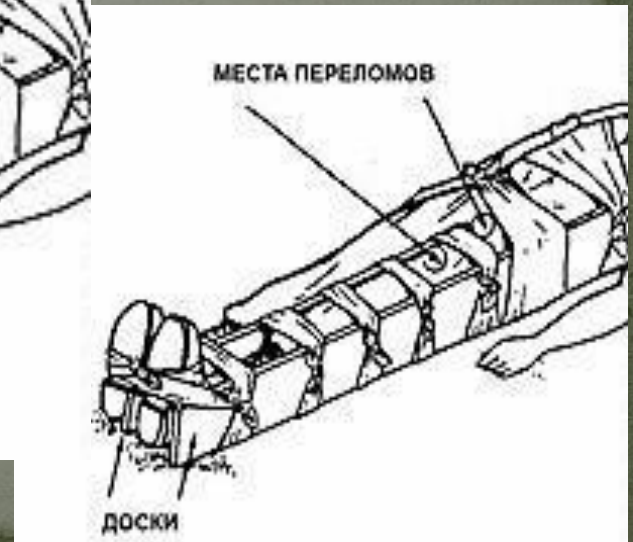
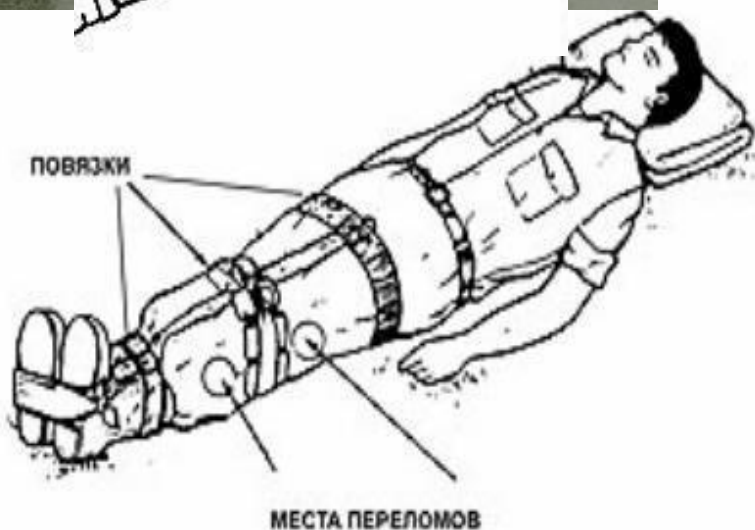
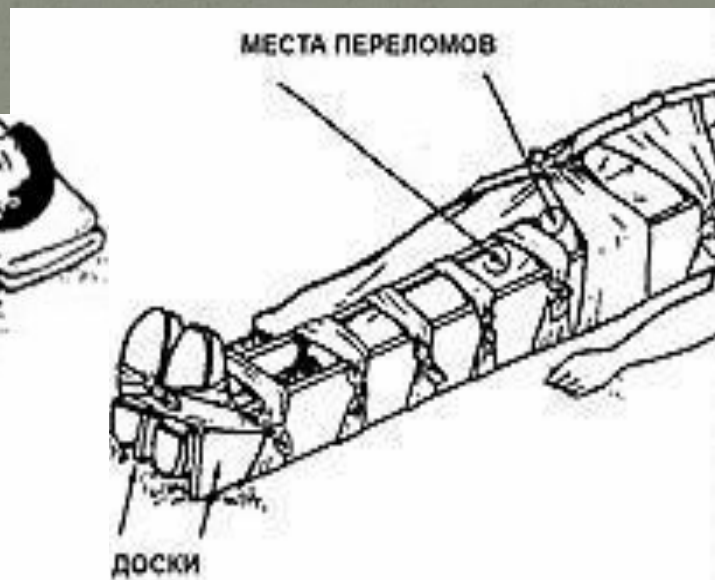
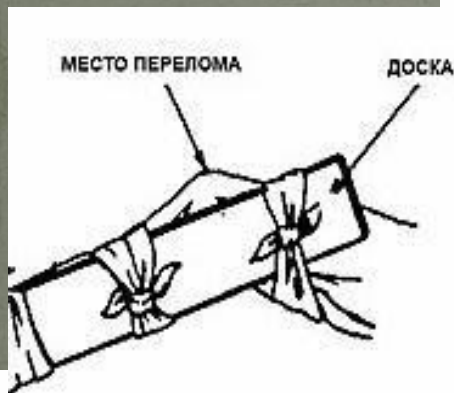
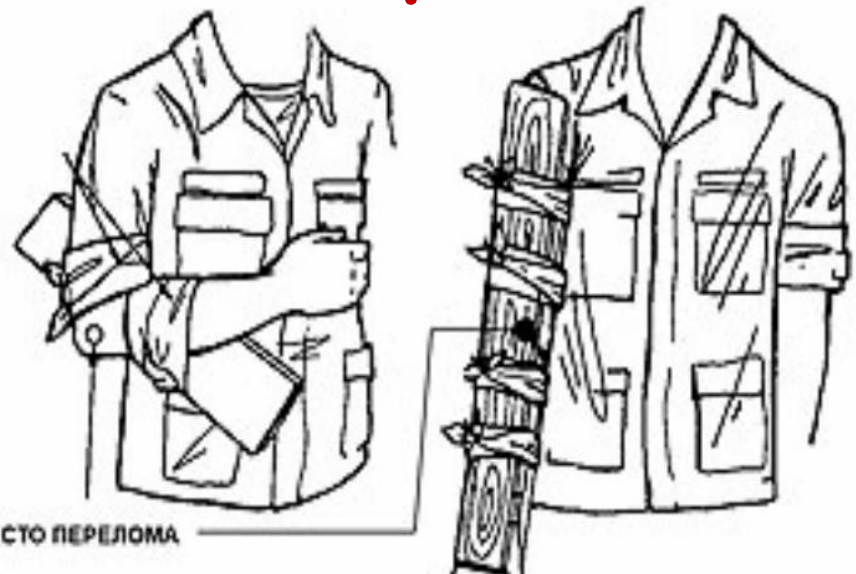


- Большинство переломов сопровождается смещением отломков. Это объясняется тем, что мышцы, сокращаясь после травмы, тянут отломки кости и смещают их в сторону. Кроме того, направление силы удара тоже способствует смещению отломков.

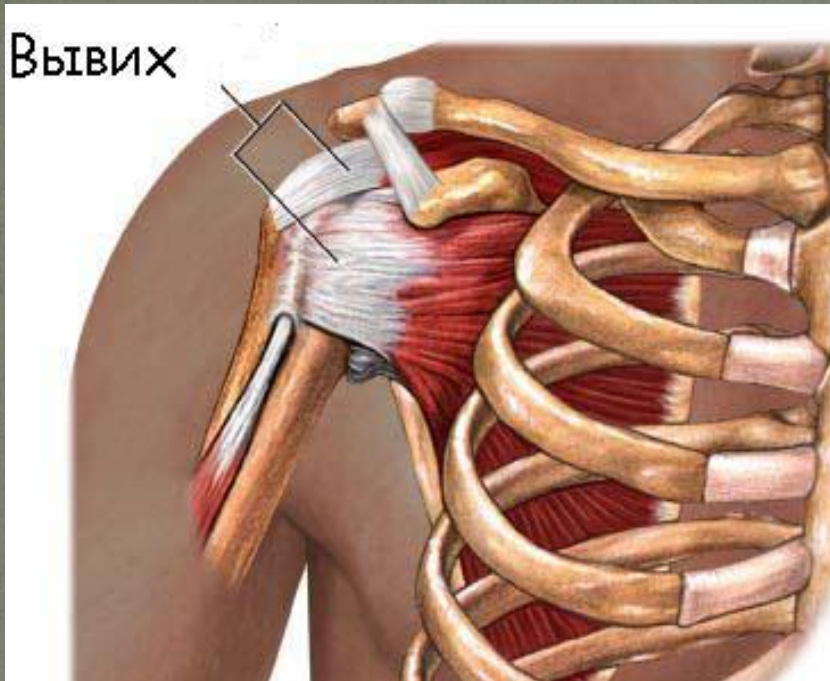


# Оказание первой помощи

1. Шина
2. Холод
3. Покой



**Вывих** - головка одной кости может частично или полностью выйти из сустава.





# Как оказать первую помощь при вывихе?

- Обеспечьте поврежденной части покой
- Наложите лед или холодный компресс
- Мягкая давящая повязка
- Косыночная повязка



Повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи называют *ушибами*



движения подвернулась стопа,  
вывернулись пальцы рук, при  
падении пострадала кисть в  
лучезапястном суставе, можно  
предположить *растяжение связок*



**Растяжение связок** - это повреждение сухожилий области сустава, что приводит к разрыву мышц.



**Как оказать помощь:**

1. Наложение Тугой повязки
2. Приложить холод
3. Обеспечить покой

# Растяжение связок



# СР с учебником и заполнение таблицы

Перелом	Вывих	Растяжение связок

Перелом	Вывих	Растяжение связок
<p>Резкая боль.  Припухлость в области травмы.  Невозможность движений.  Нарушение формы и длины (если это конечность), искривление.  Точность – рентген!</p>	<p>Боль.  Изменение формы сустава.  Невозможность движения в суставе (сразу после травмы)</p>	<p>Боль.  Быстро растущий, иногда синюшный отек вокруг сустава вследствие разрыва кровеносных сосудов и кровоизлияний.</p>

# Доврачебная помощь - ?

Попробуем сформулировать этапы доврачебной помощи при травмах.





# Задачи доврачебной помощи:

- Остановить кровотечение.
- Предупредить возможность дальнейшего травмирования и инфицирования ран.
- Уменьшить боль, обеспечить неподвижность поврежденных органов и частей тела.

Запомни: Лечение травм  
– дело специалистов,  
вооруженных  
необходимыми знаниями,  
навыками и техникой



Среди детского травматизма на первом месте стоит бытовой травматизм, на втором уличный, на третьем – школьный. Первая причина детского травматизма – повышенная двигательная активность. Замечу, что она свойственна не только детям, но и всем детенышам млекопитающих. Благодаря этой биологической особенности молодой организм отрабатывает навыки длительного поведения и общения, необходимые ему в жизни



# Задание на дом:

- §16. Повторить §10-15.
- Подготовиться к контрольной работе по теме «ОДС».



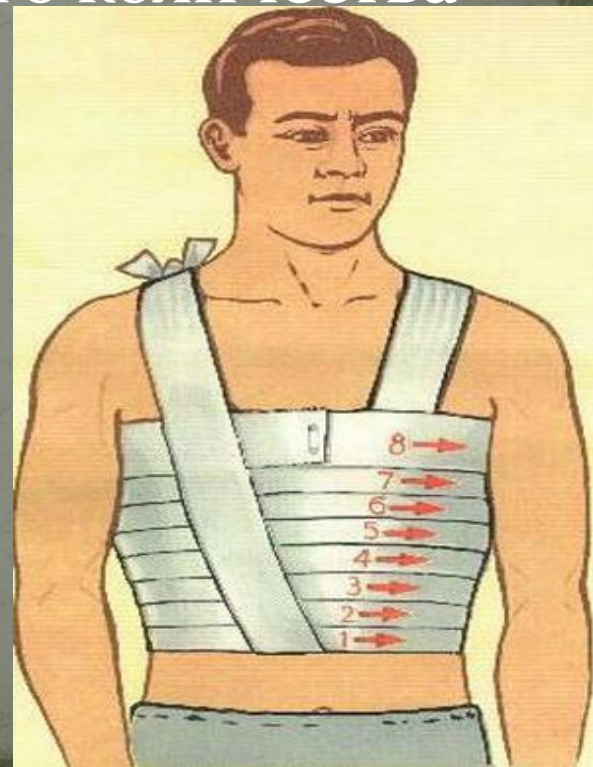
При наложении шины надо стараться придерживаться следующих правил:

- шина всегда накладывается не менее чем на два сустава (выше и ниже места перелома);
- шина не накладывается на обнаженную часть тела (под нее обязательно подкладывают вату, марлю, одежду и т. д.);
- накладываемая шина не должна болтаться.

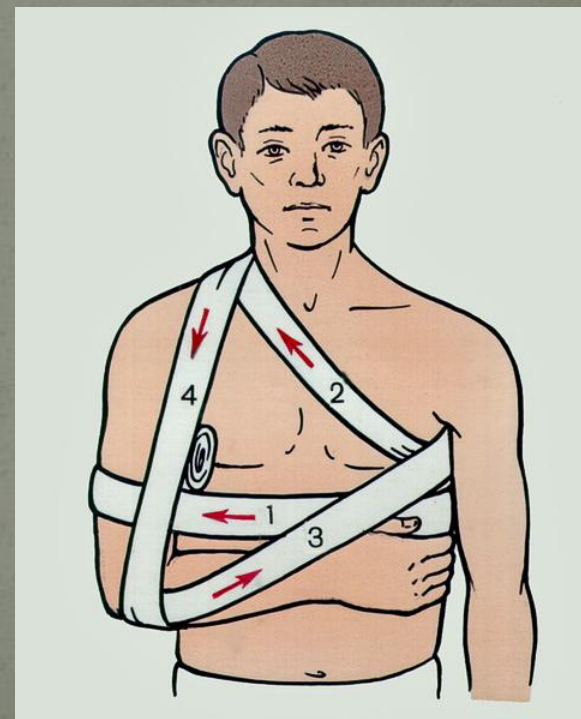
Прикреплять ее надо прочно и надежно;

- если имеется перелом в области бедра, то шиной должны быть фиксированы все суставы нижней конечности.

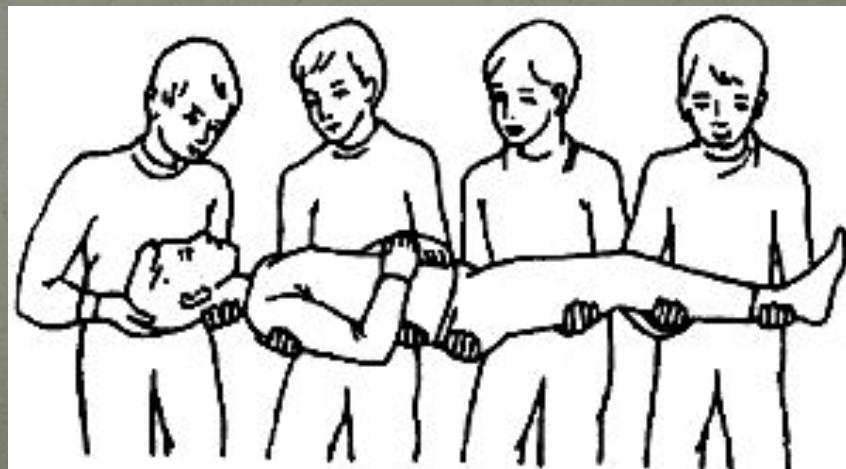
ПЕРЕЛОМ РЕБЕР. При этом виде перелома больной испытывает очень сильные боли в области перелома. Ему трудно (и больно) дышать, кашлять, поворачиваться и двигаться. При оказании первой помощи такому больному в первую очередь надо наложить на грудную клетку давящую циркулярную повязку. При отсутствии достаточного количества бинтов грудную клетку плотно обертывают простыней, полотенцем или другим большим куском ткани. Концы ее следует зашить в момент выдоха. Для уменьшения болей надо дать больному что-нибудь болеутоляющее.



ПЕРЕЛОМ КЛЮЧИЦЫ. Основным моментом в оказании первой помощи при переломах ключицы является иммобилизация верхней конечности на стороне перелома. В этом случае накладывается повязка Дезо или иммобилизация проводится с помощью ватно-марлевых колец.

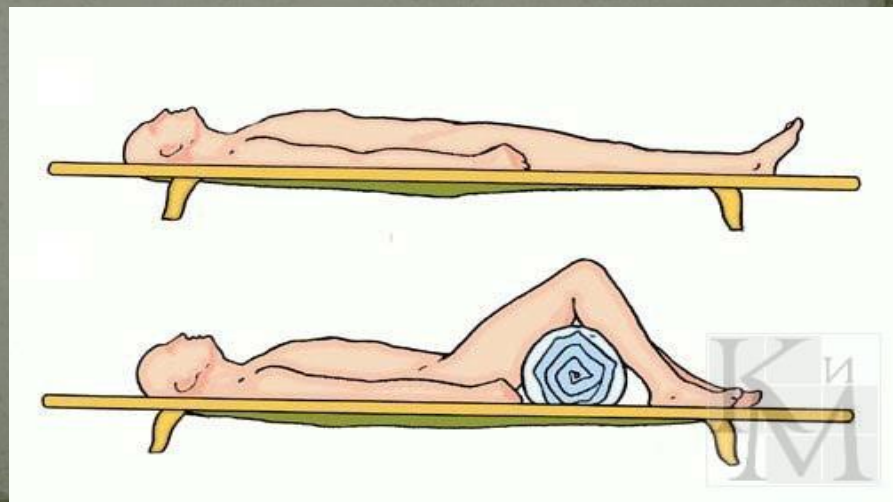


ПЕРЕЛОМ ПОЗВОНОЧНИКА. Один из самых тяжелых видов переломов. В данном случае неправильно оказанная первая помощь может привести к смерти пострадавшего (при переломах позвоночника происходит сдавление или разрыв спинного мозга). Оказание помощи при переломах позвоночника требует величайшей осторожности. Больному надо создать максимальный покой, уложив его на твердую, ровную поверхность. Ни в коем случае больного нельзя ставить на ноги или сажать. Самым удобным видом транспортировки является транспортировка в положении на животе или на спине. При этом под плечи и голову подкладывается подушечка или одежда. Укладывать и перекладывать больного должны одновременно 3-4 человека, удерживая туловище все время на одном уровне.

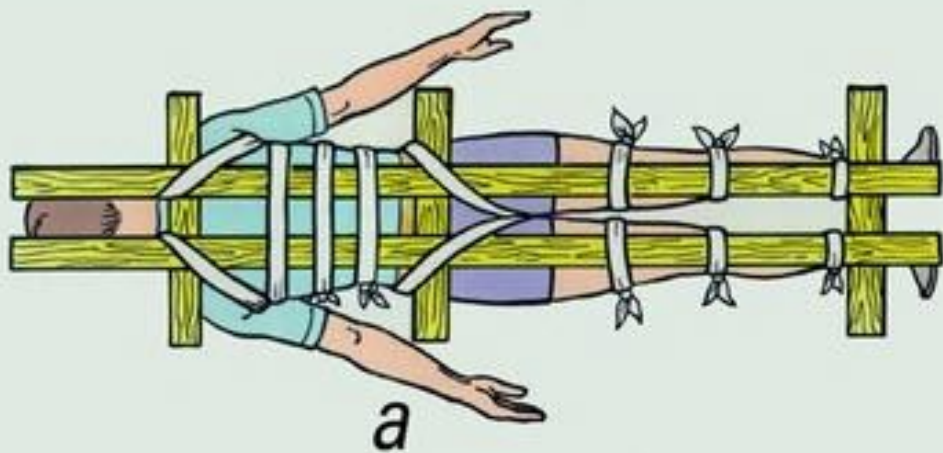


ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ ТАЗА. Переломы костей таза относятся к числу очень тяжелых, так как часто сопровождаются повреждением внутренних органов, кровотечениями и шоком. При транспортировке пострадавшего ему придают такое положение, при котором возникает минимум болевых ощущений. Транспортировка осуществляется в положении больного на спине с полусогнутыми в коленных и тазобедренных суставах ногами. При этом бедра несколько разводятся в стороны, а под колени подкладывается валик, сделанный из подушки, одежды или любого подвернувшегося материала.

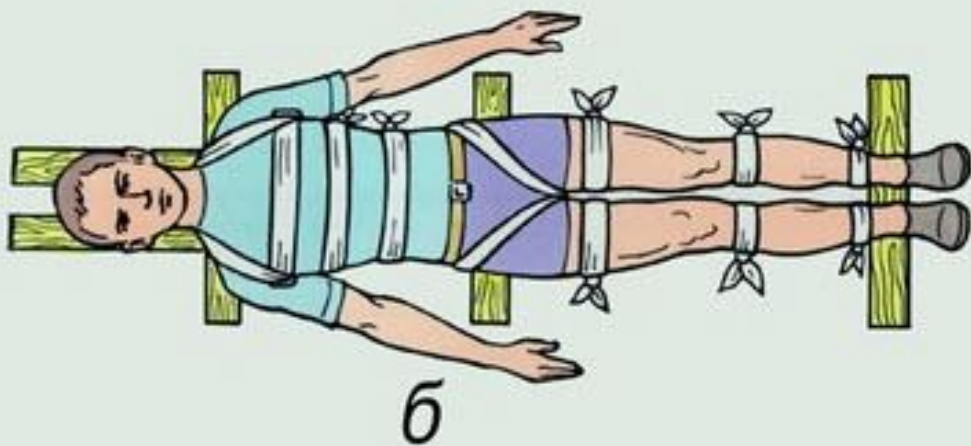
Транспортировка больного производится на твёрдом после проведения противошоковых мероприятий (снятие болей, остановка кровотечения).



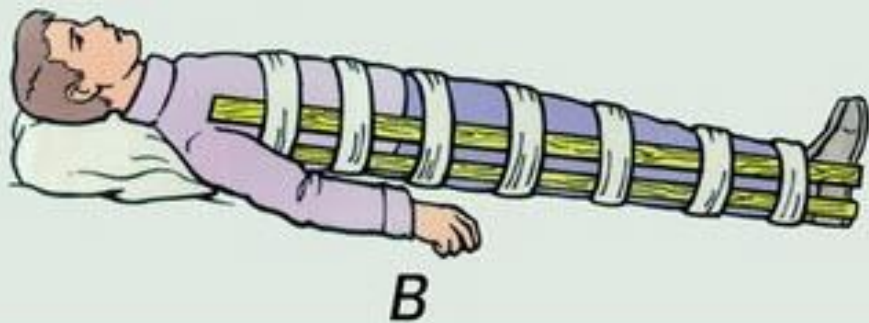




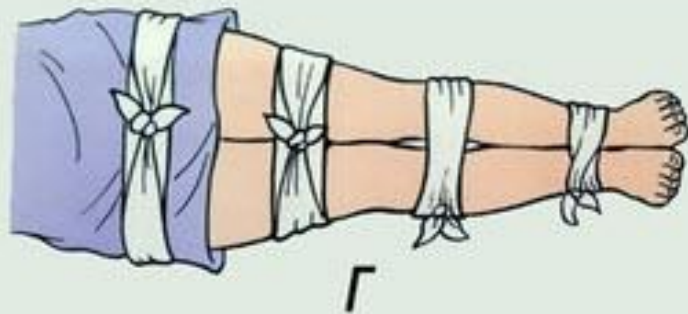
а



б



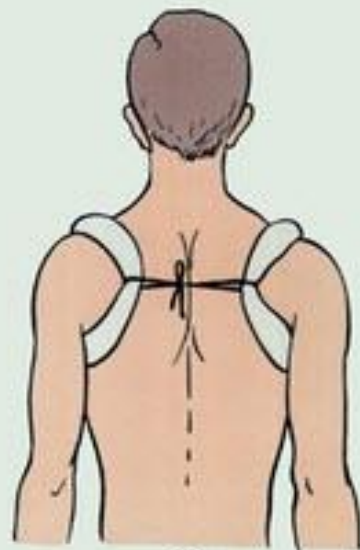
в



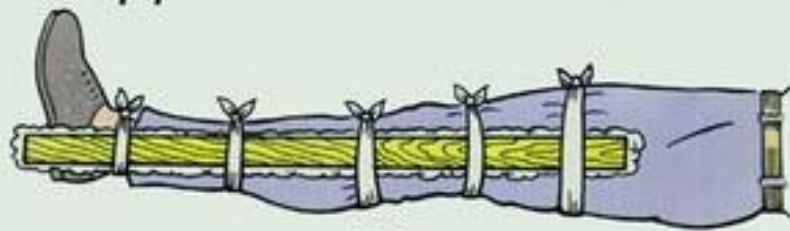
г



д



е



ж

Иммобилизация при помощи подручных средств: а, б — при переломе позвоночника; в, г —  
иммобилизация бедра; д — предплечья; е — ключицы; ж — голени