

# **Тема: Гигиена опорно-двигательной системы, первая помощь при нарушениях**

## **Цели:**

**Дать понятия правильной и неправильной осанки, а так же факторов, влияющих на них**

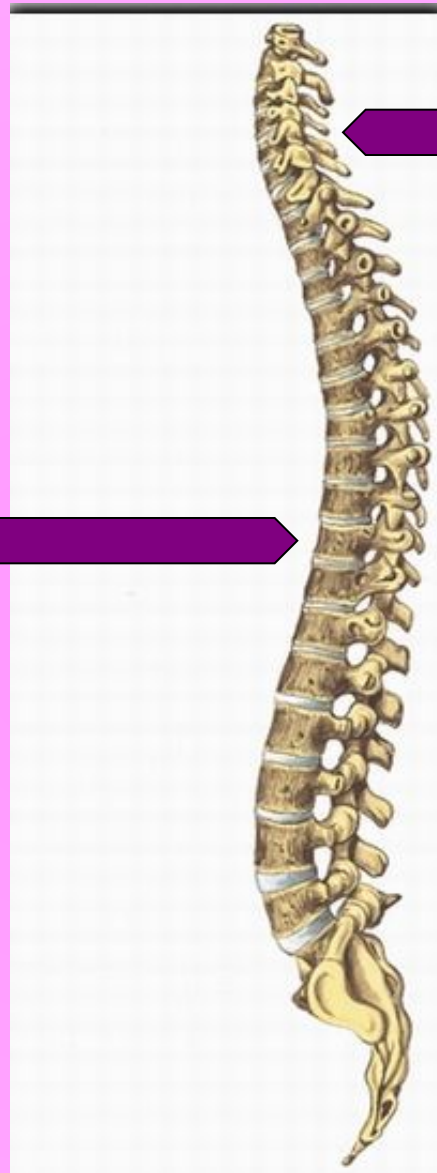
**Охарактеризовать различные виды травм системы опоры и движения**

**Научиться различать повреждения, определять цели доврачебной помощи**

**Научиться оказывать доврачебную помощь и понимать ее основы.**



**лордоз**



**кифоз**

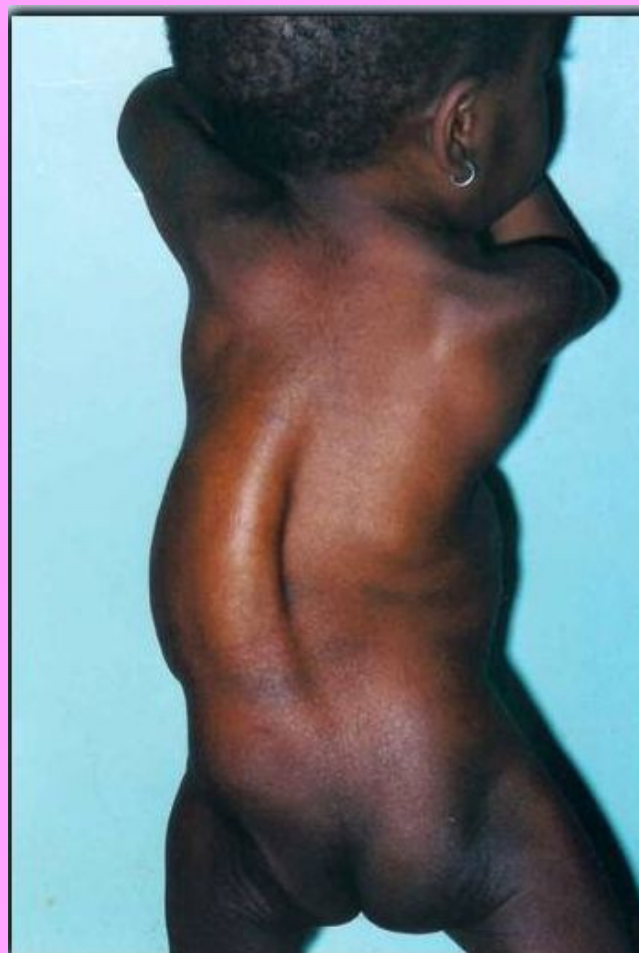
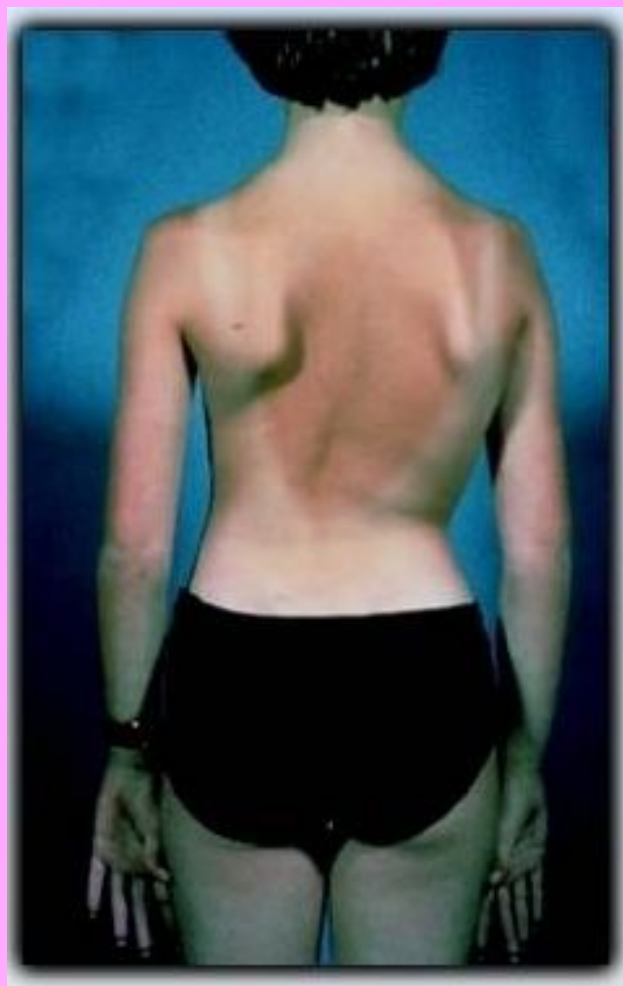
## Образование изгибов позвоночника в процессе индивидуального развития



Позвоночник новорожденного не имеет изгибов. Они формируются в процессе обучения ходьбе

\*

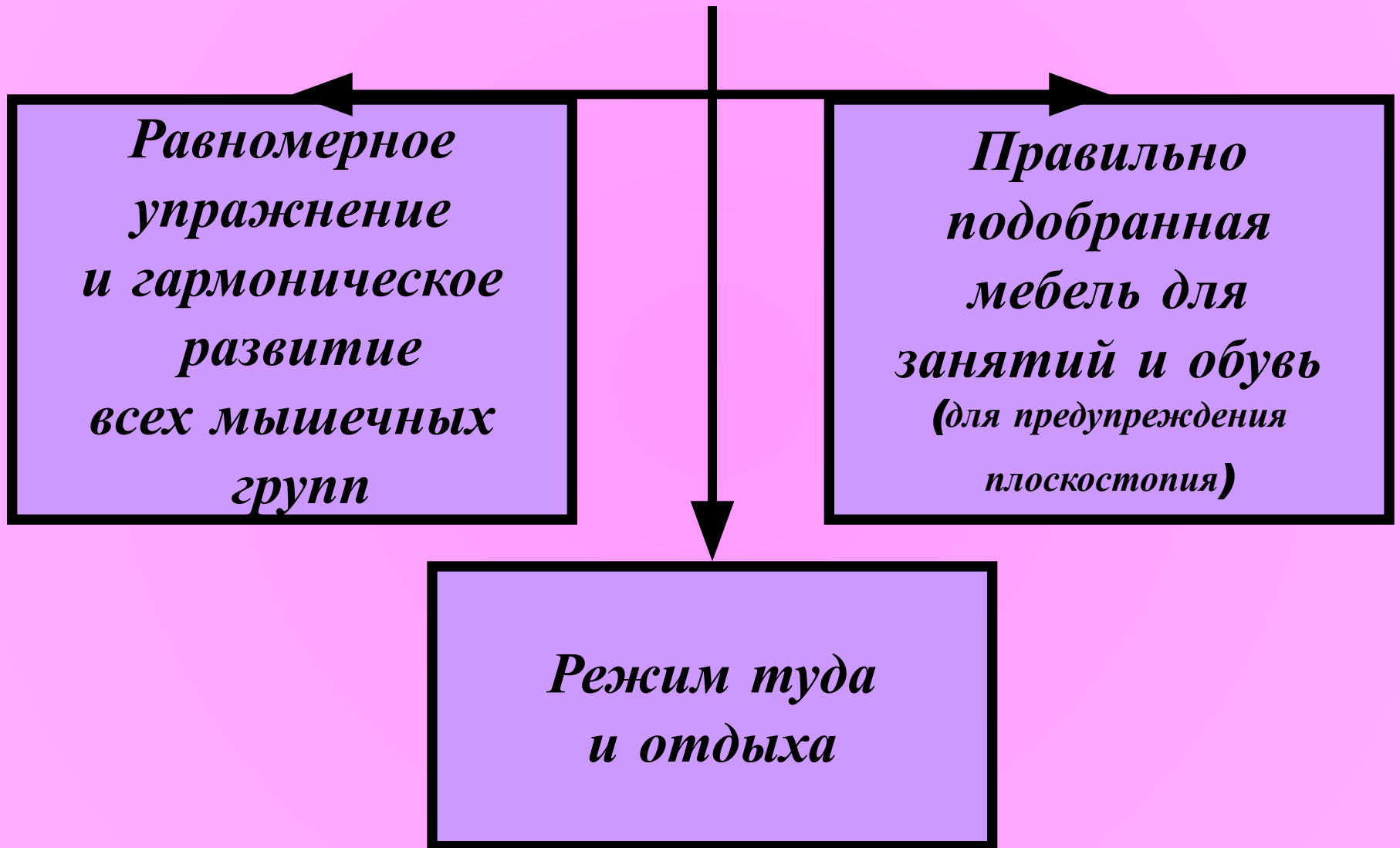
# Сколиоз



\*

Братякова С.Б.

# Формирование осанки



# *Неправильная осанка*

**Затрудняет  
работу  
легких, сердца,  
желудочно-кишечного  
тракта**

**Уменьшается  
емкость легких,  
снижается  
обмен веществ**

**Появляются  
головные боли,  
повышается  
утомляемость**

# Виды повреждения ОДС

**Растяжение**

Нарушение целостности связок сустава

**Ушиб**

Повреждение мягких тканей ОДС

**Вывих**

~~Стойкое смещение~~

суставных поверхностей сочленяющихся костей по отношению друг к другу

**Перелом**

Нарушение анатомической целостности кости



## Первая помощь при ушибах



Уменьшению боли при небольших ушибах мягких тканей способствует местное применение холода: на поврежденное место направляют струю холодной воды, прикладывают к нему пузырь или грелку со льдом или делают холодные примочки.



Рекомендуется сразу после травмы наложить давящую повязку на место ушиба и создать покой, например при ушибе ноги ее покой можно обеспечить с помощью повязки.



# Первая помощь при растяжении связок



При растяжении, разрыве связок поврежденному суставу прежде всего необходимо обеспечить покой.



Наложить тугую повязку и для уменьшения боли прикладывать холодный компресс на протяжении 12—24 часов, затем перейти на тепло и согревающие компрессы.



\*



# Первая помощь при вывихах суставов



Оказывая первую помощь пострадавшему на месте происшествия, нельзя пытаться вправлять вывих, т.к. это часто вызывает дополнительную травму.

Необходимо приложить холод.



Требуется обеспечить покой поврежденному суставу путем его обездвиживания.



Нельзя применять согревающие компрессы. Вправить вывих должен врач в первые часы после травмы.



# Переломы костей

Различают переломы:



**травматические —  
вызванные внешним воздействием**

**патологические — возникающие при минимальном  
внешнем воздействии вследствие разрушения кости  
каким-нибудь патологическим процессом (например,  
туберкулёзным, опухолевым или другим)**



\*

Братякова С.Б.

11

# Виды переломов

**Закр  
ый**



**Без повреждения  
\* мягких тканей**

**Открыт  
ый**

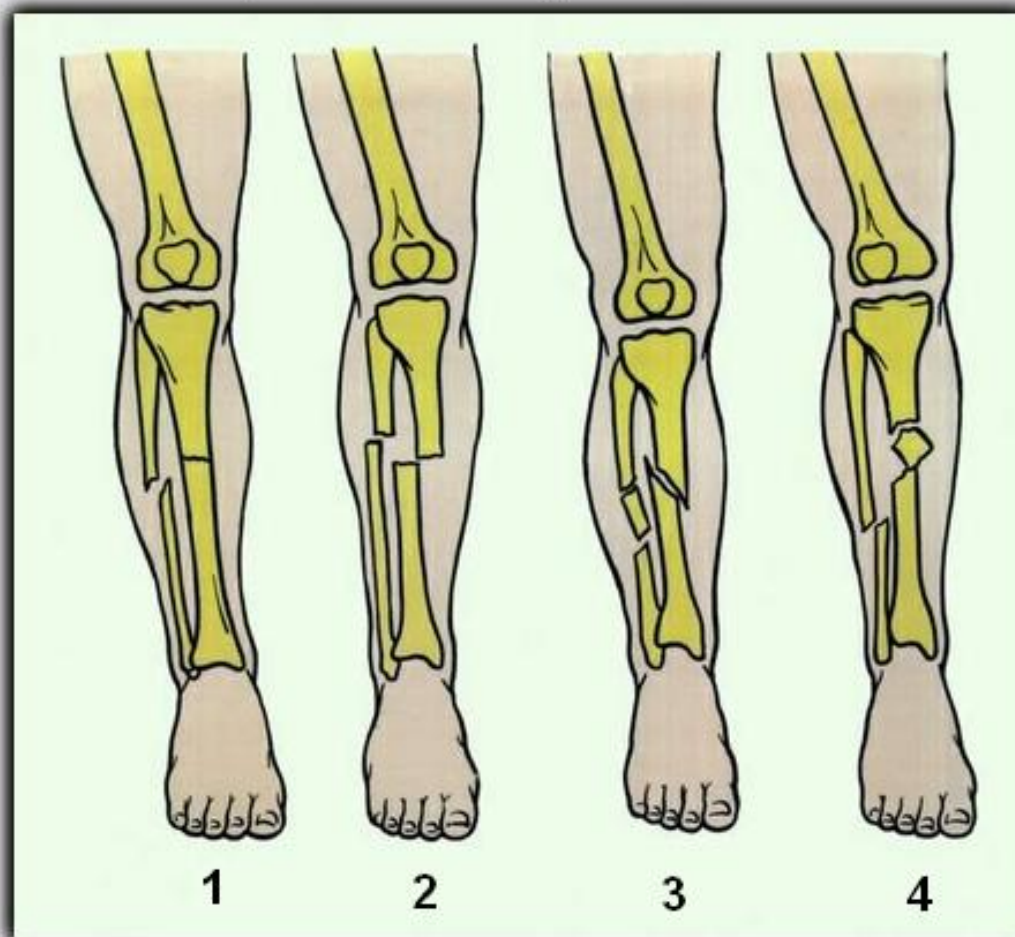


**С повреждением  
кожи и других  
тканей**



# Переломы костей

Переломы могут быть:



- 1) перелом без смещения;
- 2) перелом со смещением;
- 3) косой перелом;
- 4) оскольчатый перелом.

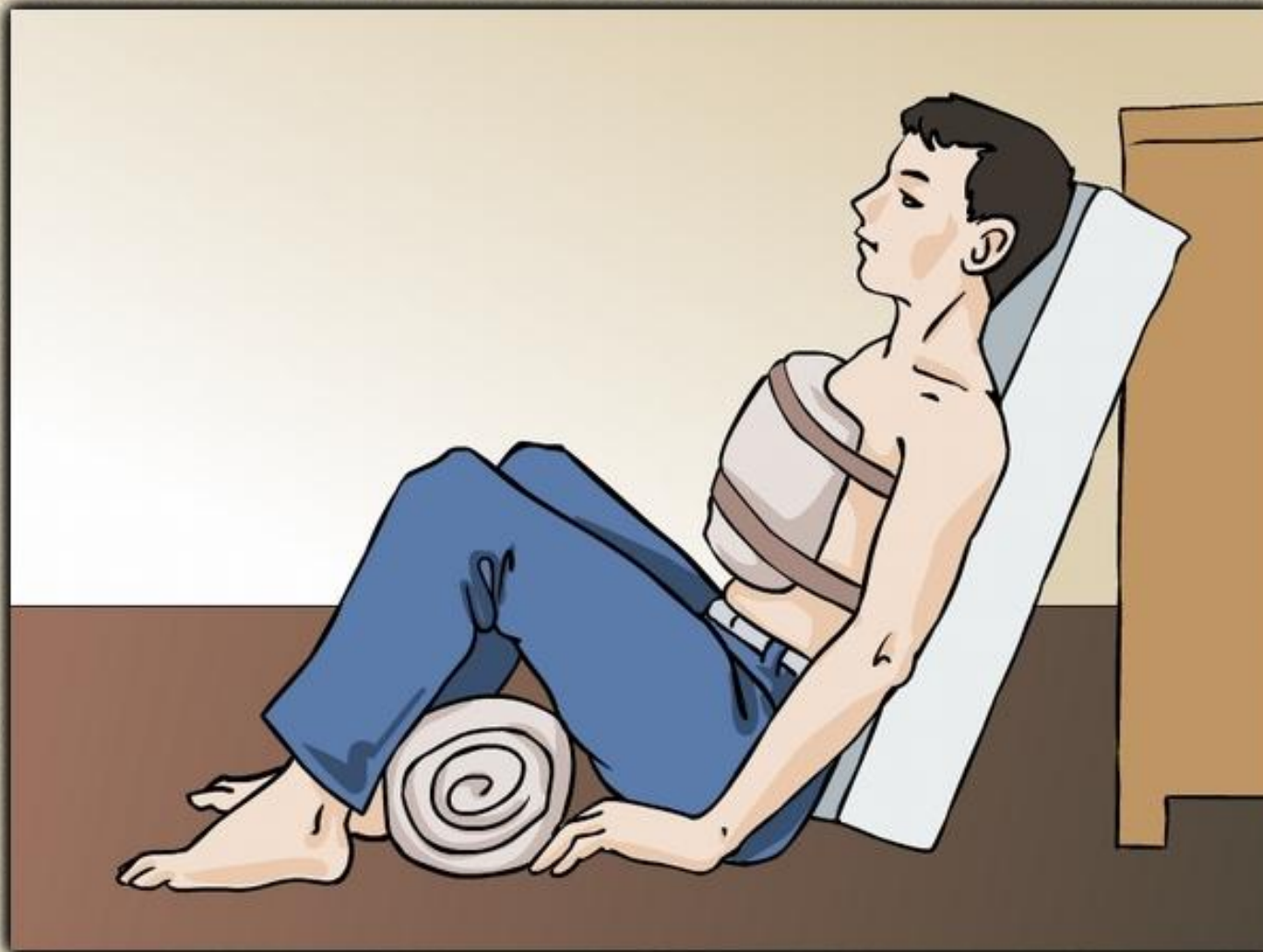


# Оказание первой помощи при открытом переломе руки.

# Оказание первой помощи при открытом переломе ноги

# Транспортировка человека с переломом ноги на волокушах

## Первая помощь при травме грудной клетки



При травме грудной клетки накладывается герметизирующая повязка.

Транспортировать при ранении грудной клетки лежа или полусидя.

\*

Братякова С.Б.

17



## Первая помощь при травме черепа



Если пострадавший не дышит, сделайте искусственное дыхание. Запретите больному подниматься. Обеспечьте пострадавшему покой. Приложите к голове холод (пузырь со льдом, снег и т.д.).



**Вызовите скорую медицинскую помощь для госпитализации пострадавшего в травматологический стационар.**

Братякова С.Б.



# Первая помощь при травме позвоночника

Позвоночный столб является не только основой всего скелета, но и футляром для спинного мозга. Поэтому травмы позвоночника считаются наиболее тяжёлыми и опасными.



**Необходимо обеспечить неподвижность повреждённого участка позвоночного столба!**

**Осторожно положить пострадавшего на носилки (на щит, доски и т.д.) спиной вниз. Не допускать прогибания позвоночника.**

Братякова С.Б.



Братякова С.Б.



# Первая помощь при травме позвоночника



**Вызвать скорую медицинскую помощь для госпитализации пострадавшего в травматологический или в нейрохирургический стационар.**

***Домашнее задание:  
§ 15,16, оформитъ  
лабораторную  
работу  
стр. 75***