

**ВИДЫ ТРАВМ ПРИ  
ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ И  
ОКАЗАНИЕ  
ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

Учитель физического воспитания  
Волгина Лариса Анатольевна

**Травма** (от греч. *trauma* - рана) – повреждение тканей организма с нарушением их целостности и функций, вызванное внешним (главным образом механическим) воздействием. Существуют внешние и внутренние факторы возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.

### **Внешние факторы:**

- ⊗ Плохая разминка, несовершенная техника исполнения физических упражнений, неготовность к выполнению упражнений из-за утомления или других причин.
- ⊗ Низкое качество спортивного оборудования, плохая экипировка учащихся.
- ⊗ Неправильное поведение учащихся (поспешность, невнимательность, недисциплинированность)

### **Внутренние факторы:**

- ⊗ Переутомление, приводящее к нарушению координации движений.
- ⊗ Длительные перерывы в занятиях, вызванные каким либо заболеванием, и несоблюдение сроков восстановления после перенесённых травм и заболеваний.
- ⊗ Недостаточная физическая подготовленность к выполнению напряженных или сложнокоординационных упражнений.

При занятиях физическими упражнениями существуют различные виды травм, чаще всего, ссадины, потёртости, раны, ушибы, растяжения, переломы костей и вывихи суставов. Оказание первой помощи зависит от вида травмы. Существует несколько оснований, по которым выделяют различные виды травматизма.

### **По степени тяжести**

В зависимости от последствий на организм человека выделяют травмы:

- ⊗ Легкие — ссадины, ушибы, синяки и др. Не приводят к нетрудоспособности и не вызывают последствий. Достаточно обработки травмированного места в домашних условиях.
- ⊗ Средние — лишают человека возможности трудиться на срок от 10 дней до одного месяца.
- ⊗ Тяжелые — приводят к серьезным изменениям в организме человека, период нетрудоспособности — от одного месяца. Требуют немедленной госпитализации.

### **По характеру повреждения**

В зависимости от особенностей повреждения выделяют травмы:

1. Открытые. Связаны с нарушением целостности кожного покрова. Часто сопровождаются инфицированием и как следствие — загноением. Открытые травмы случаются при механических повреждениях, открытых переломах и др. Они требуют обязательной консультации у врача.
2. Закрытые. Повреждения без нарушения целостности кожи. В месте травмы наблюдается припухлость, боль, ссадины, кровоподтеки. Самые распространенные виды закрытых повреждений:
  - ⊗ ушибы;
  - ⊗ сотрясения;
  - ⊗ вывихи;
  - ⊗ растяжения;
  - ⊗ закрытые переломы.

**Ушиб** – это повреждение тканей в результате кратковременного удара без нарушения целостности наружных покровов.

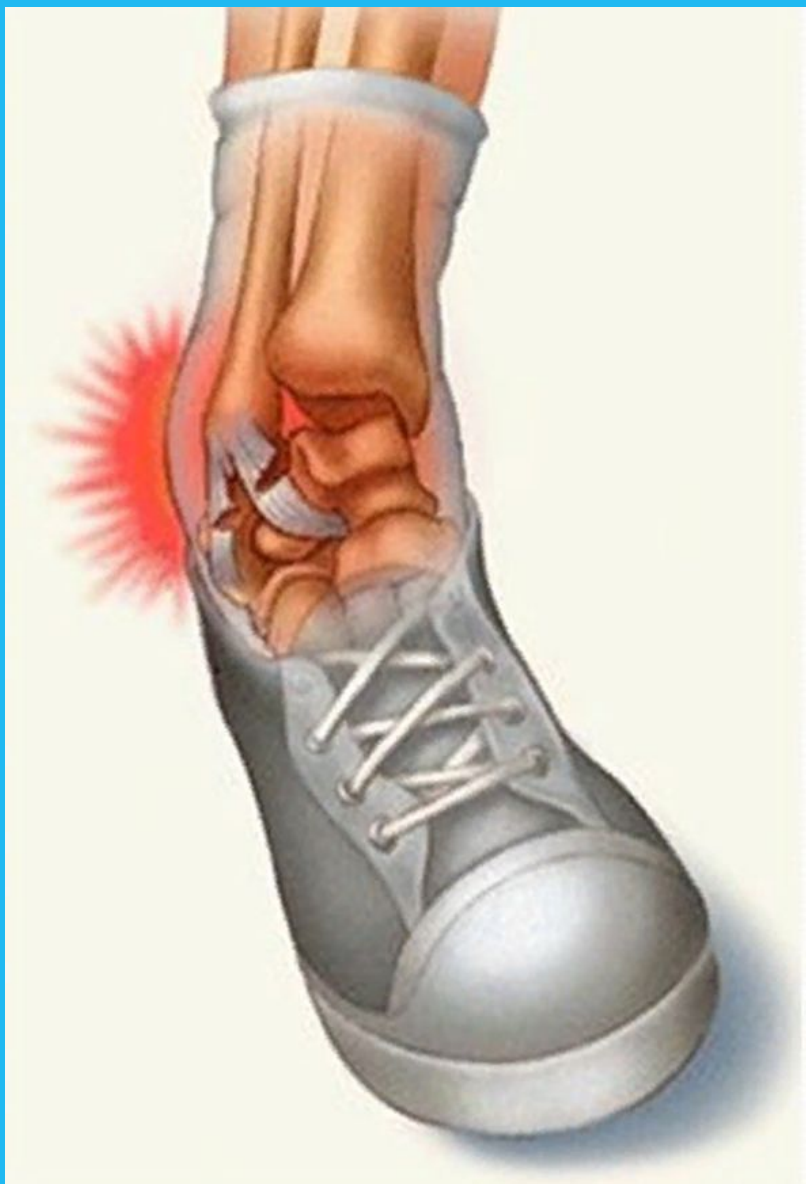
Небольшая боль обычно возникает в момент удара или вскоре после него. Затем на месте ушиба быстро наступает припухлость тканей (кровоподтеки). При сильных ушибах конечностей движения очень болезненны и затруднены, а часто совершенно невозможны.



Первая помощь при ушибе направлена на уменьшение кровоизлияния и снятие боли. На место ушиба сразу же следует наложить давящую повязку и охладить его при помощи пузыря со льдом, холодного компресса, мокрой салфетки или холодного металлического предмета. Ушибленной конечности необходимо обеспечить покой.

При ушибах головы, груди и живота обязательно обратитесь к врачу, так как они могут сопровождаться скрытыми повреждениями.





**Растяжение связок** – чрезвычайно распространенная травма, возникающая при резких движениях, превышающих нормальную амплитуду движений в суставе (например, при подворачивании ноги). На самом деле, под термином «растяжение» понимают микроразрывы отдельных волокон или части связки. Травма особенно часто встречается у спортсменов. Обычно страдают связки в области средних, реже – крупных суставов конечностей. Повреждение проявляется болью, отеками, кровоподтеками, нарушением опоры и движений.

Приёмы первой помощи при растяжениях: холодный компресс, тугая повязка и, самое главное, - покой. Недопустимы «дёргания» за конечность. Необходимо немедленно обратиться к хирургу.



**фиксирующая  
повязка**



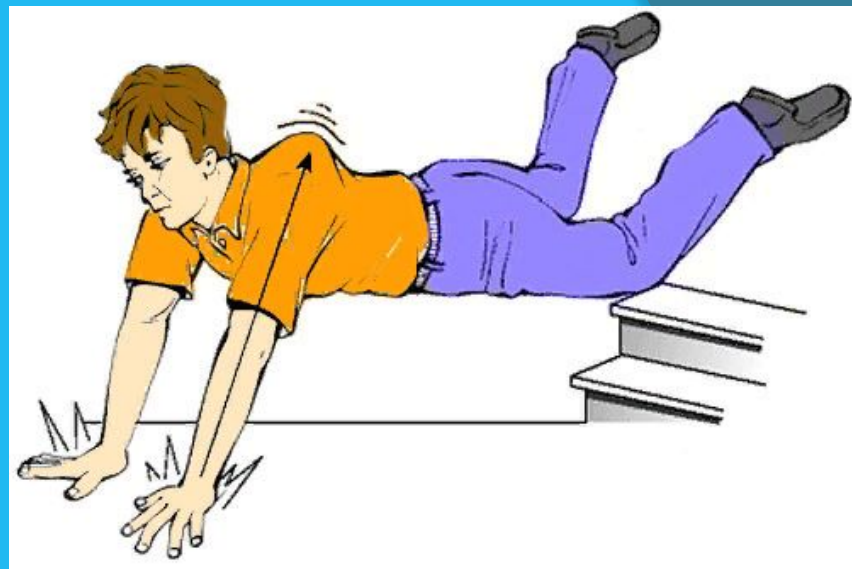
**охлаждение**



**тугая повязка**

Первая помощь при ушибах и растяжениях

**Вывихи** – стойкое смещение концов костей, входящих в состав любого сустава. Вывих может сопровождаться повреждением костей и мягких тканей. Причиной может стать падение, удар или неловкое движение. В момент травмы обычно слышен характерный щелчок или хлопок. Сустав деформируется, отекает, на коже в пораженной области могут появляться кровоподтеки. При этом возникает очень резкая боль и обычные движения в суставе становятся невозможными.





Только врач может вправить вывих. До его прибытия следует зафиксировать конечность, используя шину или косыночную повязку, приложить холод к области повреждения и держать повреждённый сустав в покое.

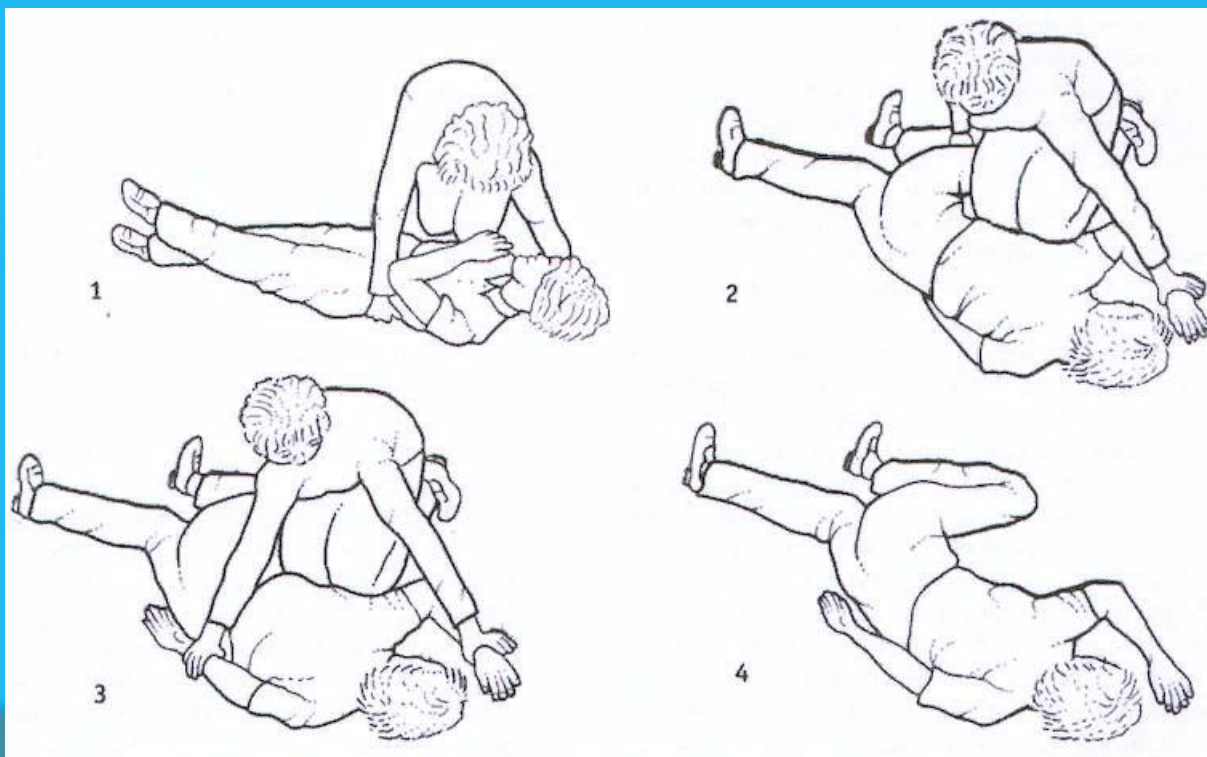


**Сотрясение мозга** - происходит только при агрессивном механическом воздействии на голову при падении человека и ударе головой об пол и обычно проявляется потерей сознания, рвотой, изменением пульса и дыхания.

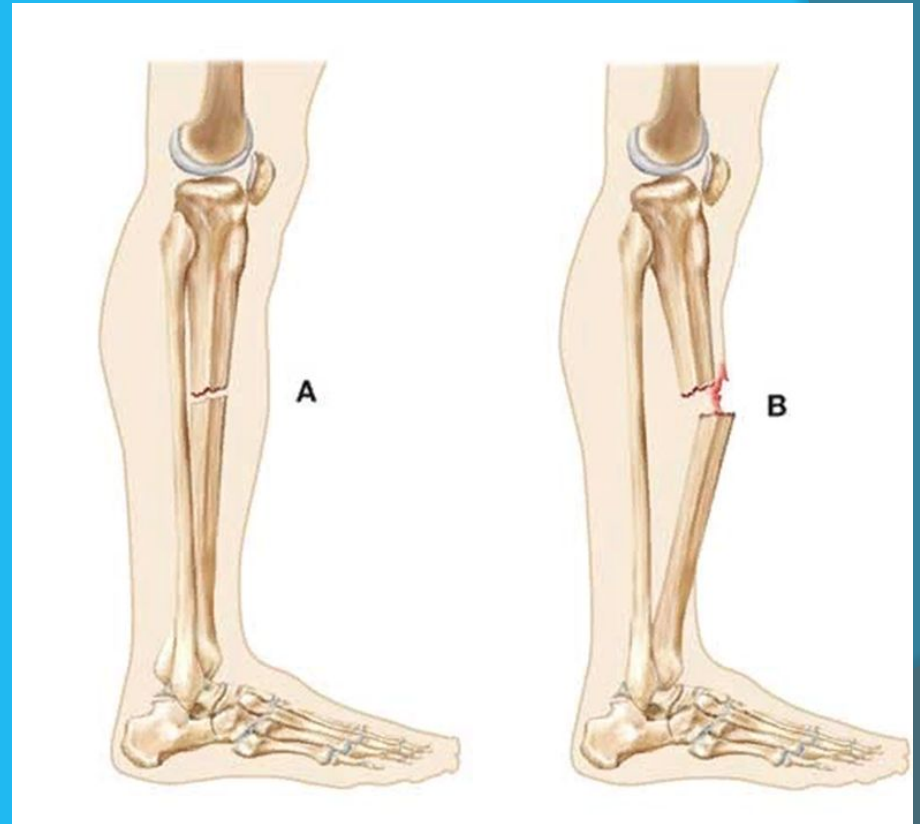
Медики до сих пор не могут дать точное определение механизму развития симптомов сотрясения головного мозга, потому что даже при проведении компьютерной томографии врачи не видят каких-либо патологических изменений в тканях и коре органа. Предполагается, что такое агрессивное механическое воздействие на черепную коробку приводит к нарушениям в работе нервных клеток головного мозга, что провоцирует недостаточность питания тканей органа и раздраженность в сообщении между мозговыми центрами.



В ожидании врача нужно предпринять следующее: уложить больного горизонтально с некоторым возвышением головы; ни в коем случае нельзя давать пострадавшему пить и есть; откройте окна – нужно предоставить больному много свежего воздуха; к голове нужно приложить что-то холодное – это может быть лед из морозилки, ткань, смоченная в холодной воде; пострадавший должен соблюдать абсолютный покой – ему даже запрещено смотреть телевизор или слушать музыку, общаться по телефону, играть в планшете или ноутбуке.



**Перелом кости** – это насильственное нарушение её целостности. Переломы без нарушения кожных покровов называют закрытыми (А), переломы с разрывом кожных покровов – открытыми (В). При переломе конечности возникает острая боль, движения становятся невозможными. При открытых переломах всегда имеется рана, в которой иногда виден конец обломка кости.



Первая помощь, оказанная вовремя и в необходимом объеме, может снизить риск осложнений, уменьшить время нетрудоспособности, а иногда и спасти человека от инвалидности или смерти. Для этого всего лишь необходимо сразу обеспечить покой пострадавшим костям, обезболить и доставить травмированного в больницу. При открытом переломе первая помощь заключается в немедленной остановке кровотечения.

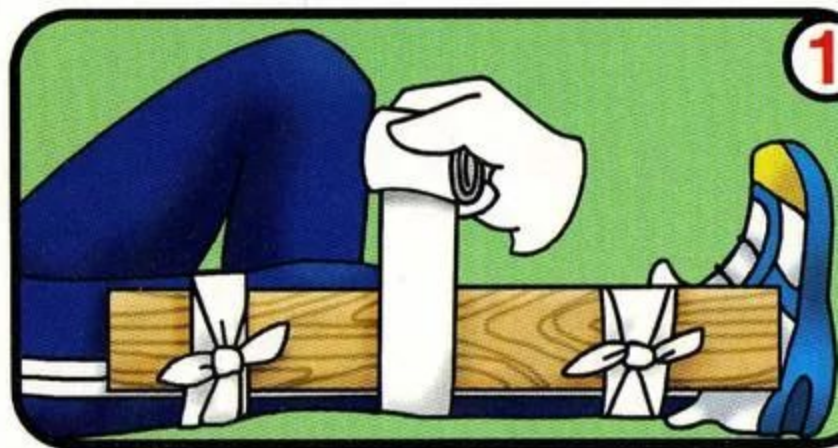
Проще всего бороться с капиллярным кровотечением – достаточно просто перевязать рану и оно прекратится. В случае повреждения магистральных сосудов (особенно артерий), накладывают давящую повязку, а если она не помогает – то выше раны устанавливают кровоостанавливающий жгут. К сведению! В качестве жгута можно использовать все, что угодно – веревку, галстук, ремень. Шнурки, провода и т. д.



# Перелом кисти



# Перелом ноги



## **Ссадины и царапины**

представляют опасность занесения инфекции, поэтому их следует быстро обработать.

Поврежденный участок кожи промывается кипяченой водой с мылом или слабым раствором марганцовки. Затем вся поверхность раны и кожа вокруг нее смазываются раствором зеленки. При обширных ссадинах сверху на рану накладывают стерильную повязку.





# Оказание первой медицинской помощи

Ссадина



Смочить водой салфетку, промокательными движениями промыть рану.



Обработать ссадину перекисью водорода, края раны смазать зелёной.



Заклеить бактерицидным пластырем.

**Порезы.** Неглубокий порез надо обработать зеленкой. Глубокий порез промывается перекисью водорода.

Резаная рана



1  
Обработать рану перекисью водорода, смазать края раны зелёнкой или йодом.



2  
Наложить стерильную повязку.



3  
При глубоком порезе, вызвать скорую помощь.

## **Запомните**

- В целом у мальчиков травмы возникают в 2 раза чаще, чем у девочек.
- В структуре детского травматизма преобладают бытовые травмы (60-68%). К ним относятся также повреждения при неорганизованных занятиях спортом.
- Спортивные травмы занимают небольшой удельный вес среди всего детского травматизма – около 2,5%

## **Проверьте свои знания**

1. Каковы основные факторы возникновения травм при занятиях физическими упражнениями?
2. Какие виды травм вы знаете?

## **Подумайте**

1. Почему у мальчиков травмы возникают чаще, чем у девочек.
2. Почему следует строго выполнять предписания лечащих врачей по срокам начала занятий физкультурой.