

# **Первая помощь при травмах.**

**Выполнил учитель физической культуры  
МБОУ «ООШ с.Дубовка»  
Голоднов Алексей Владимирович**

Во время занятий физическими упражнениями нередко возникает опасность получения травмы. Для того чтобы этого не случилось, надо соблюдать правила безопасности, страховки и разминки. Кроме того, каждый должен уметь при необходимости оказать первую помощь себе и другому человеку.

Наиболее часто при занятиях физическими упражнениями случаются *ушибы, ссадины, потёртости, раны, кровотечения, растяжение мышц, вывихи, переломы, переохлаждения, солнечные удары.*

Теперь мы рассмотрим их признаки и помощь.

**Ушибы** нередко сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и возникновением подкожных кровоизлияний (синяков). В результате возникает боль и припухлость, изменяется цвет кожи.



**На место ушиба наложите на 20-30 минут холодной компресс или лёд, после этого сделайте тугую повязку и придайте возвышенное положение пострадавшей части тела.**





**Потёртости** связаны с повреждениями кожи на ногах и руках из-за трения или давления. Причиной потёртостей могут быть неудобная обувь, тесная одежда и др.



**Место потёртости необходимо промыть перекисью водорода и наложить на него стерильную повязку или наклеить бактерицидный пластырь.**



**Раны** бывают поверхностными, когда повреждена только кожа (**ссадина**), глубокими, признаками которых являются ощущение боли и кровотечение.



**Ссадины** промывается чистой водой и обрабатывается перекисью водорода. Затем смазывается йодом или зелёной и накладывается повязка. Небольшие ссадины лучше оставить открытыми (без повязки).

Небольшую кровоточащую ранку на руке или ноге следует, приподняв конечность, продезинфицировать и наложить давящую повязку. После этого необходимо удобно уложить или посадить раненого.







**Кровотечение** - выхождение крови из кровеносного русла. Оно может быть первичным, когда возникает сразу после повреждения сосудов, и вторичным, если появляется спустя некоторое время.

Различают артериальное кровотечение, венозное, капиллярное, смешанные, паренхиматозное кровотечения.

Самое опасное артериальное.

**Артериальное кровотечение** - алая кровь, вытекает пульсирующей струей.

**Венозное** - бьет сильной струей с шумом, окраска более темная.

**Капиллярное** - возникает при повреждении мелких сосудов кожи, подкожной клетчатки и мышц. При повреждении - кровотечение всей поверхности раны.

**Паренхиматозное** - возникает при повреждении внутренних органов. Это кровотечение в любом случае опасно для жизни.

Кровотечение может быть наружное и внутреннее.

- При наружном кровотечении - кровь вытекает через рану кожных покровов и видимых слизистых оболочек или из полостей.

- При внутреннем кровотечении - кровь изливается в ткани, орган или полости, что носит название кровоизлияний. При кровоизлиянии в ткани кровь пропитывает их, образуя припухлость, называемую кровоподтеком. Если кровь пропитывает ткань неравномерно и в следствие раздвигания их образуется ограниченная полость, заполненная кровью, ее называют гематомой.

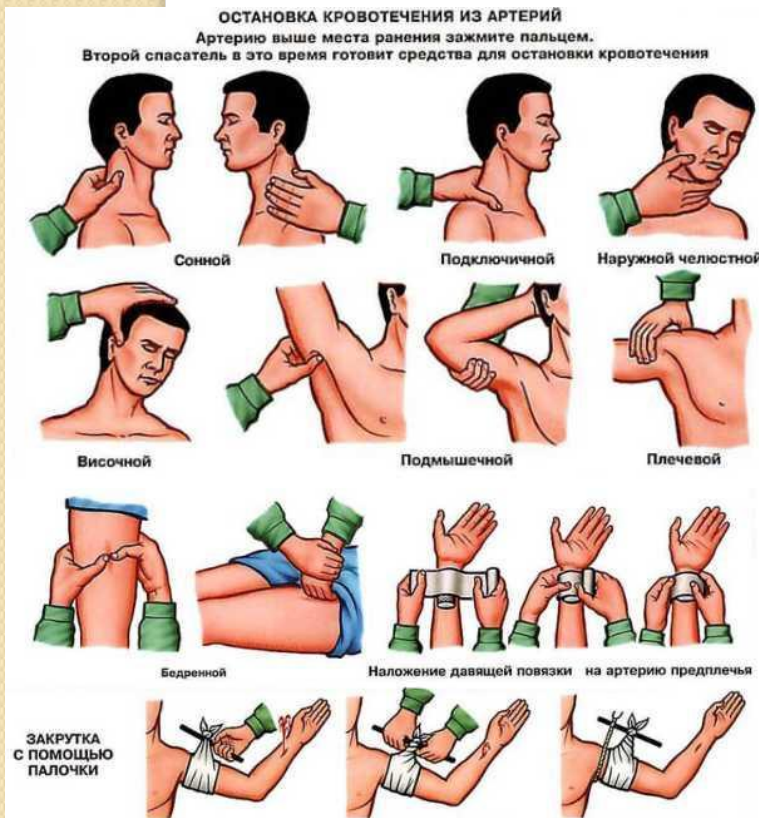
## Признаки кровопотери:

- жажда (губы трескаются, язык и слизистая ротовой полости сухая);
- шум в ушах;
- круги перед глазами;
- сонливость (зевота);
- кожа бледная, холодная, холодный, липкий пот;
- снижение АД, изменение дыхания (норма 16 раз в минуту), частый пульс, брадикардия.

Процесс свертывания крови происходит за 5 - 6 минут.



При кровотечении надо поднять вверх раненую конечность и наложить давящую повязку на рану.  
 При сильном кровотечении прижимают артерию к кости выше места ранения жгутом (пальцем, косынкой или ремнём).





**Жгут накладывают не более чем на 1,5-2 ч (летом) и 30 мин-1 ч (зимой), чтобы ткани не омертвели. Под жгут кладут записку с указанием времени наложения жгута.**

При носовым кровотечением пострадавший должен держать голову прямо, расстегнуть ворот. Затем наложить холодный компресс на переносицу или затылок. В крылья носа можно поместить ватный фитилёк, смоченный перекисью водорода.

**Нельзя сморкаться и зажимать нос платком!**

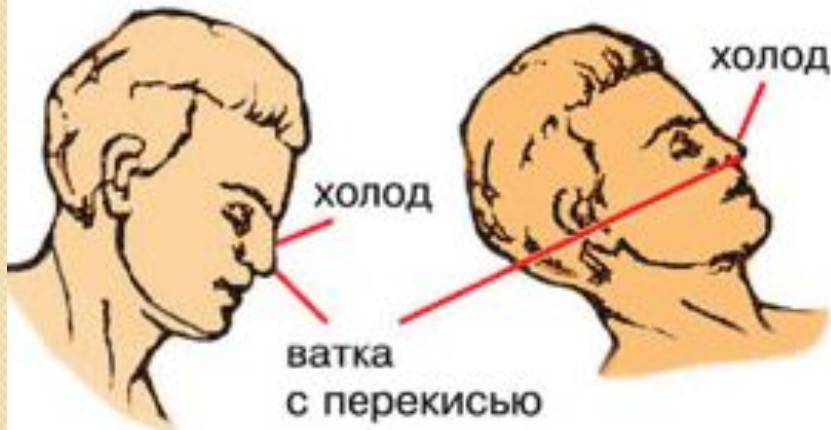


Рис. 1

Рис. 2



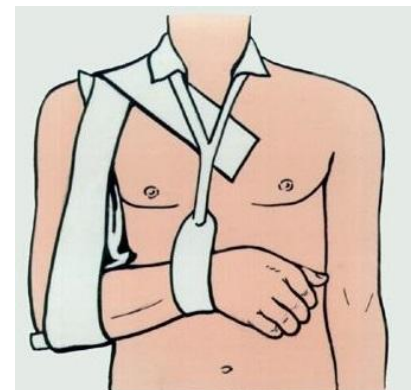
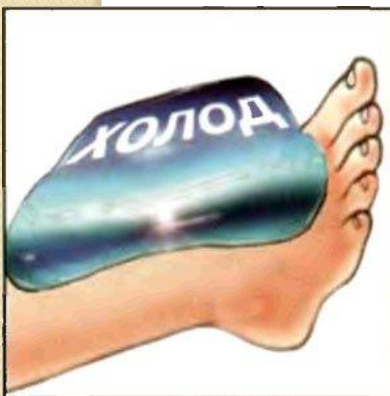


**Растяжения мышц** сопровождаются болью и образованием припухлости на месте травмы.

Внешний вид конечности при растяжении связок



**На повреждённое место следует наложить холодный компресс и тугую повязку, а также ограничить движения.**



**Вывихи** сопровождаются резкой болью при движении.



Повреждённой конечности следует обеспечить покой и зафиксировать её с помощью линейки, планки или рейкой.

**Самим вывих вправлять нельзя! Это должен делать врач.**





**Переломы** – это полное или частичное нарушение целостности кости. При переломах ощущается резкая боль, возникает припухлость, кровоизлияние (синяк).





Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и неподвижность повреждённой конечности. Для этого используют специальные или импровизированные шины (доска, линейка, рейка), фиксируя два ближайших к месту перелома сустава.

**При повреждении позвоночника пострадавшего укладывают на щит или доску и отвозят в больницу.**



**Солнечный и тепловой удары** возникают в результате продолжительных занятий на солнце или в тёплой одежде. В таких случаях появляется слабость, побледнение кожи, головокружение, тяжесть в ногах и тошнота.



**Пострадавшего необходимо перевести в тень, расстегнуть верхнюю одежду, приподнять голову и положить смоченную в воде косынку (платок) на голову и область сердца.**

## Переохлаждение организма.



**При переохлаждении необходимо как можно быстрее попасть в помещение, согреться с помощью одеял, одежды, грелки, а если есть возможность – принять тёплую ванну и выпить сладкого чая.**

# **Вопросы.**

- 1. Назовите травмы, чаще всего встречающиеся во время занятий физическими упражнениями.**
- 2. Какую первую помощь необходимо оказать при кровотечении.**
- 3. Какую первую помощь необходимо оказать при вывихе.**
- 4. Какую первую помощь необходимо оказать при переломе.**