

ПЛАН ЗАНЯТИЯ № 29 пз № 18

По дисциплине МДК 01.01 Медико- биологические и социальные основы здоровья
для группы 25 **специальности** 44.02.01 Дошкольное образование

Дата 18.03.2020

Тема : Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок

Изучите конспект урока, выполните задания и вышлите готовые задания на электронную почту преподавателя.

Преподаватель: Джунусова А.М. hi-ha4444@yandex.ru

Понятие о ушибе, растяжении, вывихе и оказание первой помощи при них.

Ушиб (контузия) – нарушение мягких тканей возникает чаще всего при падении или ударе; при этом повреждаются подкожная клетчатка, другие мягкие ткани, мелкие сосуды; появляются кровоизлияния или скопления крови (гематомы) в тканях. Ушиб приводит к нарушению функции повреждённого органа.

Признаки: боль, припухлость кровоподтеки, небольшое ограничение движений конечности.

Помощь:

- создать покой повреждённой конечности;
- наложить давящую повязку;
- приложить холод к месту ушиба – пузырь со льдом, холодный компресс.

Растяжение и разрыв связок – при резких движениях в области суставов происходит перерастяжение или разрыв связок, чаще в области голеностопного сустава, реже в других областях (коленный, лучезапястный и другие суставы).

Признаки: острая боль у места прикрепления связок, припухлость кровоподтеки, ограничение движений конечности, иногда кровоизлияние в полость сустава (гемартроз).

Помощь:

- создать покой повреждённой конечности;
- наложить давящую повязку;
- приложить холод к месту ушиба – пузырь со льдом, холодный компресс примерно на 2 часа;
- дать обезболивающее;
- растереть место растяжения согревающей мазью (апизатрон, фастум гель и т.д.);
- доставить в лечебное учреждение.

Вывих - повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости костей с выходом одной из них через разрыв капсулы из полости сустава в окружающие ткани. Он может быть полным, когда суставные поверхности костей перестают соприкасаться друг с другом, и не полный – когда между суставными поверхностями имеется частичное соприкосновение.

Признаки – боль в конечности, деформация в области сустава, отсутствие движения в суставе, фиксация конечности в неестественном положении, укорочение конечности.

Помощь:

- холод на область повреждённого сустава;
- обезболивающие (анальгин, амидопирин и т. д.);
- иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Верхнюю конечность подвешивают на косынке или перевязке из бинта, нижнюю – иммобилизируют при помощи шин или подручных средств. Вправление вывиха врачебная процедура;
- пострадавшие нуждаются в госпитализации в лечебное учреждение.

Растяжение и разрыв связок происходят, когда кость выходит за пределы обычной амплитуды движения. Чрезмерная нагрузка на сустав может привести к полному разрыву связок и вывиху кости. Наиболее распространёнными являются растяжение связок голеностопного и коленного суставов, пальцев и запястья.

Растяжение мышц и сухожилий. Подобные растяжения обычно вызываются подъёмом тяжестей, чрезмерной мышечной работой, резким или неловким движением.

Наиболее распространёнными являются растяжения мышц шеи, спины, бедра или голени.

Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения благотворно влияют на опорно-двигательную систему в целом и на отдельные группы мышц. Эффективная программа физической подготовки (бег, ходьба, аэробика, велоспорт, плавание, лыжи) способствует укреплению организма и профилактике травм.

Первая помощь при всех травмах опорно-двигательного аппарата одинакова. Во время оказания помощи постарайтесь не причинять пострадавшему дополнительной боли. Помогите ему принять удобное положение. Соблюдайте основные моменты первой помощи: покой; обеспечение неподвижности повреждённой части тела; холод; приподнятое положение повреждённой части тела. Перемещение пострадавшего необходимо только в том случае, если не ожидается быстрого прибытия «скорой помощи» или если нужно транспортировать пострадавшего самостоятельно.

При любой травме, за исключением открытого перелома, целесообразно прикладывать лёд. Холод помогает облегчить боль и уменьшить опухоль. Обычно лёд прикладывают на 15 мин через каждый час.

При растяжении связок и мышц, после того как спадёт припухлость, можно прикладывать тёплые компрессы для ускорения процесса заживления.

Перейдите по ссылке

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1417&v=I4mu5hpohNE&feature=emb_logo и посмотрите видеоролик «Первая медицинская помощь при переломах, ушибах, растяжениях и вывихах» Запишите клинические признаки ушиба, растяжения, разрыва связок; оказание первой медицинской помощи.

Задание: Подготовьте буклет «Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок»