

## § 21. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата

**Травмы опорно-двигательного аппарата являются наиболее распространёнными (от обычных синяков до тяжёлых переломов и вывихов).**

Травмы можно получить при различных обстоятельствах: падении, неловком или неожиданном движении либо при автомобильной аварии.

Существует четыре основных вида травм опорно-двигательной системы: переломы, вывихи, растяжения или разрывы связок, растяжения или разрывы мышц и сухожилий.

**Перелом** — это нарушение целостности кости. Он может быть полным и неполным. Неполный перелом — это трещина.

**Вывих** — это смещение кости по отношению к её нормальному положению в суставе. Вывихи обычно происходят при воздействии большой силы.

**Растяжение и разрыв связок** происходят, когда кость выводится за пределы обычной амплитуды движения. Чрезмерная нагрузка на сустав может привести к полному разрыву связок и вывиху кости. Наиболее распространёнными являются растяжения 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.

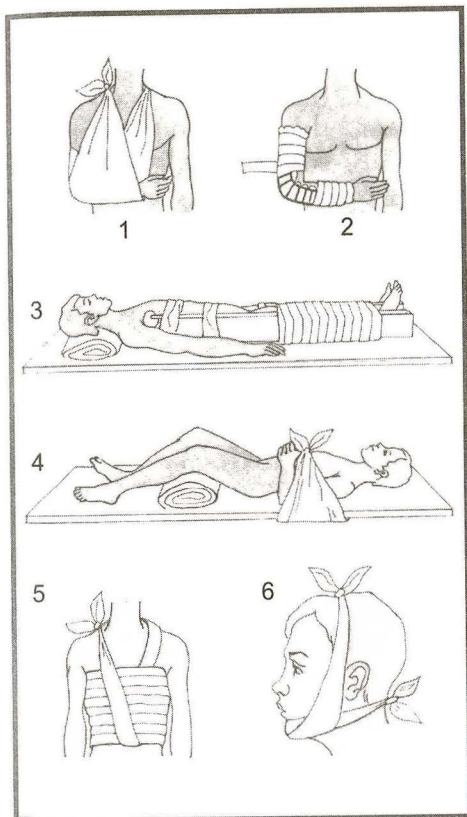
Наиболее распространёнными являются растяжения мышц спины, бедра или голени.

*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 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.



### Первая помощь при переломах

При переломах ключицы и лопатки верхнюю конечность подвесить на колышке (1).

При переломах плечевой кости и костей предплечья нужно с наружной и внутренней поверхностей конечности наложить шины, руку подвесить на колышке (2).

При переломе бедренной кости наложить одну шину с наружной стороны таким образом, чтобы она захватывала всю ногу и туловище до подмышечной впадины, другую шину на внутреннюю поверхность бедра от подошвы до промежности (3).

При переломе костей таза пострадавшему надо придать положение «лягушки»: ноги немного согнуть и развести в стороны, положить под колени валик из одеяла, одежды; пострадавшего положить на щит (сколоченные доски, толстая фанера) (4).

При переломе позвоночника пострадавшего надо уложить спиной на ровную жёсткую поверхность — щит. При отсутствии щита — уложить на носилки животом вниз, подложив под плечи и голову валик.

При переломе рёбер наложить вокруг грудной клетки умеренно стягивающую повязку из бинта, простыни, полотенца (в состоянии выдоха) (5).

При переломе челюсти — наложить пращевидную повязку на подбородок, прижимая нижнюю челюсть к верхней (6).



### Выводы

- 1) Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата направлена на уменьшение боли и предотвращение дальнейших повреждений.
- 2) Травмы опорно-двигательного аппарата имеют четыре основных вида.
- 3) Лёд рекомендуется прикладывать при любой травме, за исключением открытого перелома.
- 4) Действия первой помощи при всех травмах опорно-двигательного аппарата схожи.



### Вопросы

1. Какие причины могут привести к травме опорно-двигательного аппарата?
2. Какие существуют виды травм опорно-двигательного аппарата?
3. Какие меры способствуют профилактике травм опорно-двигательного аппарата?
4. Почему, на ваш взгляд, при травме опорно-двигательного аппарата лёд рекомендуется прикладывать только на 15 мин в течение часа? Обоснуйте свой ответ.



### Задания

1. Запомните порядок оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.
2. Потренируйтесь в самопомощи при травмах опорно-двигательного аппарата. Используйте для инструкции раздел «Дополнительные материалы».



### **Первая помощь при вывихе нижней челюсти**

Вывих, кроме травматического (при повреждении лица), можно исправить на месте. Попросите соседей (или друзей) помочь вам и поддержать руки и голову больного. Посадите больного на стул, станьте лицом к нему, оберните большие пальцы своих рук платком или материей и введите их в рот. Надавливая на углы нижней челюсти (задние коренные зубы) и смещая челюсть вниз и назад, одновременно остальными пальцами приподнимите подбородок. Будьте внимательны и быстро убирайте пальцы, когда челюсть встанет на место, чтобы вам их не прикусили.

При травматическом вывихе прикройте рот больного платком, наложите на голову повязку, удерживающую челюсть, и немедленно доставьте больного в ближайшее хирургическое отделение.

### **Самопомощь при растяжении связок (при падении или ушибе)**

Наложите на повреждённый сустав повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность суставных костей, руку подвесьте на козынку во избежание отёка тканей. Обратитесь в травмпункт или вызовите врача на дом.

Чтобы уменьшить боль и отёк, на место растяжения положите пузырь со льдом или смоченную холодной водой повязку (не более чем на 1–2 ч). Попросите родных или соседей помочь вам чаще менять повязку. Для уменьшения боли примите таблетку анальгина (баралгина, пенталгина).

*(Из рекомендаций специалиста в области ОБЖ Г. Е. Цвилюка)*