

kl. VIII Sp Edukacja dla bezpieczeństwa
Treści **pogrubione** proszę przepisać do zeszytu.

23.04.2020

Lekcja

Temat : Złamania i zwichnięcia.

Złamanie – całkowite przerwanie ciągłości kości.

Złamanie otwarte – złamanie, w którym odłamy kości przebijają tkanki i są widoczne na zewnątrz.

Pierwsza pomoc w przypadku złamania:

- posadź lub ulóż poszkodowanego w wygodnej pozycji
- unieruchom złamaną kość razem z dwoma sąsiadującymi stawami (jako szynę możesz wykorzystać sztywne i proste przedmioty np. deskę - w razie braku szyny możesz użyć drugiej nogi i następnie owinąć bandażem).
- jeśli doszło do złamań przedramienia, nadgarstka lub dłoni również postaraj się usztywnić używając prostych przedmiotów następnie podwiesz rękę za pomocą chusty trójkątnej (jeśli nie ma w pobliżu takiej chusty użyj ubrania, bandaża lub szalika
- rękę można dodatkowo usztywnić przywiązując do tułowia.

Zwichnięcie – przemieszczenie względem siebie nasad kości tworzących staw.

Skręcenie – naruszenie tkanek miękkich otaczających staw , ale bez przemieszczenia kości.

Przypadki skręceń i zwichnięć należy, podobnie jak złamania , skonsultować z lekarzem.

W razie wypadku pomocny będzie zimny okład w miejscu urazu, następnie trzeba unieruchomić kości powyżej i poniżej stawu.

Urazy kręgosłupa – najniebezpieczniejsze urazy kości – skutkami może być częściowy lub całkowity paraliż i poważne kalectwo.

Pierwsza pomoc w podejrzeniu urazu kręgosłupa:

- wezwij pogotowie ratunkowe
- zapobiegaj wszelkim ruchom które mogą pogłębiać uraz , stabilizuj głowę poszkodowanego delikatnie rękoma w zastanej pozycji.
- jeśli nie ma zagrożenia życia, nie ruszaj poszkodowanego z miejsca zdarzenia.

Praca domowa :

Proszę o zapoznanie się ze schematem z podręcznika „ Jak unikać urazów i zranień?”
strona 102 .

<https://www.youtube.com/watch?v=PUgni7Qly68> - obejrzyjcie krótki film jak zabezpieczyć złamanie
chustą.

Kontakt: damianmeniow.sosw@gmail.com