

## Lekcja

**Temat: Pierwsza pomoc przy złamaniach, skręceniach i zwichnięciach.**

**Złamanie – pourazowe przerwanie ciągłości tkanki kostnej.**

Podział złamań:

- otwarte (wraz z uszkodzeniem powłok ciała),
- zamknięte (bez uszkodzenia powłok ciała),
- z urazu bezpośredniego (powstaje w miejscu zadziałania siły),
- z urazu pośredniego (powstaje z dala od miejsca zadziałania siły- złamania z pociągania, zginania, skręcania, zgniatania)

**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 podwieś 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.**

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

**Praca domowa:**

**1. Wymień dwa rodzaje unieruchomień podczas złamań i opisz na czym polegają.**