

Первая помощь при ушибах, переломах и вывихах

Как помочь при травме до приезда врача.





Почему подростковые травмы требуют внимания

Подростки часто получают ушибы, переломы и вывихи во время игр, спорта и обычных прогулок. Поэтому важно быстро распознать травму и правильно помочь пострадавшему до приезда медиков.

Что такое ушиб и как его распознать

Повреждение без раны

Ушиб появляется после удара, когда страдают мягкие ткани, а кожа остаётся целой. Чаще всего повреждаются мышцы и подкожная клетчатка, поэтому внешней раны может не быть.

Сигналы, которые нельзя игнорировать

О травме говорят боль, припухлость и синяк, который становится заметнее через несколько часов. У подростков ушибы обычно возникают после падений, столкновений и неудачных движений на тренировке.



Степени тяжести ушибов у подростков

Лёгкий ушиб вызывает слабую боль, небольшую гематому и лишь частичное ограничение движений. Обычно человек может продолжать движение, но место удара лучше не нагружать.

Ушиб средней тяжести заметнее: появляется выраженная припухлость, боль усиливается при движении, а синяк занимает большую площадь. В таких случаях пострадавшей части нужен покой и холод.

При тяжёлом ушибе боль сильная, движения резко ограничены, а гематома крупная. Иногда это указывает на повреждение сосудов или нервов, поэтому требуется особенно внимательное наблюдение.

Как действует первая помощь при ушибах



Пауза после неудачного прыжка

Во время игры подросток оступился и ударил колено о покрытие площадки. Его сразу усадили на скамейку и попросили не вставать без необходимости. Покой в первые минуты помогает не усиливать боль и не увеличивать отёк.



Холод через ткань

После столкновения на физкультуре к месту ушиба приложили пакет со льдом, завернутый в салфетку. Холод держали недолго, чтобы не повредить кожу. Такой способ помогает уменьшить боль и замедлить нарастание припухлости.



Нога выше уровня сердца

Если ушиблена нога, её удобно положить на рюкзак или свернутую одежду так, чтобы она оказалась выше. Это простое положение облегчает отток жидкости. Отёк обычно уменьшается, а пострадавшему становится немного легче.



Когда нужна осторожность

Иногда сильная боль после удара похожа на обычный ушиб, но на самом деле скрывает перелом. Поэтому при выраженной боли не стоит активно двигать рукой или ногой. Лучше остановиться и внимательно оценить состояние.

Что такое перелом и как его заметить



01

Нарушение целостности кости

Перелом — это полное или частичное нарушение целостности кости. Он возникает при падении, сильном ударе или неудачном движении, когда нагрузка становится слишком большой для костной ткани.

02

Признаки серьёзной травмы

Для перелома характерны резкая боль, заметная деформация и невозможность нормально двигать рукой или ногой. Часто появляется отёк, а конечность может выглядеть укороченной или иметь необычную форму.

Закрытый и открытый перелом: в чём разница

Закрытый перелом

Кожа при таком переломе не повреждена, поэтому внешняя рана может отсутствовать. Но это не делает травму менее опасной: внутри возможно скрытое кровотечение и смещение костных отломков.

Открытый перелом

Здесь повреждена кожа, а из раны могут быть видны костные обломки. Такой перелом опаснее из-за риска инфекции и большой потери крови, поэтому помощь нужна срочно.

Первая помощь при переломах костей



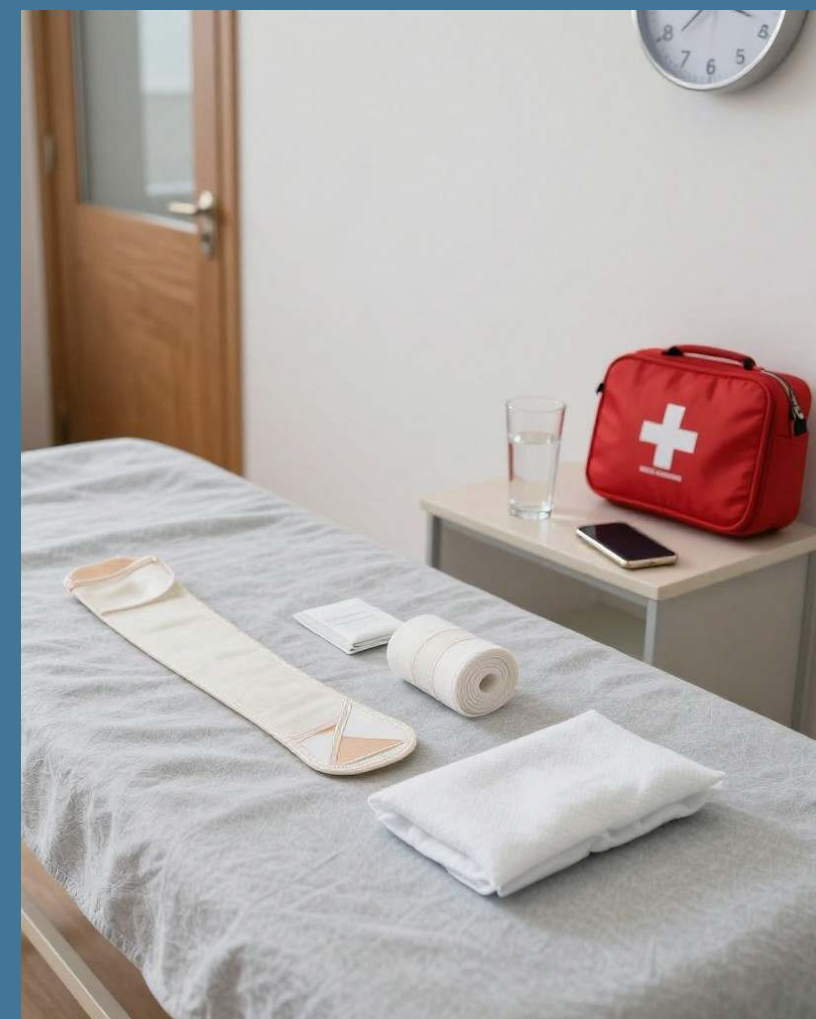
Надёжная фиксация руки

Если подросток не может согнуть руку и жалуется на острую боль, её нужно как можно меньше трогать. Шина или другой жёсткий предмет помогут зафиксировать конечность до приезда врачей. Неподвижность уменьшает боль и снижает риск смещения кости.



Что делать при открытом переломе

Когда кожа повреждена и есть кровь, сначала важно остановить кровотечение и закрыть рану стерильной повязкой. После этого пострадавшему обеспечивают покой и не трогают костные отломки. Любое лишнее движение может усилить повреждение.



Ожидание скорой помощи

Пока едет скорая, нужно следить за состоянием пострадавшего и не оставлять его одного. Если боль усиливается или человек бледнеет, сообщите об этом взрослым и диспетчеру. Спокойствие и контроль помогают избежать лишнего стресса.



Когда нужна срочная помощь

При подозрении на серьёзный перелом нельзя откладывать вызов врача. Особенно опасны сильная деформация, невозможность встать и выраженное кровотечение. Чем быстрее начнётся профессиональная помощь, тем выше шанс избежать осложнений.

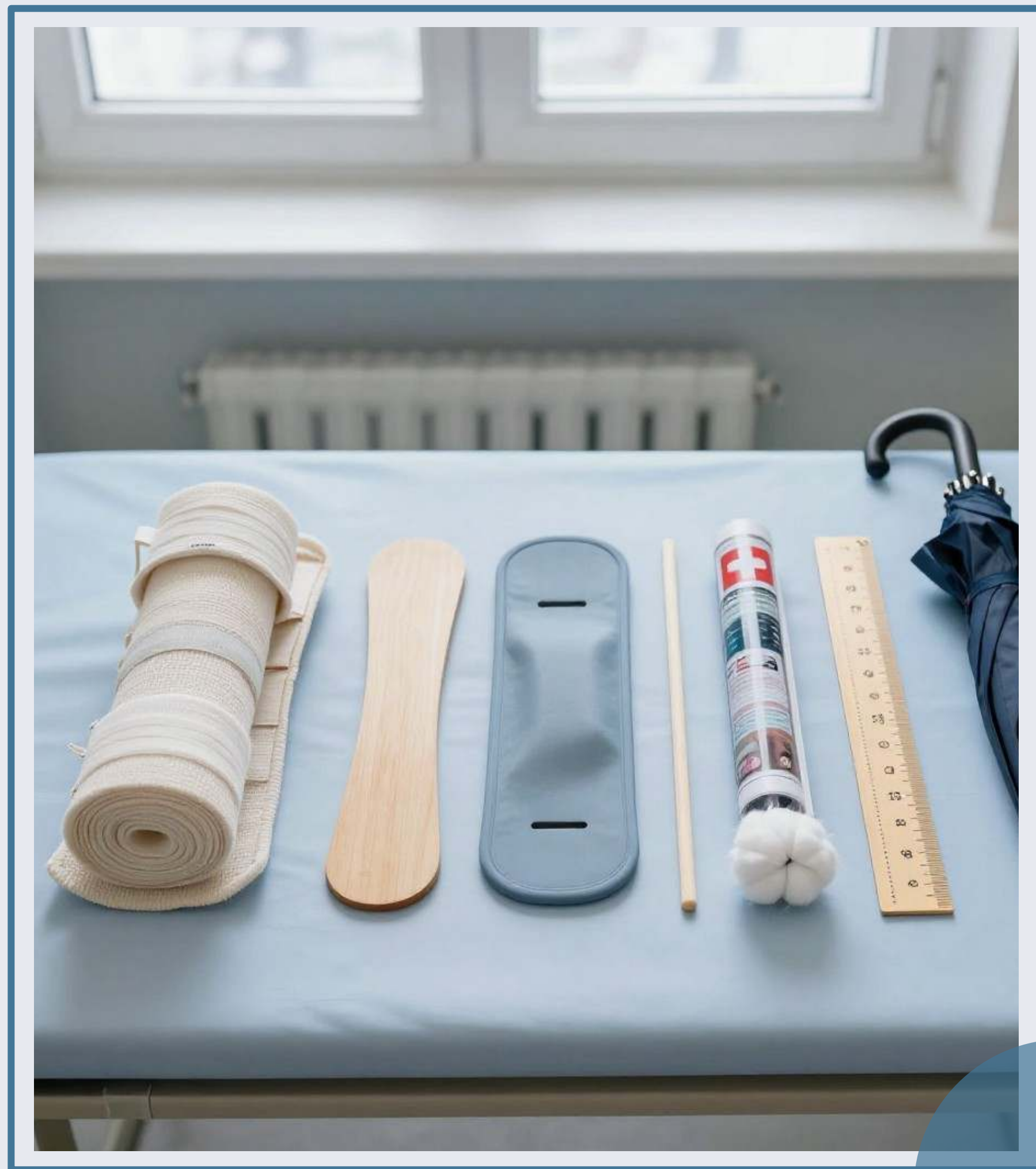
Чем можно зафиксировать повреждённую конечность

Стандартные шины

В медицинской практике используют шины Крамера, деревянные и пневматические модели. Они помогают надёжно удержать руку или ногу в одном положении и подходят для перевозки пострадавшего.

Подручные средства в экстренной ситуации

Если специальных средств нет, можно взять палку, линейку, жёсткий журнал или зонт. Главное — чтобы такая опора была достаточно твёрдой, не смещалась и охватывала зону травмы.



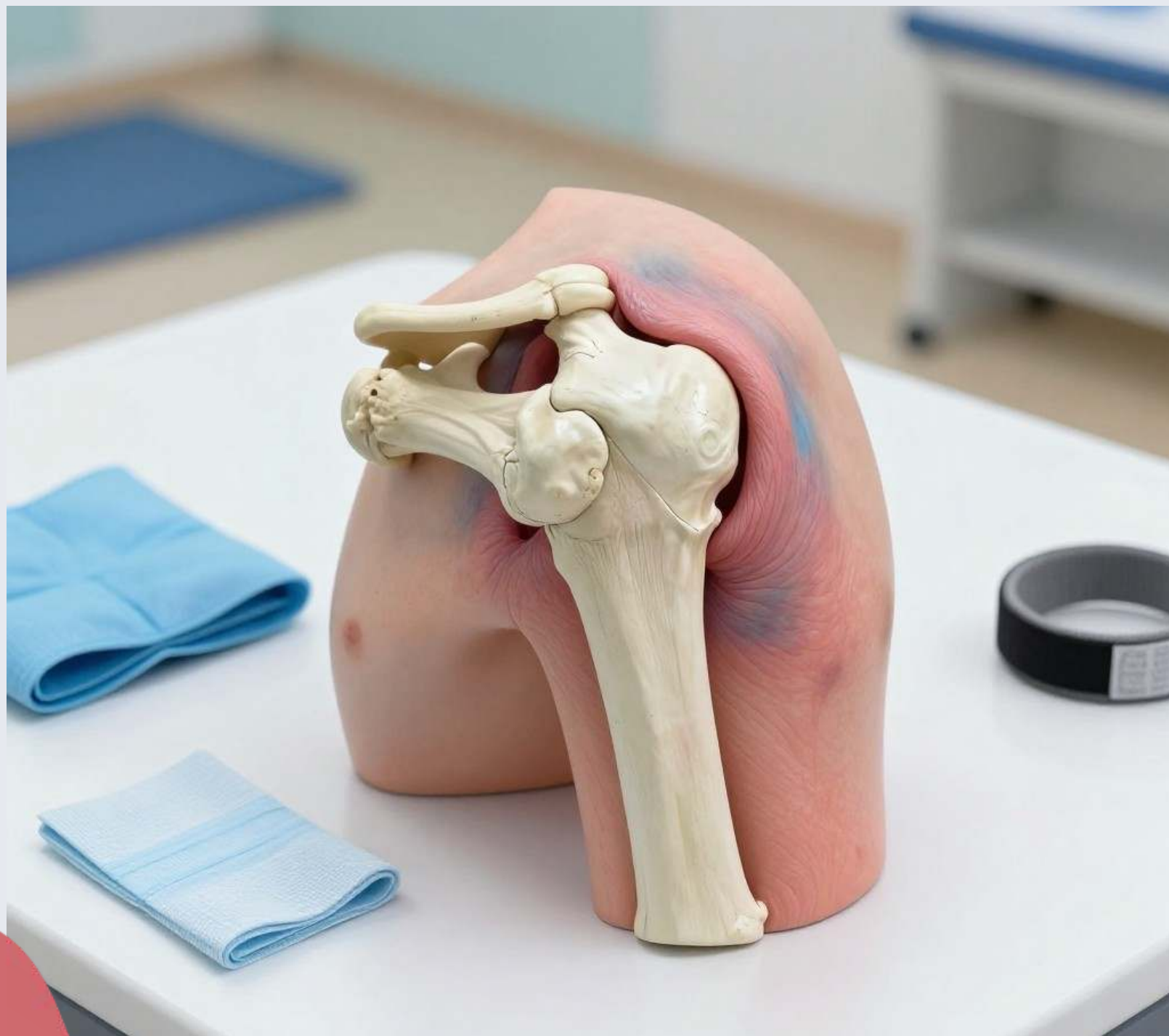


Как использовать импровизированную шину

Для временной фиксации подойдут плотный картон, фанера или другой достаточно жёсткий материал. Его прикладывают к повреждённой руке или ноге так, чтобы предмет не давил на место травмы.

Шину закрепляют так, чтобы неподвижными оставались суставы выше и ниже перелома. Повязки не должны пережимать конечность, а после фиксации важно дождаться врача.

Смещение суставных поверхностей



01 Смещение после травмы

Вывих возникает, когда кости в суставе смещаются и перестают правильно соприкасаться. Чаще всего это случается после падения, резкого рывка или сильного удара во время игры или тренировки.

02 Какие признаки настораживают

Пострадавший чувствует резкую боль и не может двигать рукой или ногой как обычно. Сустав выглядит неестественно, появляется припухлость, а иногда заметно изменение длины конечности сразу после травмы.

Первая помощь при вывихе

01 1. Сразу зафиксируйте сустав в том положении, в каком он оказался после травмы. Приложите холод через ткань, чтобы уменьшить боль и отёк, до осмотра врача как можно скорее.

02 2. Не пытайтесь вправлять кость самостоятельно и не заставляйте человека двигать больной рукой или ногой. Обязательно обратитесь к врачу или вызовите скорую помощь сразу после травмы.



Отличия ушиба, перелома и вывиха

Сравнение основных признаков помогает выбрать правильные действия до приезда врача.

Если есть деформация или резкая неподвижность, травму нельзя считать обычным ушибом.

Признак	Ушиб	Перелом	Вывих
Боль	умеренная	резкая	резкая
Вид	синяк	деформация	неестественный сустав
Движения	частично	нет	нет

Сравнение признаков травм по учебному материалу по первой помощи.

Когда нужны обезболивающие

01

1. Парацетамол и ибупрофен могут использоваться подростками с 12 лет, если это разрешено инструкцией. Их принимают только в подходящей дозе и без самовольного увеличения количества.

02

2. Лекарство не заменяет осмотр при сильной боли, выраженном отёке или подозрении на перелом. Если травма серьёзная, сначала нужна помощь взрослого и врача.

03

3. Нельзя сочетать обезболивающее с тепловыми процедурами или надеяться, что таблетка исправит повреждение. Она лишь уменьшает боль, но не лечит вывих или перелом.

Где чаще всего случаются травмы



Футбольное поле

Во время игры подростки бегают, резко тормозят и сталкиваются друг с другом. Отсюда частые ушибы голеней, кистей и коленей, особенно при падении на твёрдое покрытие.



Спортивная площадка

В баскетболе и подвижных играх травмы возникают после прыжка, неудачного приземления или толчка. Чаще страдают пальцы, запястья и голеностоп, когда рука или нога принимает удар.



Велосипед и ролики

При падении с велосипеда или роликов человек часто выставляет руки вперёд. Из-за этого нередко повреждаются предплечье, кисть и плечевой сустав, а также появляются сильные ушибы.

Урок физкультуры

На занятиях риск возрастает при эстафетах, прыжках и упражнениях на скорость. Неправильное приземление чаще всего травмирует кисти, предплечья, лодыжки и стопы.

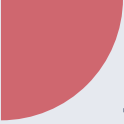


Двор и парк

Во дворе и в парке травмы возникают при играх на площадке, катании с горки и неудачных прыжках. Чаще страдают руки, ноги и область плеча.



Основные ошибки при оказании первой помощи



1. Самая опасная ошибка — попытка самостоятельно вправить вывих. Такие действия могут усилить боль, повредить связки и осложнить лечение, поэтому сустав нужно только зафиксировать.



3. В первые часы после ушиба тепло применять нельзя. Горячая грелка или компресс усиливают отёк и кровоизлияние, поэтому сначала нужен холод и покой.



2. При подозрении на перелом нельзя оставлять травмированную конечность без неподвижности. Если не наложить шину, кости могут сместиться ещё сильнее во время движения или переноски.



4. Тугие повязки и случайные предметы вместо шин тоже опасны. Они могут пережимать ткани или не удерживать конечность, поэтому фиксация должна быть мягкой и надёжной.

Как снизить риск травм в повседневной жизни



Экипировка спасает на скорости

Шлем, наколенники и налокотники заметно уменьшают риск тяжёлых ушибов и переломов. На велосипеде, самокате или роликах они особенно важны, потому что падение часто происходит неожиданно и на твёрдую поверхность.



Разминка перед активной игрой

Перед футболом, баскетболом или любыми прыжками нужно разогреть мышцы и суставы. Несложная разминка делает движения более точными, а тело — готовым к нагрузке, поэтому вероятность неудачного приземления становится ниже.



Безопасность начинается в школе

Школьные правила и инструктажи помогают действовать аккуратно на переменах, уроках физкультуры и прогулках. Если ученики знают, как падать, где можно бегать и когда остановиться, травм становится меньше.

Когда необходим вызов врача или скорой помощи

+ 1. Срочно вызывайте помощь, если есть подозрение на открытый перелом, видны обломки кости или рана сильно кровит. В такой ситуации ждать нельзя.

+ 2. Врач нужен при заметной деформации, укорочении конечности или невозможности встать и идти. Эти признаки часто говорят о серьёзной травме, а не о простом ушибе.

+ 3. Если боль не уменьшается, быстро нарастает отёк или человек не может шевелить рукой, ногой или пальцами, нужна профессиональная оценка состояния.

+ 4. Чем раньше начато лечение, тем ниже риск осложнений. Отсрочка обращения может ухудшить восстановление и увеличить срок возврата к обычной активности.

Значение своевременной первой помощи

01

1. Правильные действия в первые минуты уменьшают боль и помогают сохранить положение повреждённых тканей. Это особенно важно до приезда врача, когда состояние ещё может быстро измениться.

02

2. Своевременная помощь снижает риск осложнений: инфекции при открытых переломах, усиления отёка, неправильного сращения костей и лишнего повреждения мягких тканей вокруг травмы.

03

3. Если подросток умеет действовать спокойно и по алгоритму, он помогает не только себе, но и другим. Такие навыки формируют ответственность и безопасное поведение в коллективе.



Помнить главное и действовать правильно

Умение отличать ушиб, перелом и вывих, а также правильно оказывать первую помощь помогает избежать осложнений и ускоряет восстановление. Эти знания важны для личной и коллективной безопасности.

