

Первая помощь при переломах

Как помочь безопасно до приезда взрослых и врачей.



Почему важно знать первую помощь при переломах

Переломы у детей и подростков случаются во время игр, спорта и активных перемещений. Правильные действия в первые минуты помогают уменьшить боль, не допустить лишнего смещения кости и защитить сосуды, нервы и мягкие ткани.



Что такое перелом



Нарушение целостности кости

Перелом — это полное или частичное повреждение кости, при котором она теряет прочность. Такая травма требует бережного обращения и быстрой помощи, даже если боль кажется терпимой.



Закрытый и открытый перелом

При закрытом переломе кожа остается целой, а при открытом есть рана и риск кровотечения. Открытая травма особенно опасна, потому что повышается риск инфекции и дополнительного повреждения тканей.



Особенности у детей

У детей кости более гибкие, поэтому иногда возникают трещины и неполные переломы. Они тоже могут сильно болеть и нуждаются в фиксации, чтобы не ухудшить состояние.

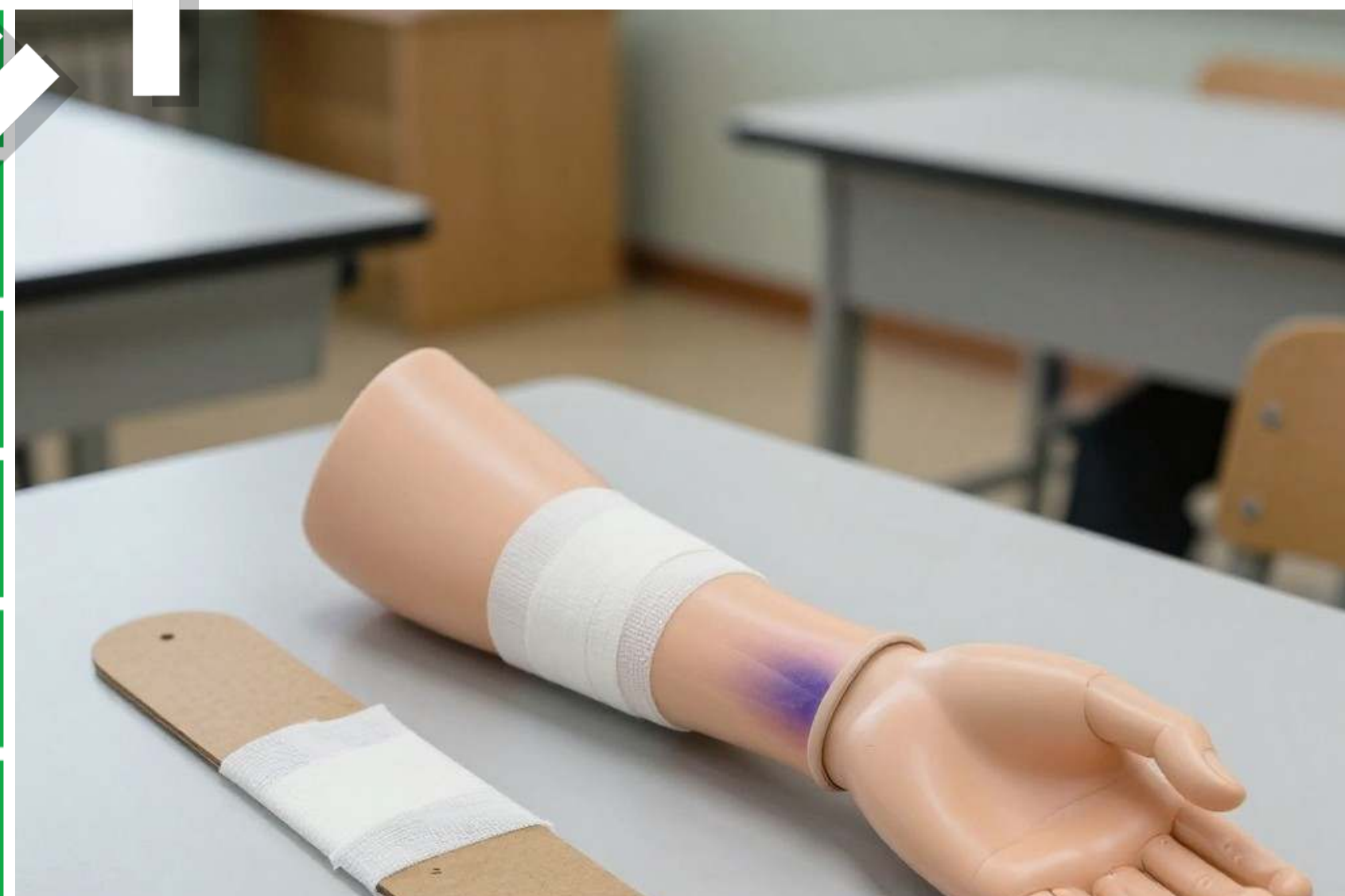
Какие признаки указывают на перелом

Сильная боль и отек

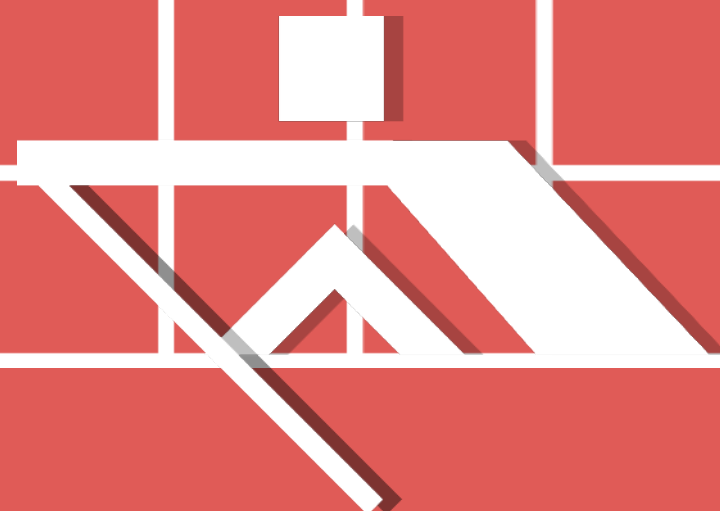
После травмы обычно появляется резкая боль, припухлость и синяк. Человеку трудно двигать рукой или ногой, а попытка опереться усиливает неприятные ощущения.

Деформация и ограничение движений

Иногда заметны неестественное положение конечности, укорочение, хруст или явная деформация. В таких случаях нельзя продолжать движение: нужна фиксация и помощь взрослых.



Когда нужна срочная помощь взрослых и врачей



Срочно звоните взрослых и вызывайте 103 или 112, если есть открытая рана, сильное кровотечение или видна явная деформация конечности.

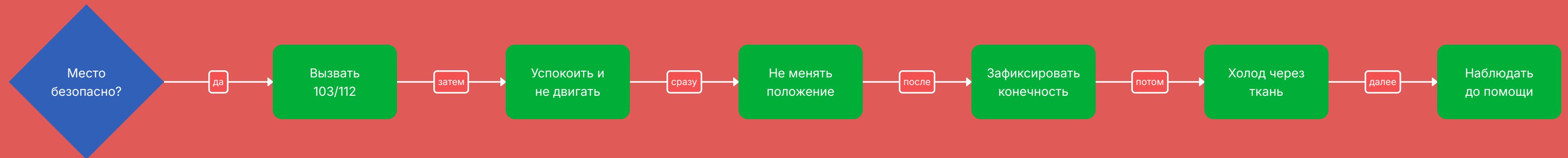
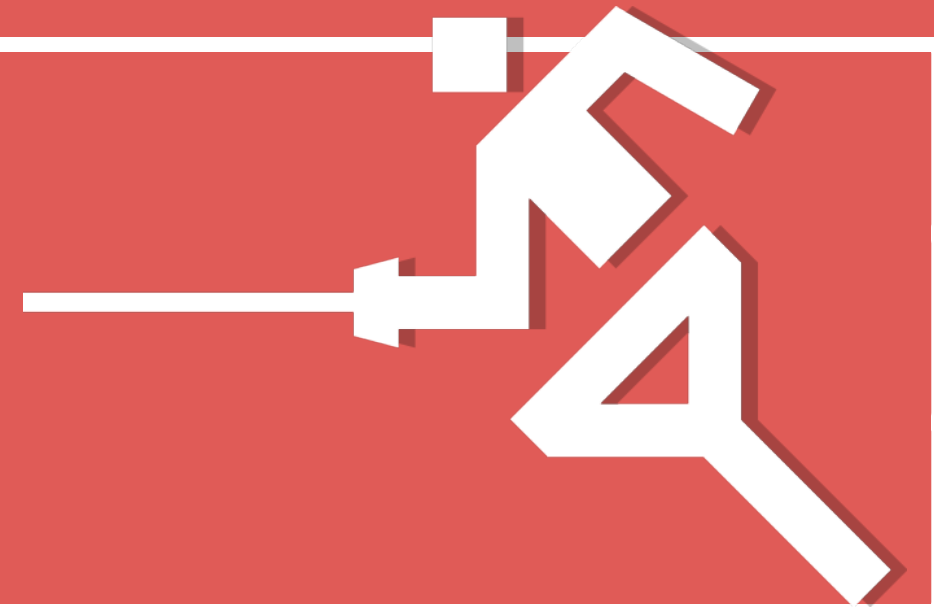
Немедленная помощь нужна также при онемении пальцев, а также если кожа ниже травмы стала бледной, холодной или потеряла чувствительность.

Особую опасность представляют травмы головы, шеи, позвоночника, таза и бедра. При них нельзя медлить или пытаться помогать самостоятельно без взрослых.

Если пострадавший теряет сознание, жалуется на сильную слабость или ему трудно дышать, нужно сразу вызвать скорую помощь и следить за состоянием.

Алгоритм первой помощи при переломе

Последовательность действий до приезда взрослых и медиков



Главное правило иммобилизации

Иммобилизация означает обездвиживание поврежденной части тела. Это помогает уменьшить боль и не дает костным отломкам смещаться еще сильнее.

Шина должна фиксировать не только место травмы, но и два соседних сустава — выше и ниже. Так конечность остается устойчивой во время ожидания помощи.

Для временной шины подойдут доска, плотный картон, линейка или свернутая газета. Шину накладывают поверх мягкой ткани и не пытаются выпрямить кость силой.

Как безопасно закрепить поврежденную конечность



Проверьте чувствительность

Перед фиксацией нужно убедиться, что пальцы чувствуют прикосновение и не стали холодными или бледными. Это помогает вовремя заметить нарушение кровообращения.



Приложите шину аккуратно

Шину прикладывают без резких движений и стараются не менять положение конечности. Под нее желательно подложить мягкую ткань, чтобы снизить давление на травмированное место.



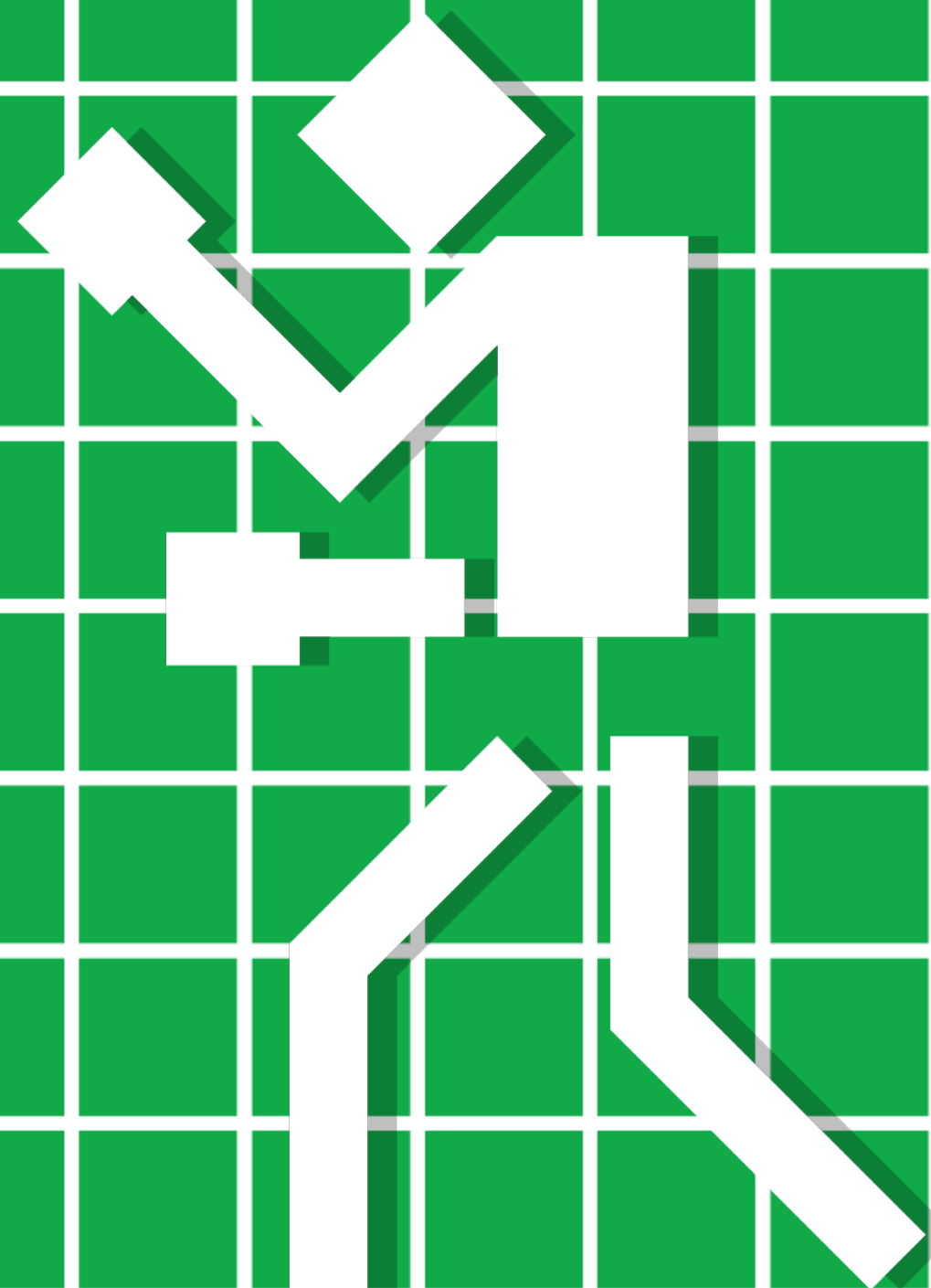
Закрепите мягкой повязкой

Для фиксации подойдут бинт, косынка, шарф или полоска ткани. Повязка должна удерживать шину, но не пережимать конечность и не усиливать боль.



Оставьте пальцы открытыми

Пальцы лучше не закрывать, чтобы было видно их цвет и отек. Если боль усиливается, появляются онемение или похолодание, повязку нужно ослабить и позвать взрослых.



Первая помощь при открытом переломе

- Рану закрывают стерильной салфеткой или чистой тканью, чтобы защитить ее от загрязнения. Кость не вправляют, а выступающие обломки не трогают и не промывают глубоко.
- Кровотечение останавливают мягким давлением вокруг раны, не нажимая на саму кость. Затем конечность фиксируют и как можно быстрее вызывают 103 или 112.



Что можно и что нельзя делать при переломе



Короткая памятка для первых действий

При переломе важнее всего покой, неподвижность и своевременный вызов помощи.

Можно	Нельзя
Вызвать 103/112	Вправлять кость
Фиксировать конечность	Сильно двигать
Холод через ткань	Греть место травмы
Наблюдать за состоянием	Давать еду и питье

Правила первой помощи при подозрении на перелом

Если сломана рука

Сразу после травмы

Руку стараются удерживать неподвижно в том положении, в котором она меньше всего болит. Если есть возможность, пострадавшему помогают сесть и не напрягать повреждённую конечность.

Временная фиксация

При травме предплечья фиксируют запястье и локоть, чтобы уменьшить движение кости. Под руку можно подложить мягкую ткань, а затем повесить её на косынке или шарфе.

Контроль отёка

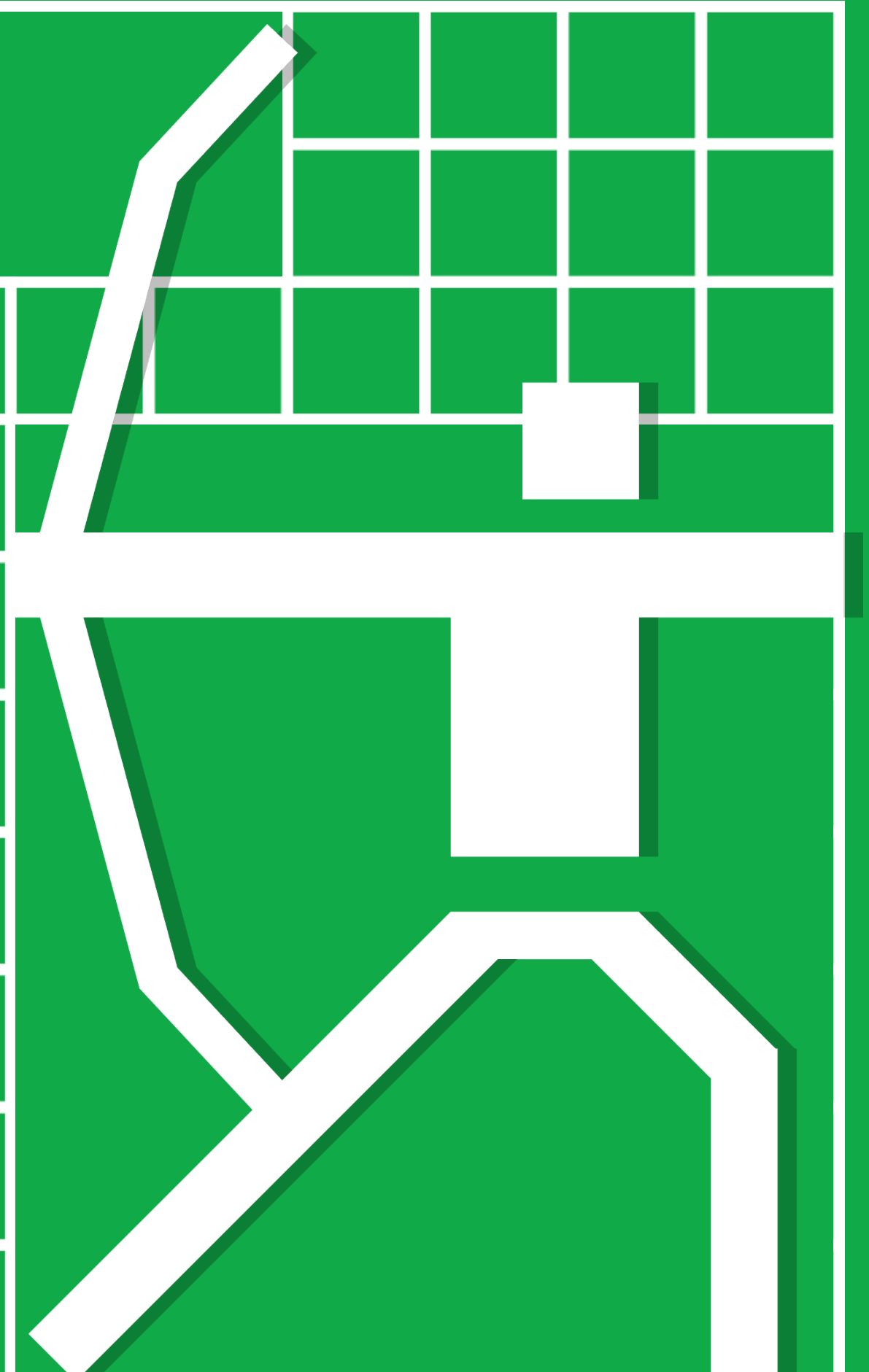
С пальцев снимают кольца и браслеты, потому что отёк может быстро нарастать. Если боль усиливается или пальцы немеют, нужно ослабить повязку и сообщить взрослым.

Если сломана нога

Пострадавшего не ставят на ногу и не заставляют идти, даже если травма кажется лёгкой. Любая попытка опоры может усилить боль и смещение костей.

Если это возможно без лишних движений, фиксируют стопу, голеностоп и колено. Нogu удерживают в удобном положении и не пытаются выпрямить её силой.

При травме бедра перемещать человека особенно опасно, поэтому до приезда медиков сохраняют максимум покоя. Выбирают положение, в котором боль меньше и дыхание остаётся свободным.



Это правило помогает не допустить
смещения отломков и лишнего движения
в зоне травмы, особенно если
повреждены кости рук или ног.

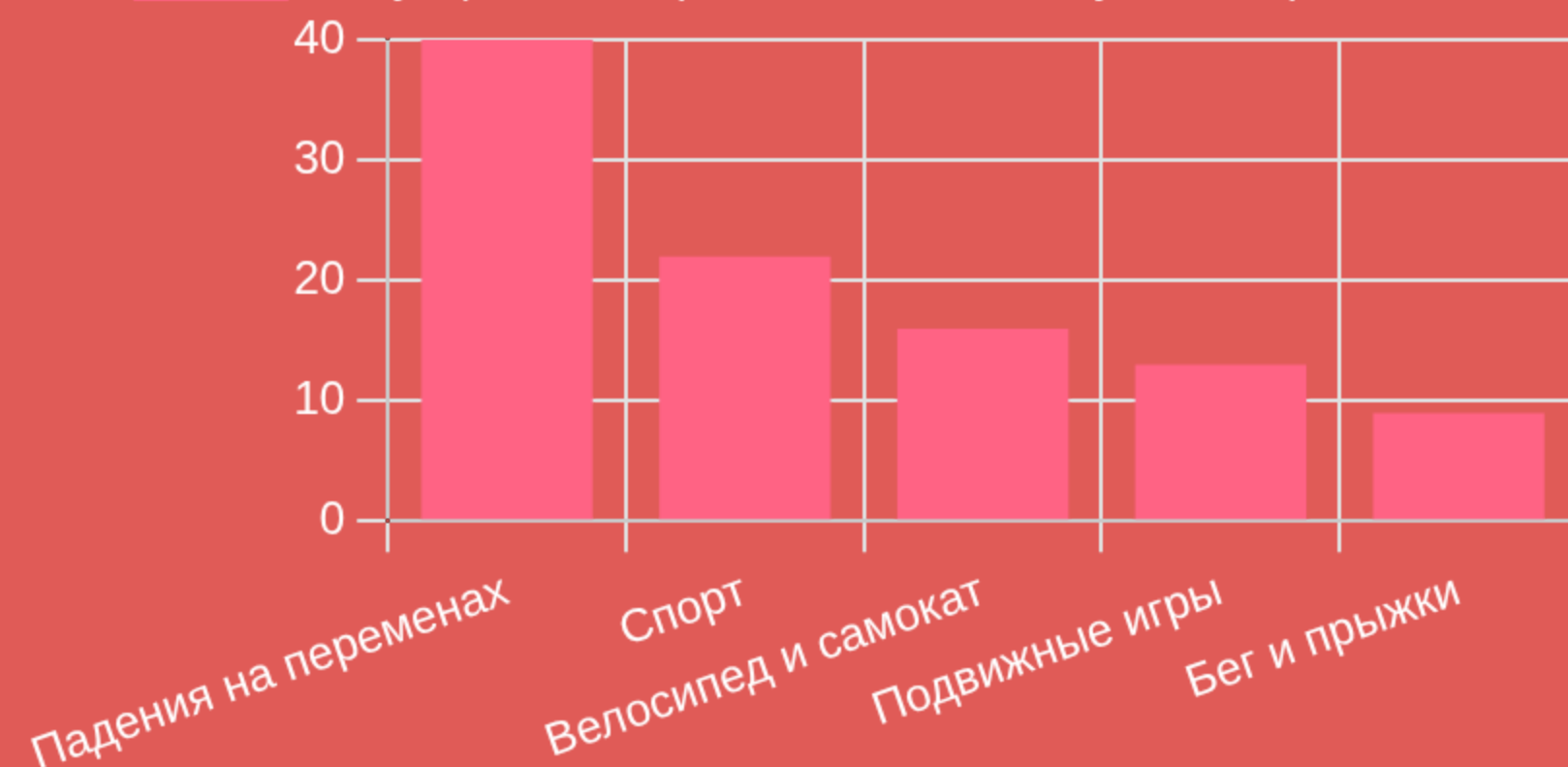


2
соседних сустава
нужно обездвижить
при фиксации
конечности

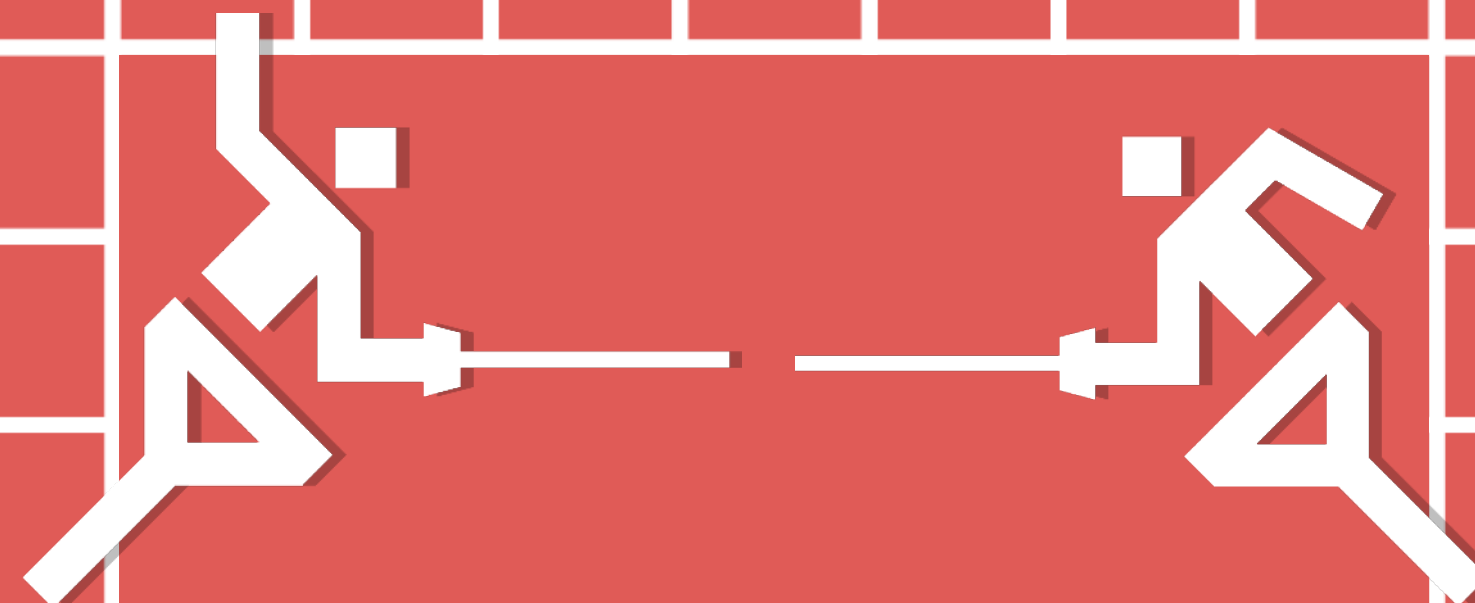
Правила временной иммобилизации при подозрении на
перелом

Где переломы чаще всего происходят у школьников

Ситуации, в которых школьники получают переломы



Схематическое распределение по типичным школьным ситуациям; точные проценты в исходных данных не указаны



Наиболее уязвимы кисть, предплечье, ключица и голень: именно эти части тела чаще страдают при падении на вытянутую руку или при ударе о твёрдую поверхность.

Падения — главный источник травм, поэтому на переменах, на улице и в спорте особенно важно соблюдать осторожность и использовать защиту.

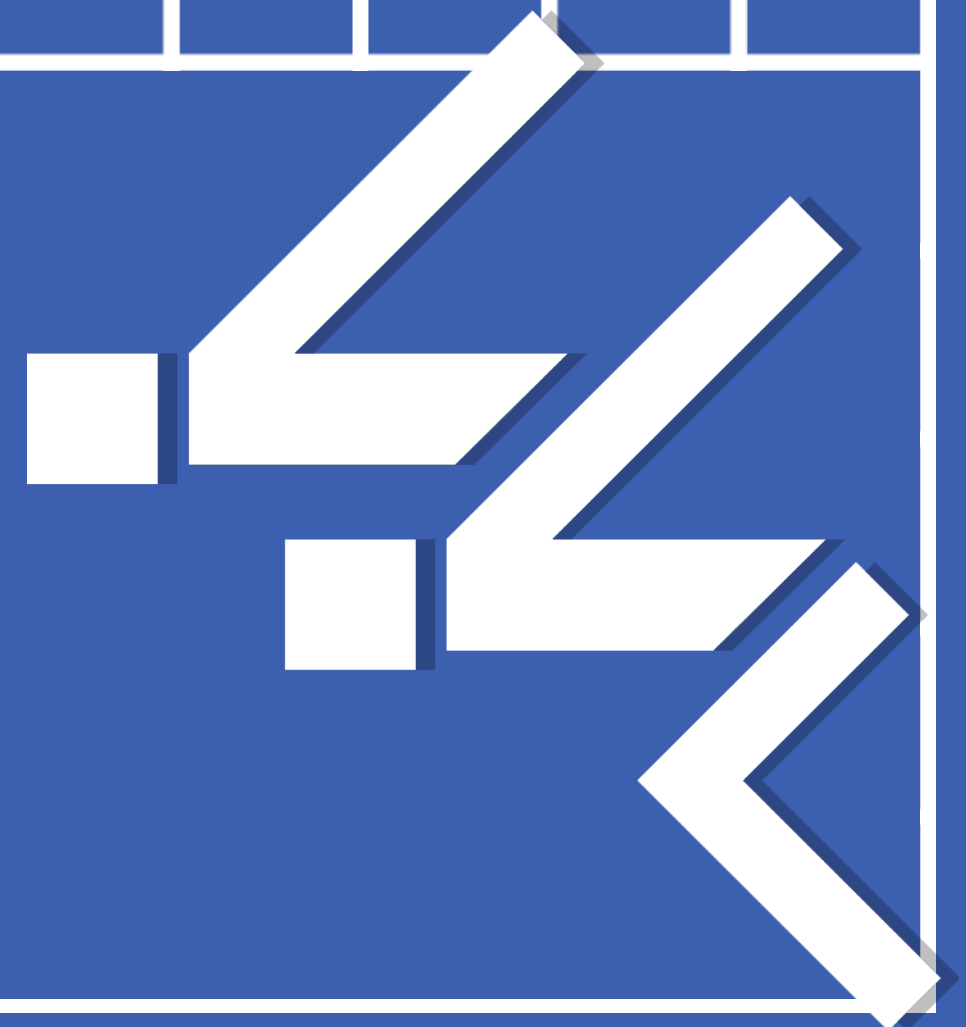
Частые ошибки при первой помощи

Нельзя пытаться вправить кость или «поставить всё на место»: это может усилить боль, смещение отломков и повредить сосуды или нервы.

Опасны резкие движения, перенос без фиксации и слишком тугая повязка. Такие действия увеличивают отёк и могут нарушить кровообращение.

Лёд нельзя прикладывать прямо к коже, а место травмы нельзя греть. Холод используют только через ткань и на короткое время.

При травме ноги не снимают обувь без необходимости и не перевозят пострадавшего как получится. Сначала нужна неподвижность и вызов помощи.



Как следить за состоянием пострадавшего до приезда врача



Сознание

Проверяют, отвечает ли человек на вопросы и не становится ли он слишком сонным. Если реакция замедляется, взрослым нужно сообщить сразу.



Дыхание

Наблюдают, ровно ли дышит пострадавший и не появляется ли одышка. При остановке дыхания срочно вызывают 103 или 112 и действуют по указаниям взрослых.



Цвет кожи

Следят за бледностью, холодным потом и посинением губ. Такие признаки могут указывать на ухудшение состояния и требуют немедленного внимания.



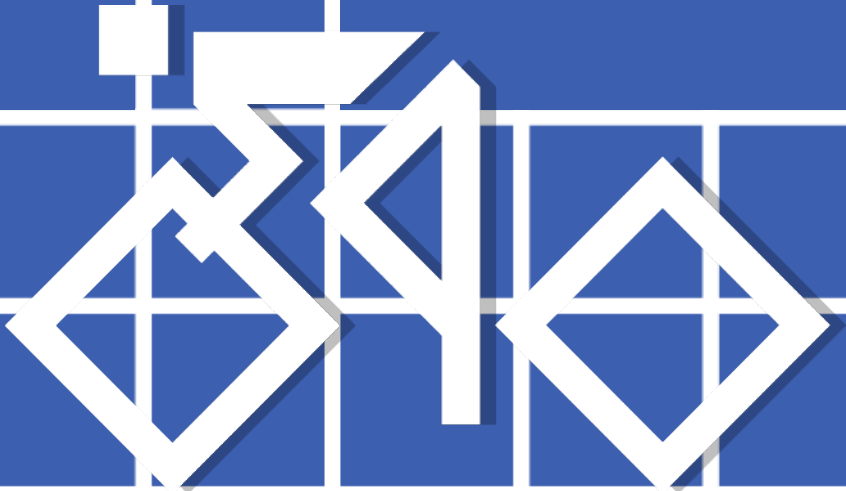
Тепло без перегрева

Пострадавшего укрывают, чтобы он не замёрз, но не перегревают. Слишком тёплые вещи мешают заметить ухудшение и усиливают дискомфорт.



Боль и пальцы

Периодически уточняют уровень боли и смотрят на пальцы травмированной конечности. Холодные, бледные или немеющие пальцы — повод ослабить повязку и позвать взрослых.



Признаки травмы и правильные действия



Признак	Действие
Боль, отёк	Зафиксировать
Деформация	Не двигать
Открытая рана	Закрыть повязкой
Пальцы холодные	Ослабить повязку
Потеря сознания	Вызвать 103/112

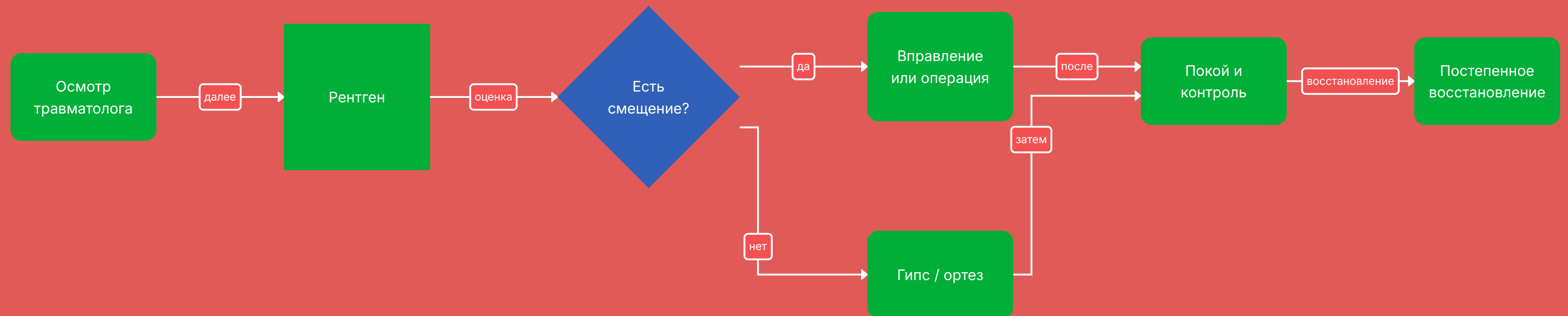
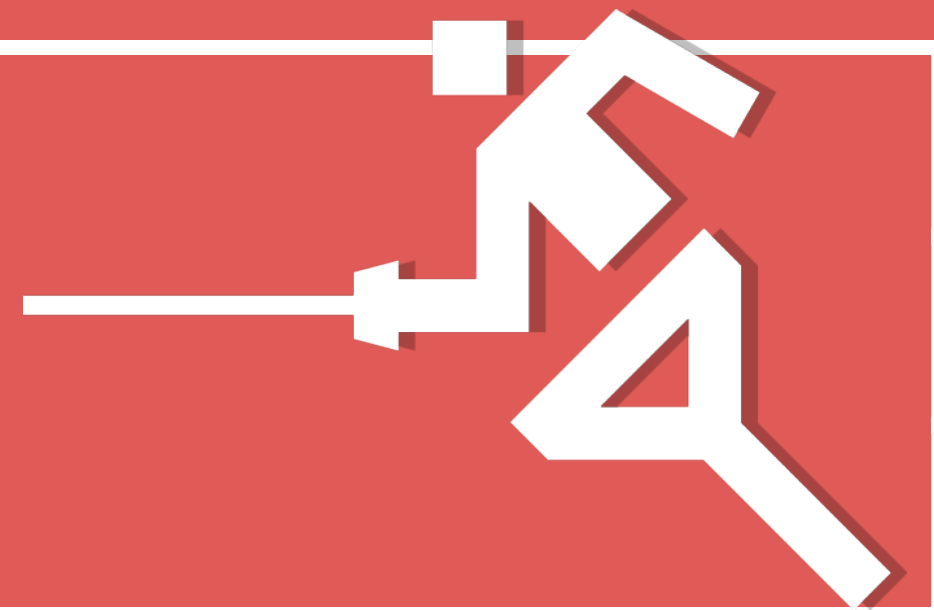
Симптом подсказывает, как помочь безопасно до приезда врачей.

Главный принцип — не действовать наугад: каждое изменение состояния требует своего безопасного шага.

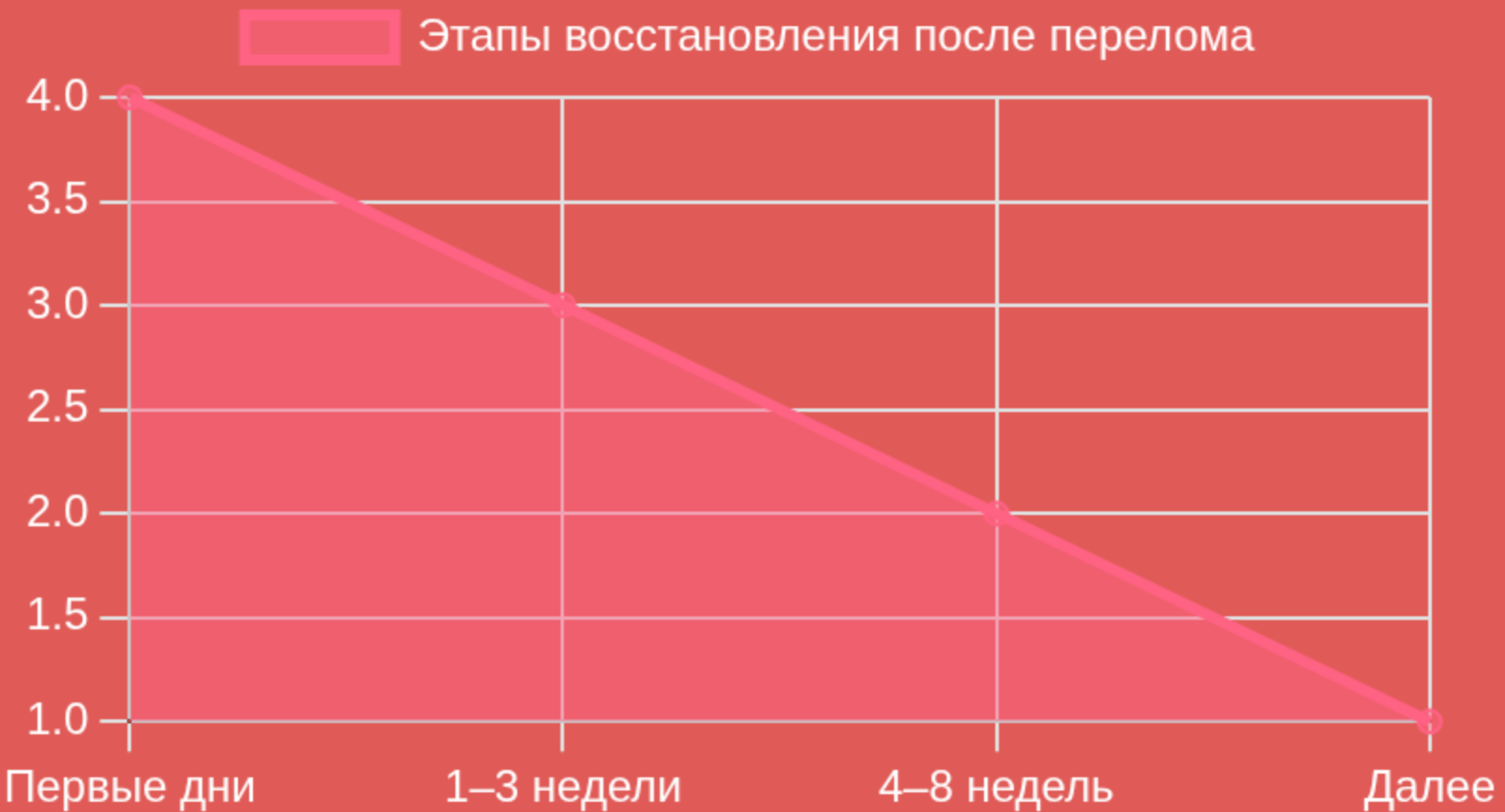
Алгоритм первой помощи при переломах

Что происходит после доставки в медицинское учреждение

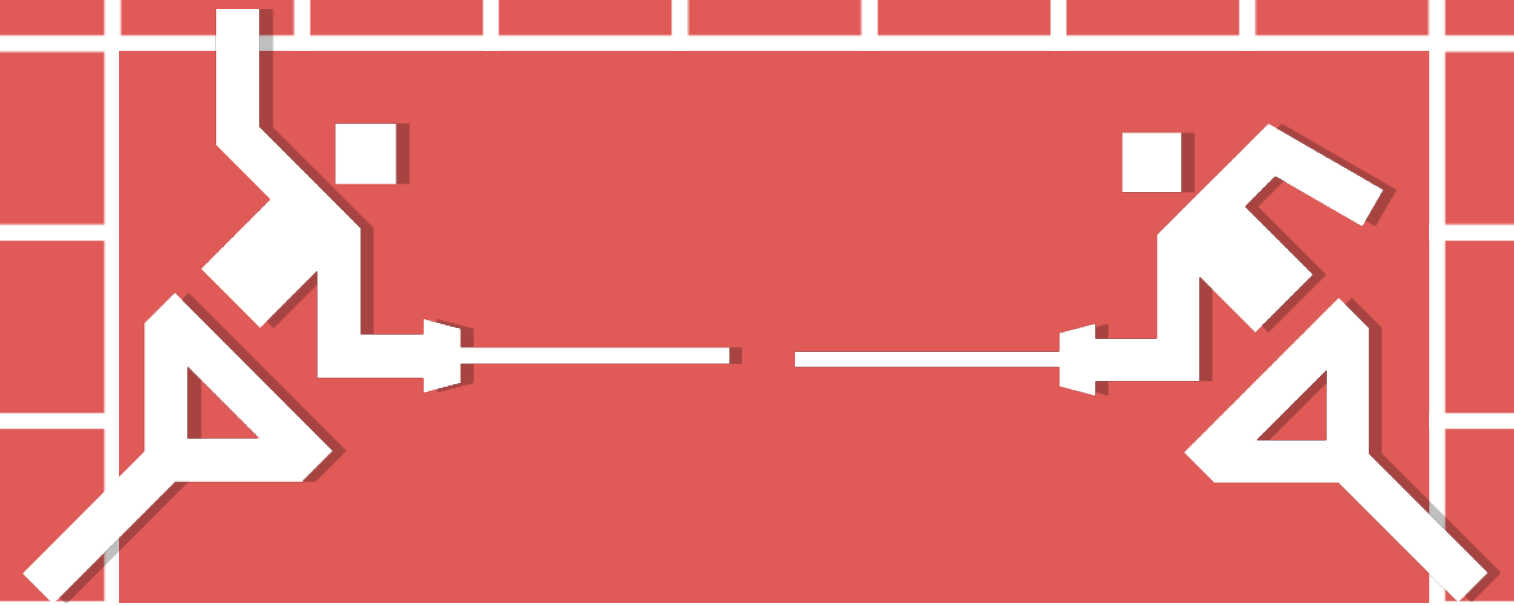
Последовательность помощи в травмпункте или больнице после подозрения на перелом



Этапы восстановления после перелома



Учебная схема восстановления после перелома; сроки приведены ориентировочно



Сроки зависят от возраста, вида перелома и того, насколько аккуратно соблюдают режим фиксации и покоя.

Чем спокойнее проходит ранний этап, тем безопаснее переход к разработке движений и возвращению нагрузки.

Первая помощь при переломах: что запомнить

При переломе нужно остановиться, не двигать повреждённую часть, аккуратно зафиксировать её и сразу позвать взрослых или вызвать 103/112. Именно так снижается риск осложнений и лишней боли.

