

Переломы: что это и как помочь пострадавшему

Поймём, как распознать перелом и помочь без ошибок.





Почему переломы важно знать каждому школьнику

В 11–13 лет травмы часто случаются на прогулках, в спорте и дома. Если знать признаки перелома и правила помощи, можно быстрее уменьшить боль и снизить риск осложнений.

Что такое перелом кости

Перелом — это нарушение целостности кости. Он может быть полным, когда кость ломается полностью, или неполным, когда появляется трещина либо надлом.

Переломы бывают закрытыми и открытыми. При закрытом кожа остаётся целой, а при открытом есть рана, через которую повышается риск кровотечения и инфекции.

У детей нередко встречается неполный перелом по типу «зелёной ветки». Кость сгибается, но ломается не до конца, поэтому травма может выглядеть менее заметной.

Как распознать перелом по внешним признакам

Основные признаки

О переломе могут говорить резкая боль, отёк, синяк и трудность при движении. Если конечность выглядит неровной или болезненно реагирует на касание, нужна помощь взрослого.

Когда нужна особая осторожность

При открытом переломе видна рана, иногда есть кровотечение. Иногда слышен хруст в момент травмы, но точно определить перелом может только врач.



Основные виды переломов и их признаки

Сравнение показывает, чем отличаются переломы и почему каждый из них требует внимания врача.

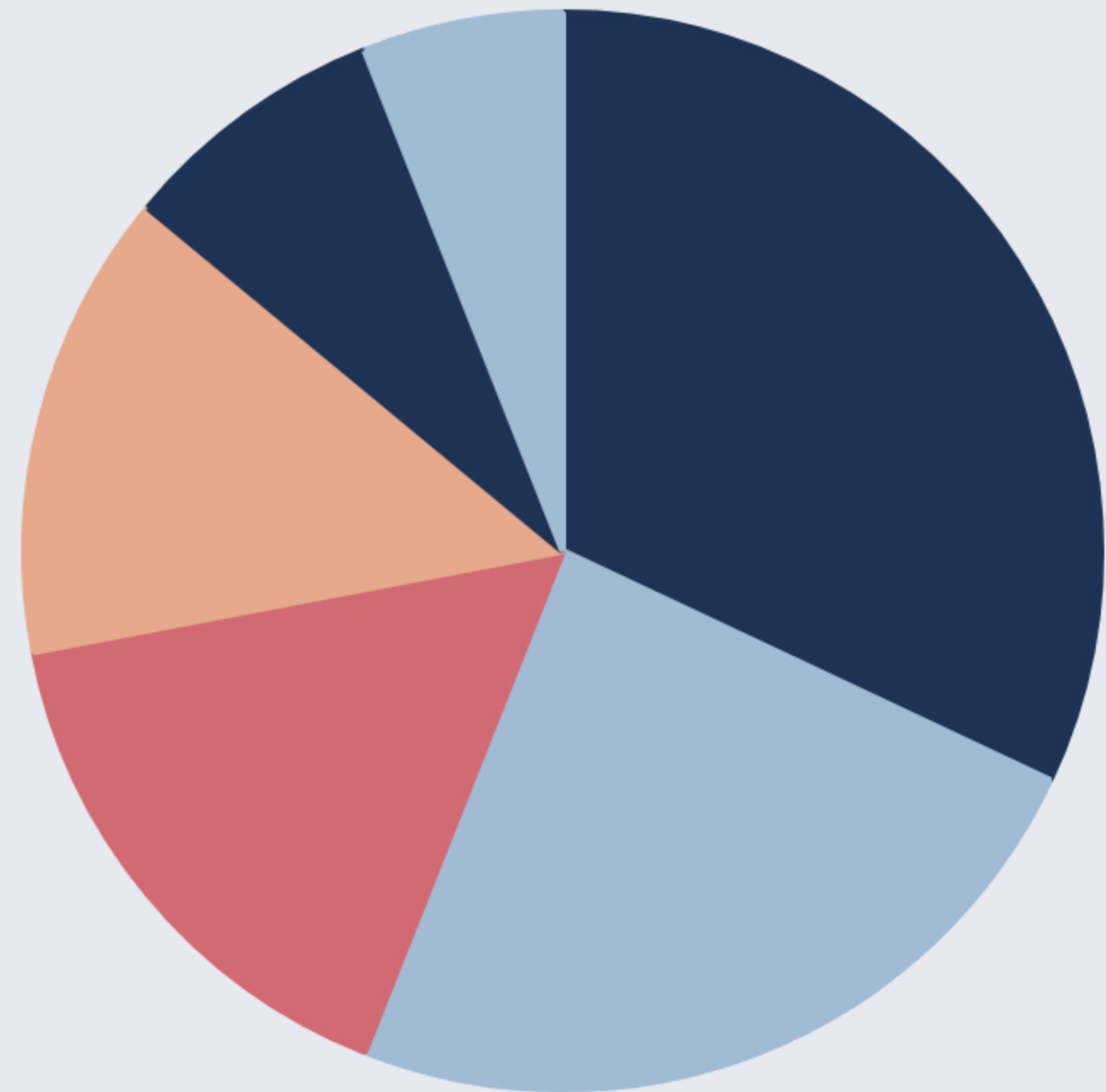
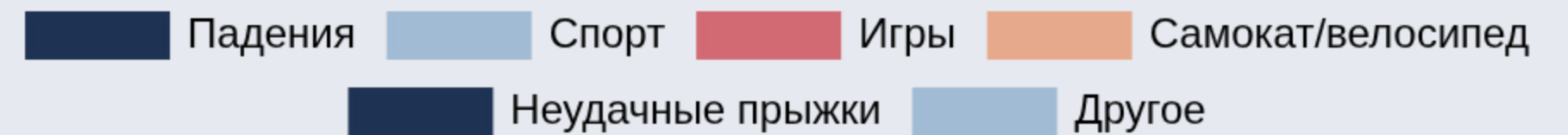
Самыми опасными считаются открытые и переломы со смещением, потому что они чаще дают осложнения и требуют срочного осмотра.

Вид	Что происходит	Опасность
Закрытый	Кожа цела	Боль, отёк
Открытый	Есть рана	Кровь, инфекция
Со смещением	Кость сдвинута	Деформация
Без смещения	Форма сохранена	Травма серьёзна
Неполный	Есть трещина	Часто у детей

Почему у школьников случаются переломы

Чаще всего травмы происходят в привычных ситуациях, когда дети спешат, играют или тренируются без достаточной осторожности.

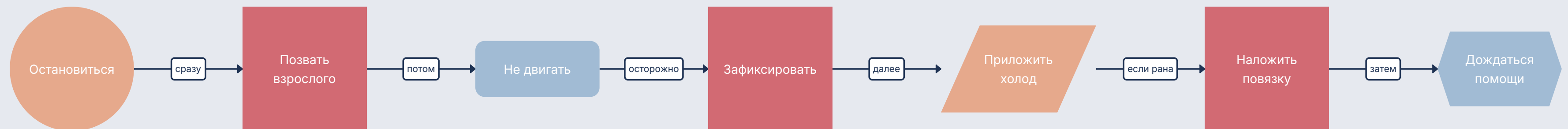
Падения и спорт дают основную долю причин, поэтому именно на этих ситуациях важнее всего соблюдать правила безопасности.



Обобщённая схема причин травм для школьной презентации на основе типичных бытовых и спортивных ситуаций.

Первая помощь при подозрении на перелом

Последовательность действий до приезда врача.



Чего нельзя делать при переломе



Нельзя пытаться выпрямить кость или проверять, как она двигается. Это может усилить боль и ещё больше повредить ткани вокруг травмы.



Нельзя трогать открытую рану грязными руками и прикладывать лёд прямо к коже. Повязка и холод должны быть безопасными.



Нельзя резко поднимать, сгибать или переносить пострадавшую руку или ногу. Любое лишнее движение может вызвать смещение отломков.



Нельзя заставлять пострадавшего бегать, наступать на травмированную ногу или ехать в больницу без сопровождения взрослых.

Как врачи подтверждают перелом



01

Главное исследование

Чаще всего перелом подтверждают с помощью рентгена. На снимке видно линию перелома, смещение костей и положение отломков. Это помогает выбрать правильное лечение.

02

Что ещё проверяет врач

Если травма сложная, врач может назначить дополнительные исследования. Он также оценивает боль, отёк, чувствительность кожи и движение пальцев, чтобы понять, не пострадали ли сосуды и нервы.

Как лечат переломы

Способ	Когда	Особенности
Шина	Сразу после травмы	Временная фиксация
Гипс	Без смещения	Надёжная иммобилизация
Репозиция	Есть смещение	Возврат кости на место
Операция	Сложный перелом	Фиксация металлом

Способ лечения зависит от того, как именно сломана кость и насколько сложна травма.

Чем сложнее перелом, тем важнее точная фиксация костей. Иногда сначала используют шину, а затем врач выбирает гипс или операцию.

Как заживает сломанная кость

01

Сразу после перелома организм останавливает кровотечение внутри тканей: в месте повреждения образуется кровяной сгусток, который временно защищает травмированную зону и подготавливает её к восстановлению.

03

Когда костная мозоль твердеет, кость набирает прочность. Скорость заживления зависит от возраста, вида перелома и того, насколько точно выполняются рекомендации врача.

02

Затем появляется мягкая костная мозоль: она соединяет отломки, удерживает их вместе и постепенно превращается в более плотную ткань, которая укрепляет место перелома.

Сроки восстановления при разных переломах

После снятия фиксации нагрузку увеличивают постепенно, чтобы кость успела окрепнуть и движения вернулись без лишней боли.

Чем крупнее кость и сложнее травма, тем дольше восстановление; возврат к спорту требует времени и контроля врача.



Учебно-справочные данные по срокам заживления костей у детей; значения примерные, 2025.



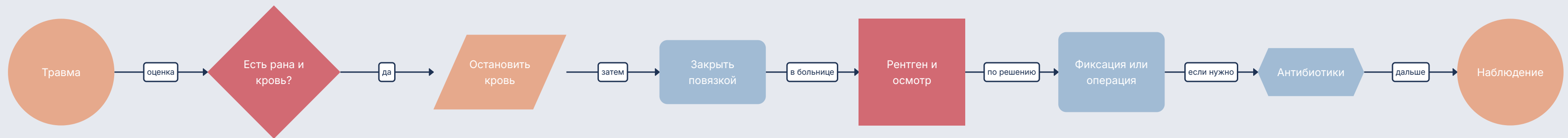
Особенности переломов у детей

Детские кости более гибкие, поэтому травма нередко выглядит как неполный перелом: кость сгибается и ломается не до конца, а внешние признаки могут быть слабее.

Особое внимание нужно зоне роста: если она повреждена, это может повлиять на дальнейшее развитие кости. Даже «незаметная» травма у ребёнка требует осмотра врача.

Открытый перелом: опасность и медицинская помощь

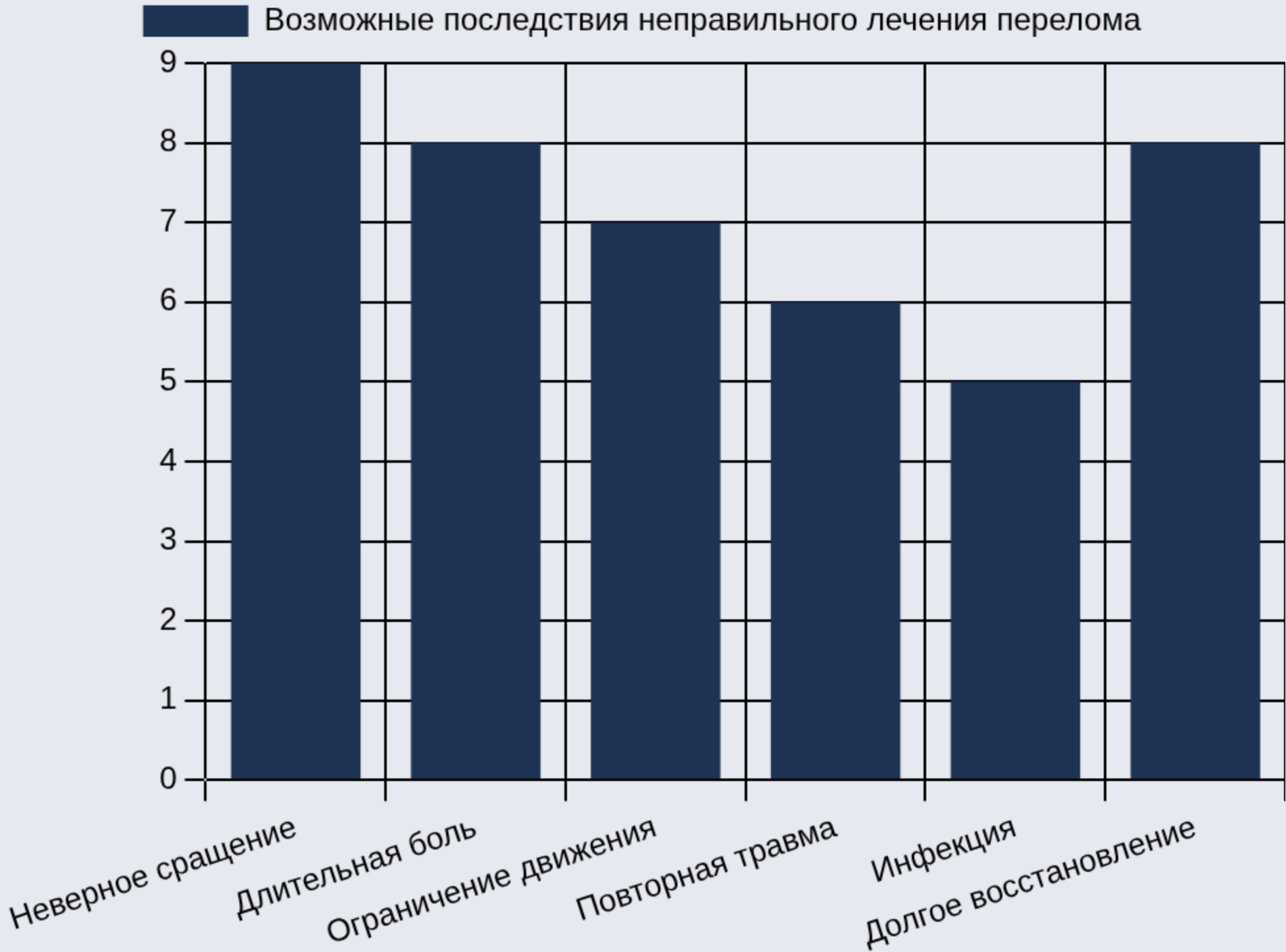
Схема первой помощи и дальнейших действий при открытом переломе по общим медицинским принципам.



К чему приводит неправильное лечение перелома

Риск осложнений возрастает, если человек рано нагружает травмированную конечность или меняет повязку и режим лечения без согласования с врачом.

Самые заметные последствия — боль, нарушение функции и неправильное сращение; они напрямую связаны с ранней нагрузкой и нарушением режима.



Учебно-справочные данные о возможных осложнениях переломов; значения условные, 2025.

Что происходит после снятия гипса

Сразу после снятия

Рука или нога могут казаться слабее и скованнее обычного. Это нормально: мышцы и суставы некоторое время восстанавливаются после длительной неподвижности.

Укрепление мышц

Постепенно добавляют более активные упражнения, иногда назначают массаж или физиотерапию. Конечность становится сильнее, а движения — увереннее.

Первые упражнения

Начинают с осторожных движений и лёгкой гимнастики. Задача этого этапа — вернуть объём движений без боли и лишней нагрузки на место перелома.

Возврат к спорту

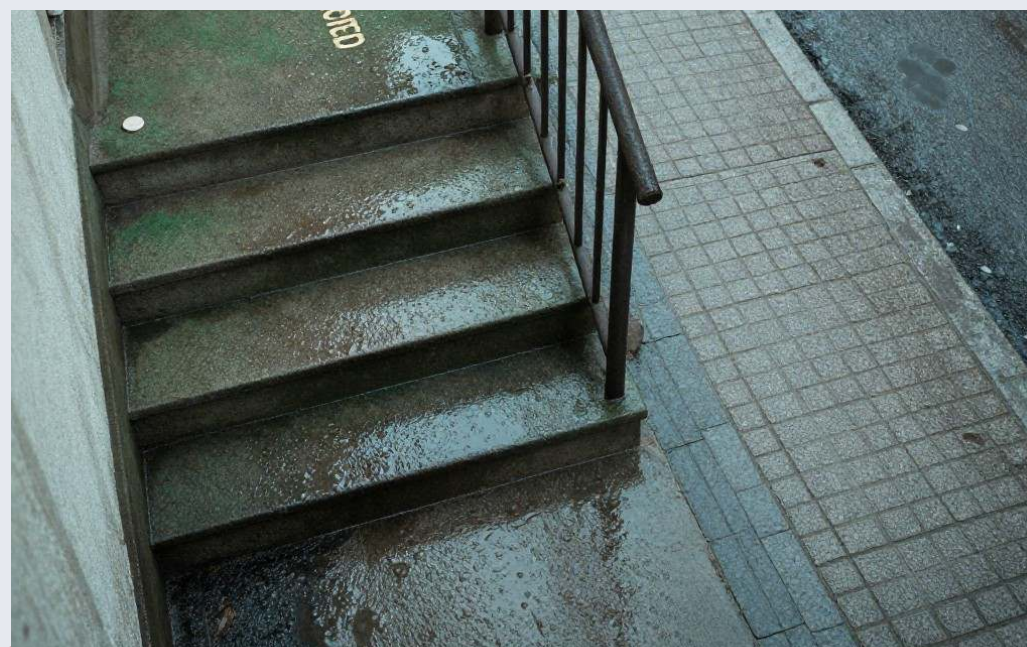
К тренировкам возвращаются только после разрешения врача. Сначала увеличивают обычную активность, а затем переходят к полной спортивной нагрузке.

Как снизить риск переломов



Шлем спасает в дороге

Перед поездкой на велосипеде или самокате ребёнок надевает шлем и защиту на колени и локти. Такая экипировка особенно полезна там, где много поворотов, бордюров и внезапных остановок. Она не отменяет осторожность, но помогает смягчить падение.



Безопасный двор и лестница

Во дворе важно не бегать по мокрому ступенькам, не прыгивать с высоких поверхностей и смотреть под ноги. Если на пути есть скользкое место или узкий проход, лучше замедлиться и обойти препятствие спокойно.



Крепкие кости каждый день

Для здоровья костей нужны продукты с кальцием, витамин D, достаточный сон и регулярное движение. Когда организм получает всё необходимое, кости становятся крепче, а риск травмы во время игр и спорта снижается.

Полезные и опасные действия при первой помощи

Сравнение помогает быстро понять, какие действия уменьшают вред, а какие могут усилить травму до приезда врача.

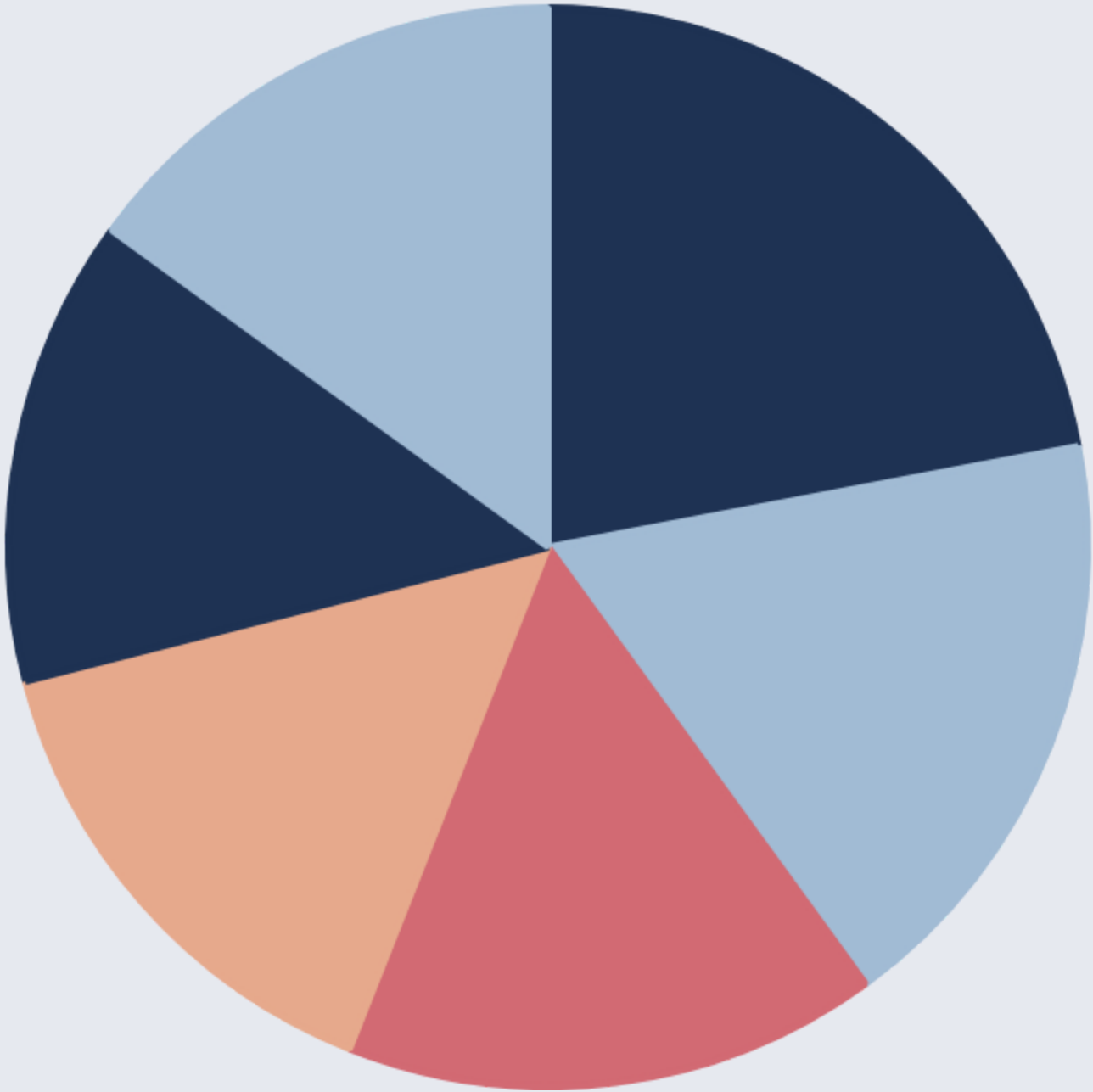
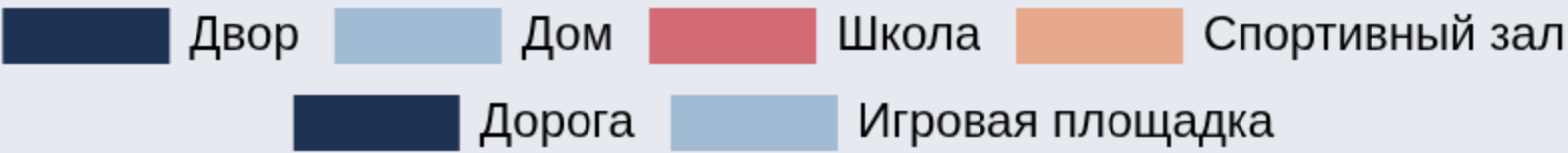
Правильные действия направлены на фиксацию, охлаждение и быстрое обращение за помощью; опасные — на любое лишнее движение и давление на травму.

Действие	Оценка	Почему
Зафиксировать конечность	Правильно	Меньше боли и смещения
Холод через ткань	Правильно	Снижает отёк
Позвать взрослого	Правильно	Нужна помощь врача
Вправлять кость	Опасно	Усилит травму
Массировать ушиб	Опасно	Усилит боль
Нагружать ногу	Опасно	Перелом станет тяжелее

Где чаще всего случаются травмы у детей

Риск особенно растёт там, где много движения, скользкий пол, лестницы или игры без достаточного контроля взрослых.

Травмы чаще связаны не с одним местом, а с активностью и условиями вокруг; безопасность важна и дома, и на улице.



Обобщённые учебные данные о местах детского травматизма; значения примерные, 2025.

Главные выводы о переломах

Перелом требует спокойствия, помощи взрослых и осмотра врача. Чем быстрее и аккуратнее оказана первая помощь, тем меньше боль, риск смещения и вероятность осложнений.