

Понимание травматизма и методов его предотвращения для подросткового здоровья

Реальный масштаб травм у подростков

4 1 2 9

Травмы опорно-двигательного аппарата — одна из главных причин обращения подростков к врачам, особенно на уроках физкультуры и во время активных игр. Недостаток знаний о профилактике повышает риск.

6 7



Строение и функции опорно-двигательного аппарата

1



Костная система

Состоит из множества костей, поддерживает тело и обеспечивает прочность, активно развивается в подростковом возрасте.



Суставы и связки

Гибкие соединения костей, обеспечивающие подвижность, требуют бережного отношения из-за высокой уязвимости.



Мышцы

Отвечают за движение и поддержание позы, укрепляются тренировками и защищают суставы.



Сухожилия

Передают усилие от мышц к костям, играя важную роль в координации движений и силовой нагрузке.

log

2

x

Популярные виды повреждений в подростковой среде



Перелом руки после падения на уроке физкультуры

Ученик поскользнулся и упал, получив перелом предплечья. Быстрая помощь и иммобилизация шиной помогли избежать осложнений.



Растяжение связок при игре во дворе

Мальчик при беге неожиданно подвернул ногу, что привело к боли и отеку. Применение покоя и холода ускорило восстановление.



Вывих плечевого сустава во время занятий баскетболом

Подросток неудачно упал на тренировке, что вызвало боль и деформацию сустава. Своевременное обращение к врачу — залог успешного лечения.



Ушиб колена после столкновения с одноклассником

Во время игры подросток столкнулся с другом и получил сильный ушиб. Холодный компресс и отдых дали хороший эффект.

Основные причины травматизма у школьников

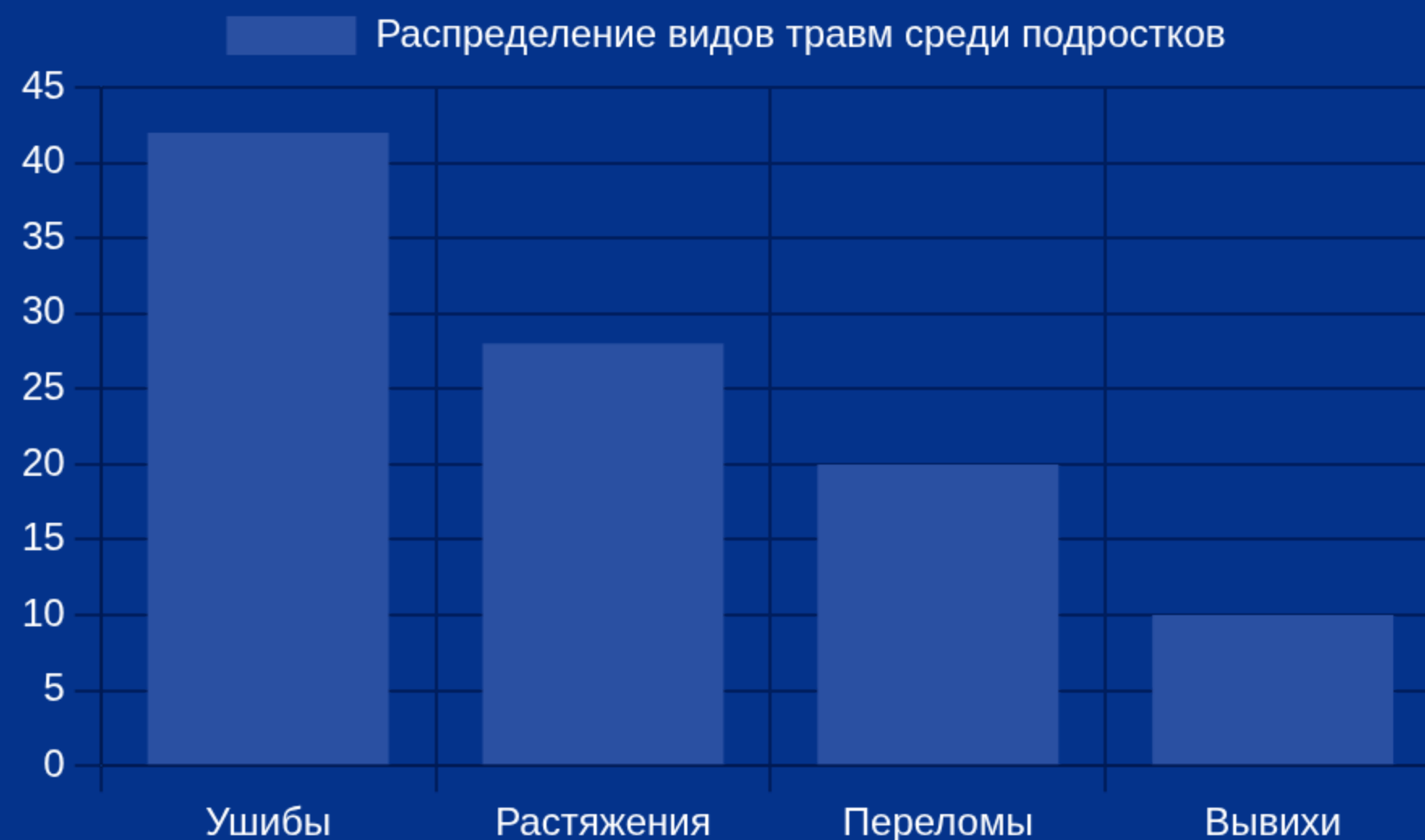
Несоблюдение элементарных правил безопасности на уроках и во время игр существенно увеличивает риск получения травм.

Спешка и невнимательность ведут к падениям и другим инцидентам, особенно во время активной физической деятельности.

Использование неисправного или неподходящего спортивного оборудования часто приводит к повреждениям связок и костей.

Неправильная обувь снижает устойчивость и усиливает вероятность вывихов и растяжений на улице и в спортзале.

Статистика травматизма среди подростков



Минздрав России, 2023

Большинство травм происходит в домашних и спортивных условиях, что указывает на актуальность профилактики в этих сферах.

Ушибы и растяжения доминируют, поэтому важны меры безопасности при физической активности и в быту.

Первая помощь при переломе

- 1 Обязательно нужно обездвижить повреждённую конечность с помощью шины или подручных средств, избегая перемещений и самостоятельного вправления костей.
- 2 Прикладывайте холод для уменьшения отёка, вызывайте скорую помощь и контролируйте состояние пострадавшего до прибытия врачей.



Первая помощь при растяжении связок

- Обеспечьте покой поражённой области. Приложите холодный компресс на 10–15 минут, чтобы снизить боль и отёк.
- Зафиксируйте сустав эластичным бинтом и поднимите конечность выше уровня сердца для ускорения восстановления тканей.



Первая помощь при вывихе сустава

Зафиксируйте пострадавший сустав неподвижно с помощью повязки или подручных материалов, чтобы предотвратить дальнейшие повреждения.

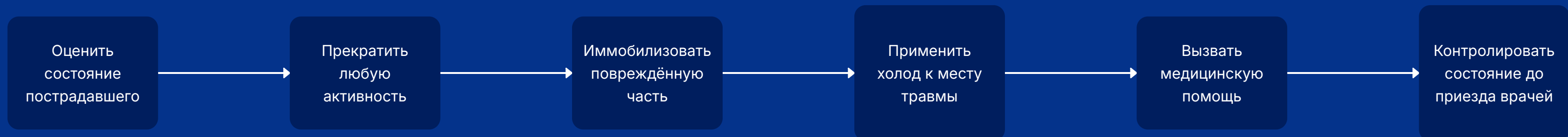
Немедленно приложите лед, чтобы уменьшить воспаление и боль, избегая согревания травмы.

Обязательно обратитесь к врачу и не пытайтесь самостоятельно вправлять вывих — это может осложнить травму.



Этапы оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата

Руководство по действиям в экстренной ситуации



Сравнение видов повреждений и симптомов

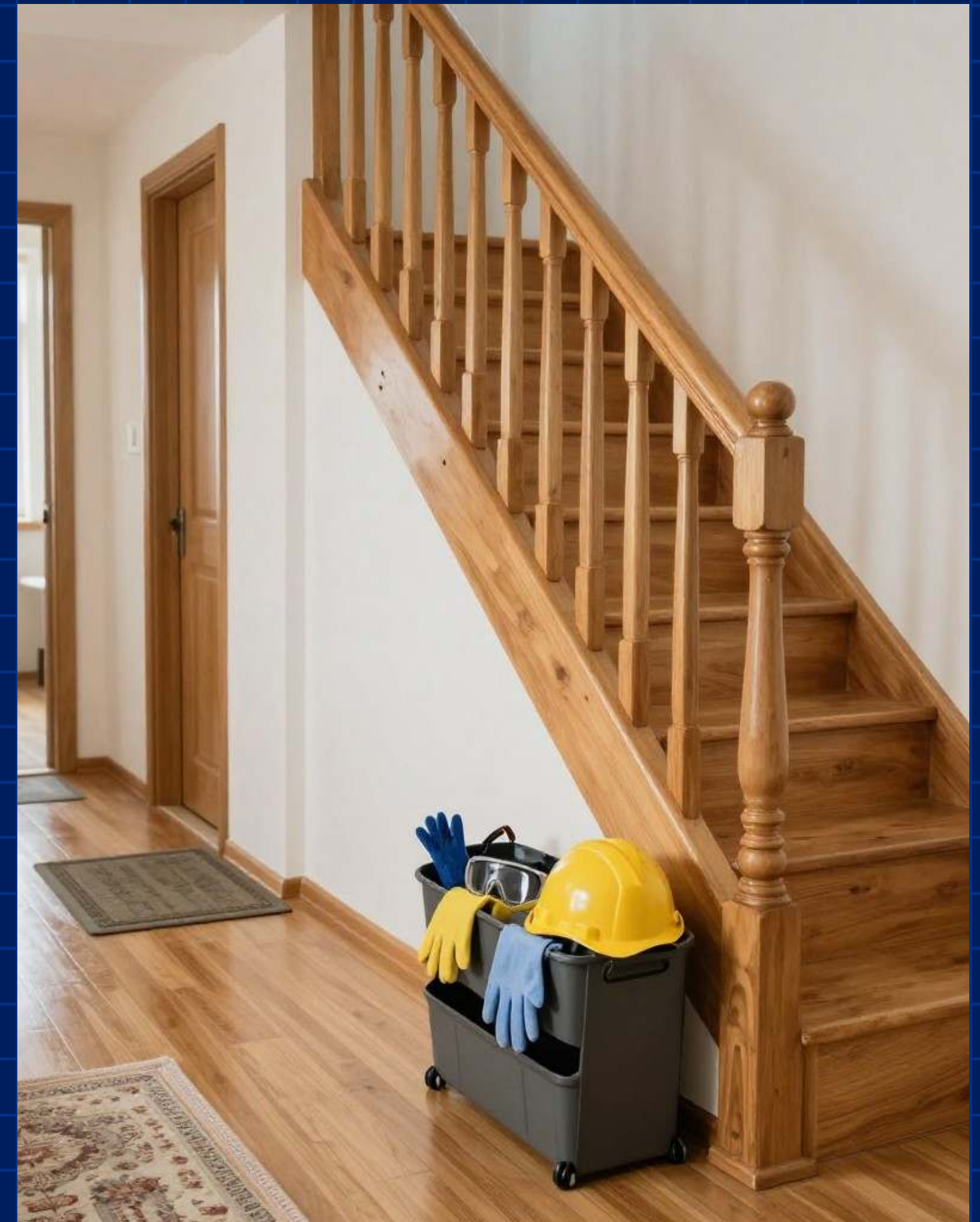
Вид повреждения	Основные симптомы	Особенности
Перелом	Сильная боль, деформация	Невозможность движения и нагрузок
Растяжение	Отёк, ограниченная подвижность	Боль умеренного характера
Вывих	Боль, ненормальное положение сустава	Воспаление и нарушение функции сустава

Таблица содержит описание ключевых признаков переломов, растяжений и вывихов. Понимание симптомов помогает выбрать правильный способ первой помощи и вовремя обратиться к врачу.

Распознавание симптомов травм позволяет своевременно оказать адекватную помощь и снизить осложнения.

Профилактика травматизма в быту

- Регулярная уборка дома и устранение скользких поверхностей значительно снижают вероятность получения травм в бытовых условиях. Внимание к деталям и поддержание порядка играют важную роль в безопасности.
- Бережное обращение с лестницами и мебелью, а также применение защитных средств при ремонте помогают предотвратить несчастные случаи. Не менее важно повышать внимательность в повседневных действиях для снижения рисков.



Профилактика травм в школе и на улице

Правила дорожного движения – залог безопасности

Подростки должны строго соблюдать правила дорожного движения, особенно при переходе через дороги. В школе важно освоить навыки правильного поведения, чтобы избегать ДТП и падений при движении по территории.



Выбор правильной обуви для физической активности

Обувь должна обеспечивать надежную фиксацию стопы и амортизацию. Это уменьшает риск вывихов и растяжений во время спортивных занятий и активных игр на свежем воздухе.



Разминка и осторожность во время игр

Перед активными играми во дворе необходимо выполнять простые упражнения для разогрева мышц. Бережное отношение к собственному телу снижает вероятность получения травм и повышает комфорт игры.



Защитная экипировка и ее значение

1

Ношение шлемов и налокотников критически важно для защиты головы и суставов при катании на роликах, скейтах и велосипедах, предотвращая серьёзные травмы при падениях.



2

Использование наколенников и защитной обуви помогает снизить риск переломов и ушибов во время командных игр и спортивных тренировок на открытом воздухе.



3

Правильный подбор и надежное закрепление экипировки обеспечивают её максимальную эффективность и комфорт, что способствует постоянному использованию подростками защитных средств.

4

Роль физической подготовки и разминки

1

Систематические тренировки укрепляют мышцы и связки, повышают общую выносливость организма и уменьшают вероятность получения травм при физической активности.

2

Разминка перед занятиями увеличивает гибкость суставов и мышц, улучшает кровообращение, что способствует лучшему контролю движений и снижает риск растяжений.

3

Тренированные подростки быстрее восстанавливаются после нагрузок и реже страдают от ушибов или других повреждений опорно-двигательного аппарата.

4

Включение разнообразных упражнений в программу занятий помогает развивать координацию и баланс, что дополнительно снижает вероятность падений и травм.

8

5

9

Частота травм в спорте среди подростков

Вид спорта	Доля травм
Футбол	35%
Баскетбол	22%
Ролики и скейт	16%
Легкая атлетика	12%
Прочие	15%

Роспотребнадзор, 2022

Данные показывают распределение травм по видам спорта с указанием процентного соотношения. Это помогает определить наиболее рискованные активности и принять меры профилактики.

Наиболее травмоопасными являются массовые виды спорта, требующие особого внимания к подготовке и защите.

Помощь другу при травме: что важно помнить

COS 2

- 1 В критической ситуации сохраняйте спокойствие и быстро оповестите взрослого или медработника. Правильное действие в первые минуты значительно влияет на исход лечения и восстановление пострадавшего.
- 2 Нельзя самостоятельно вправлять вывихи или перемещать пострадавшего при подозрении на серьёзные травмы. Поддержка и следование проверенному алгоритму обеспечивают безопасность и уменьшают риск осложнений.



Опасные ошибки при оказании первой помощи

Попытки самостоятельно вправлять переломы и вывихи могут привести к ухудшению состояния и дополнительным повреждениям, поэтому такие действия противопоказаны без медицинского образования.

Согревание свежих травм или чрезмерное сдавливание при бинтовке могут усилить отёк и ухудшить кровоток, поэтому требуется прикладывать холод и аккуратно фиксировать повреждённую область.

Отказ от вызова скорой помощи при серьёзных травмах увеличивает риски осложнений и ухудшения состояния — своевременное обращение к специалистам жизненно важно.





103 И 112

При любой травме важно незамедлительно сообщить взрослым и вызвать необходимые службы. Знание телефонов экстренной помощи повышает безопасность и ускоряет получение квалифицированной поддержки.

**Вызовы этих служб
обеспечивают быструю
медицинскую и экстренную
помощь при травмах
подростков.**

Руководство по первой помощи



Безопасность — основа здоровья подростков

Осведомлённость о профилактике и навыках первой помощи снижает риск осложнений. Ответственное поведение и своевременное обращение за помощью — ключ к сохранению здоровья и активной жизни школьников.



cos

sin

1

tg

ctg