

Переломы: первая помощь и переноска пострадавшего

Как помочь при переломе и не навредить до приезда врачей.



Когда помощь при переломе решает всё

Переломы у школьников часто случаются на прогулке, на тренировке или дома. От первых действий зависит, усилится ли боль, появится ли смещение и не пострадают ли сосуды и нервы.



Как распознать перелом



Резкая боль

Боль появляется сразу после травмы и становится сильнее при любом движении. Ребёнку трудно опираться на ногу, поднимать руку или менять положение повреждённой части тела.



Отёк и синяк

Вокруг травмированного места быстро появляется припухлость, а затем может возникнуть синяк. Это связано с повреждением тканей и небольшим кровоизлиянием в области перелома.



Изменение формы

Конечность может выглядеть не так, как обычно: появляется искривление, необычный угол или укорочение. Такая деформация особенно заметна, если отломки кости сместились.



Невозможность двигать

Пострадавший не может нормально двигать рукой или ногой, а попытка опереться вызывает сильную боль. При открытом переломе дополнительно видна рана, иногда с костными отломками.



Нужен осмотр врача

Точный диагноз ставит только медик, часто после рентгена. Похожими признаками могут сопровождаться сильный ушиб или растяжение, поэтому нельзя полагаться только на внешний вид травмы.

Закрытый и открытый перелом

Признак	Закрытый	Открытый
Кожа	цела	повреждена
Кровотечение	обычно нет	часто есть
Рана	нет	есть
Первая помощь	холод и фиксация	кровь, повязка, фиксация

Сравнение помогает понять, почему открытая травма требует особенно быстрой и осторожной помощи.

При открытом переломе выше риск кровопотери и заражения, поэтому сначала защищают рану и останавливают кровотечение.

Что происходит с костью при переломе

- После перелома кость теряет прочность, а её отломки могут сдвигаться. Из-за этого они способны травмировать мышцы, связки и сосуды вокруг места повреждения.
- В зоне травмы быстро появляются кровоизлияние и отёк. Чем больше движения, тем выше риск усиления боли и дополнительного смещения отломков.



Первые действия на месте травмы

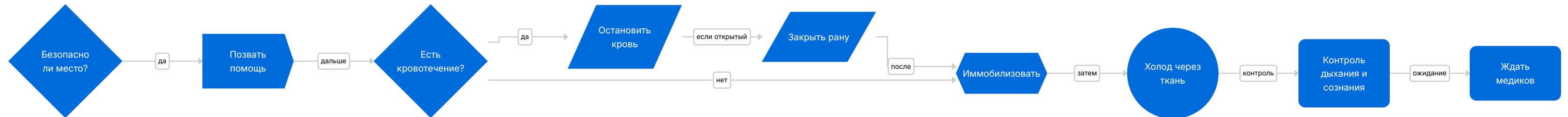
Сначала убедитесь, что рядом безопасно: нет машин, стекла, огня или других опасных предметов. Только после этого можно подходить к пострадавшему и помогать ему спокойно.

Позовите взрослых и вызовите 112, если травма серьёзная. Повреждённую руку или ногу не поднимают без нужды и не пытаются сразу выпрямить.

К месту травмы прикладывают холод через ткань на 10–15 минут. Это помогает уменьшить боль и отёк, но лёд нельзя класть прямо на кожу.

Алгоритм помощи при подозрении на перелом

Последовательность действий до приезда взрослых или медиков

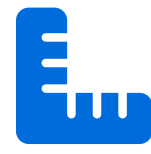


Иммобилизация: главные правила



Фиксируйте неподвижно

Иммобилизация нужна, чтобы повреждённая часть тела не двигалась. Она уменьшает боль, снижает риск смещения отломков и помогает безопасно дождаться врачей без лишних осложнений.



Фиксируйте соседние суставы

Шина должна захватывать не только место перелома, но и сустав выше, и сустав ниже травмы. Тогда конечность остаётся устойчивой и меньше травмируется при переноске.



Используйте мягкую подкладку

Под твёрдую опору кладут мягкую ткань, одежду или полотенце. Это защищает кожу от натирания, снижает давление на повреждённое место и делает фиксацию более удобной.



Подбирайте подручный материал

Подойдут доска, плотный картон, палка или свернутая одежда. Главное, чтобы основа была достаточно прочной, не сгибалась и не причиняла дополнительной боли.

Чем можно и чем нельзя фиксировать конечность

Материал	Подходит	Ограничение
Доска	да	нужна подкладка
Картон	да	должен быть плотным
Палка	да	без острых краёв
Проволока	нет	слишком жёсткая
Стекло	нет	опасно
Шарф	да	для подвеса

Правила подручной фиксации при переломах

Материал для шины должен удерживать конечность и не создавать новых повреждений.

Лучше всего использовать прочные и гладкие предметы; острые, хрупкие и слишком мягкие материалы опасны и бесполезны.

Подручная шина для руки

Косынка из шарфа

Если под рукой нет готовой шины, руку можно аккуратно подвесить на косынке или шарфе. Предплечье лежит на ткани, локоть согнут, а кисть немного выше локтя. Такое положение уменьшает нагрузку и помогает не усиливать боль при каждом шаге.



Рука у груди

Повреждённую руку прижимают к туловищу, чтобы она не болталась и не совершала рывков. Это особенно важно, когда пострадавшего нужно немного переместить. Устойчивая опора снижает риск смещения и делает переноску спокойнее и безопаснее.



Фиксация без лишних движений

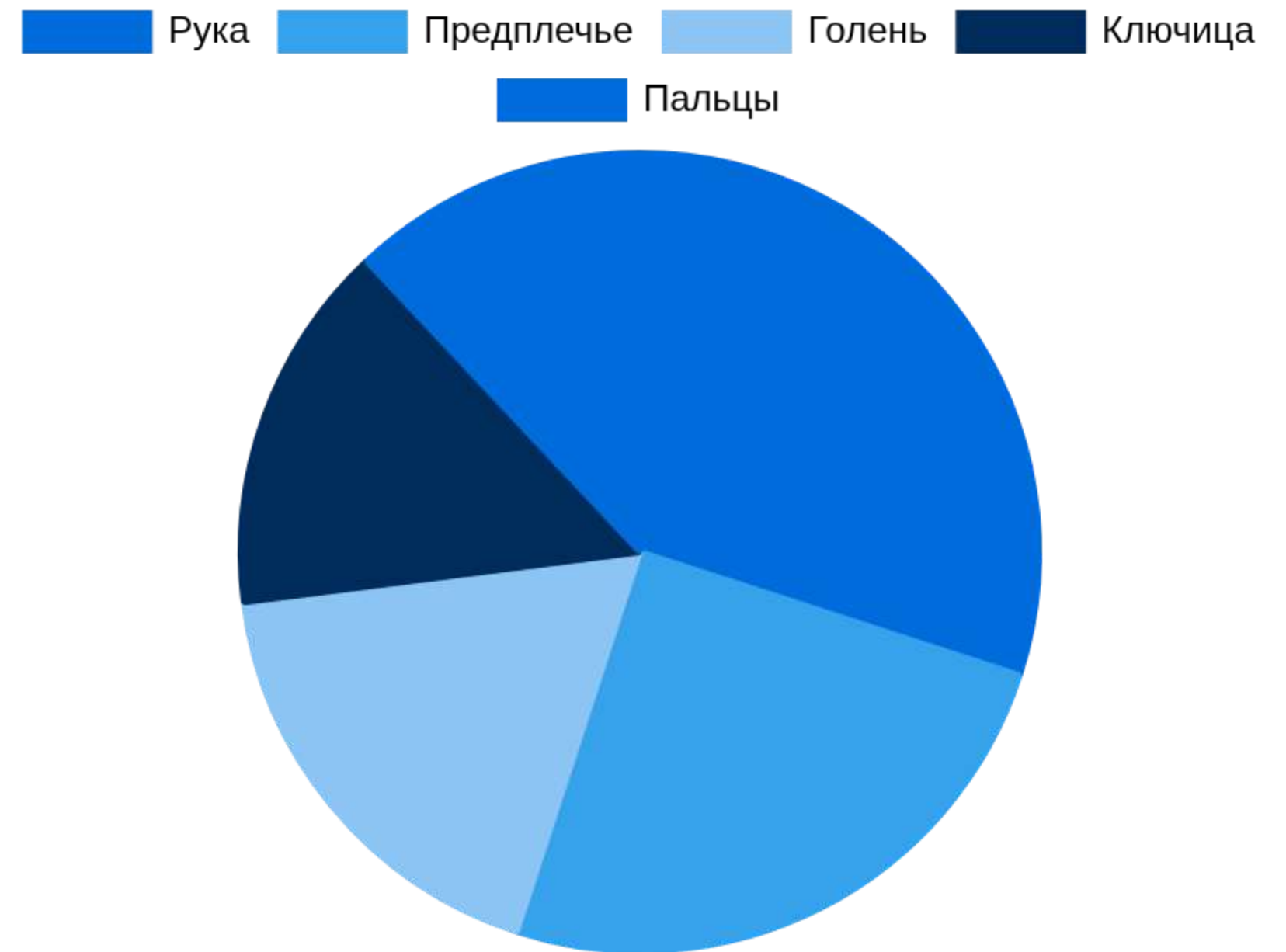
Во время такой поддержки человек сохраняет более удобную позу и меньше напрягается. Плечо, локоть и кисть остаются почти неподвижными, поэтому отёк растёт медленнее, а боль становится слабее до осмотра врача.



Какие части тела травмируются чаще всего

Наиболее уязвимы участки, которые принимают удар при падении и требуют быстрой фиксации до осмотра врача.

Чаще всего страдают конечности, поэтому первоочередная задача — обездвижить травмированную часть и не допустить лишних движений.



*Схематическое распределение по материалам презентации;
точные статистические данные не использовались.*

Чего делать нельзя при переломе

Нельзя вправлять кость, тянуть пострадавшего за руку или ногу и резко сгибать конечность: это усиливает боль, смещение отломков и повреждение мягких тканей.

Нельзя греть место травмы, растирать его или наносить мази на рану. Тепло и давление усиливают отёк, а при открытой травме повышают риск инфекции.

Нельзя давать еду и много питья, если может понадобиться операция или седация. Нельзя проверять перелом лишними движениями, «чтобы убедиться» в травме.

Нельзя переносить человека без фиксации при сильной боли, заметной деформации или подозрении на тяжёлую травму. Безопаснее дождаться медиков и поддерживать пострадавшего в покое.

Перелом позвоночника и опасность лишних движений

Если после падения, прыжка или удара болит спина, человека нельзя усаживать, поднимать или заставлять идти. В этот момент важно сохранять полную неподвижность.

1

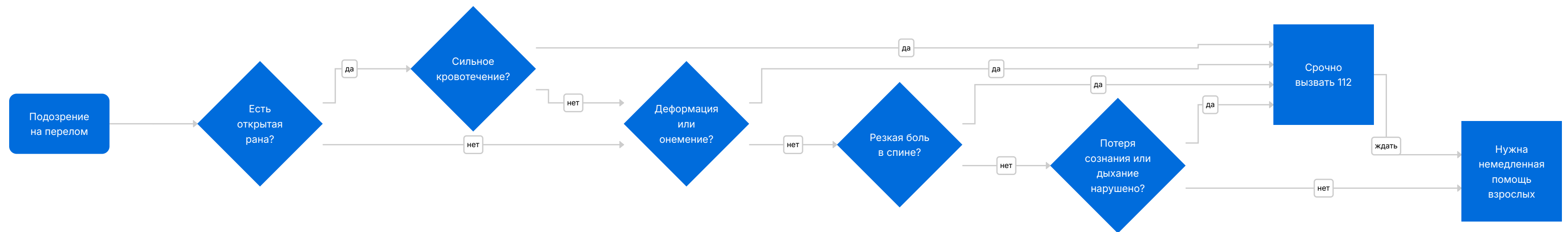
При травме позвоночника могут пострадать нервные структуры, отвечающие за движения и чувствительность. Поэтому голову, шею и туловище фиксируют вместе и переносят только на жёсткой поверхности.

2



Когда нужна срочная медицинская помощь

Схема показывает признаки, при которых нужно немедленно вызвать 112 или взрослых и не ждать самостоятельного улучшения.



Как переносить пострадавшего с переломом руки

Если пострадавший в сознании и нет признаков травмы спины, его перемещают только на короткое расстояние. Руку обязательно удерживают неподвижно, чтобы не усиливать боль и отёк.

Оптимально зафиксировать предплечье косынкой, шарфом или полоской ткани. Конечность должна быть прижата к туловищу, а кисть находиться в удобном, спокойном положении.

Плечо, локоть и кисть не должны совершать лишних движений до осмотра медиком. При сильной боли удобнее полусидячее положение с постоянной опорой для руки.

Переноска с помощью двоих помощников

- При переноске вдвоём тело держат ровно и без рывков. Один помощник поддерживает голову и плечи, второй — таз и ноги, чтобы не допустить перекоса и лишнего напряжения.
- Согласованные движения уменьшают риск смещения отломков и новой боли. Такой способ особенно важен, если пострадавшего нужно переместить на небольшое расстояние до безопасного места.



Что сильнее всего снижает риск осложнений

Порядок действий важен не меньше самой помощи: сначала безопасность и фиксация, затем остановка кровотечения и наблюдение за состоянием.

Наибольшую пользу дают ранняя иммобилизация и быстрый вызов помощи; именно они сильнее всего уменьшают вероятность ухудшения.



Учебная схема по материалам темы; значения отражают сравнительную значимость действий, а не медицинскую статистику.

Ошибки, которые ухудшают состояние пострадавшего

Ошибка	Последствие
Вправлять кость	Дополнительная травма
Тянуть или сгибать	Рост боли и смещения
Греть место	Усиление отёка
Переносить без шины	Риск осложнений

Таблица показывает, какие действия при переломе опасны и к чему они могут привести.

Главный принцип: чем меньше лишних движений и воздействий на повреждённую часть, тем ниже риск ухудшения состояния.

Памятка безопасной помощи при переломе

1. Оценить обстановку

Сначала убедитесь, что рядом безопасно: нет транспорта, стекла, огня или других угроз. Затем успокойте пострадавшего и не позволяйте ему двигаться без нужды.

2. Позвать помощь

Сразу вызовите взрослых или 112, если травма серьёзная. Сообщите, где вы находитесь, что случилось и в каком состоянии пострадавший.

3. Обездвижить и охладить

Зафиксируйте повреждённую часть тела, при открытой ране закройте её стерильной салфеткой. Приложите холод через ткань и наблюдайте за дыханием и сознанием.

4. Дождаться медиков

Не давайте пострадавшему вставать, проверять движение руки или ноги и идти самостоятельно. Спокойное ожидание и контроль состояния помогают избежать осложнений.



Итоги: что помогает при переломе

При переломе самое важное — не навредить: сохранить неподвижность, надёжно зафиксировать травму и быстро вызвать помощь. Эти простые действия реально защищают здоровье до приезда медиков.