



Первая помощь при травмах: растяжениях, вывихах, переломах

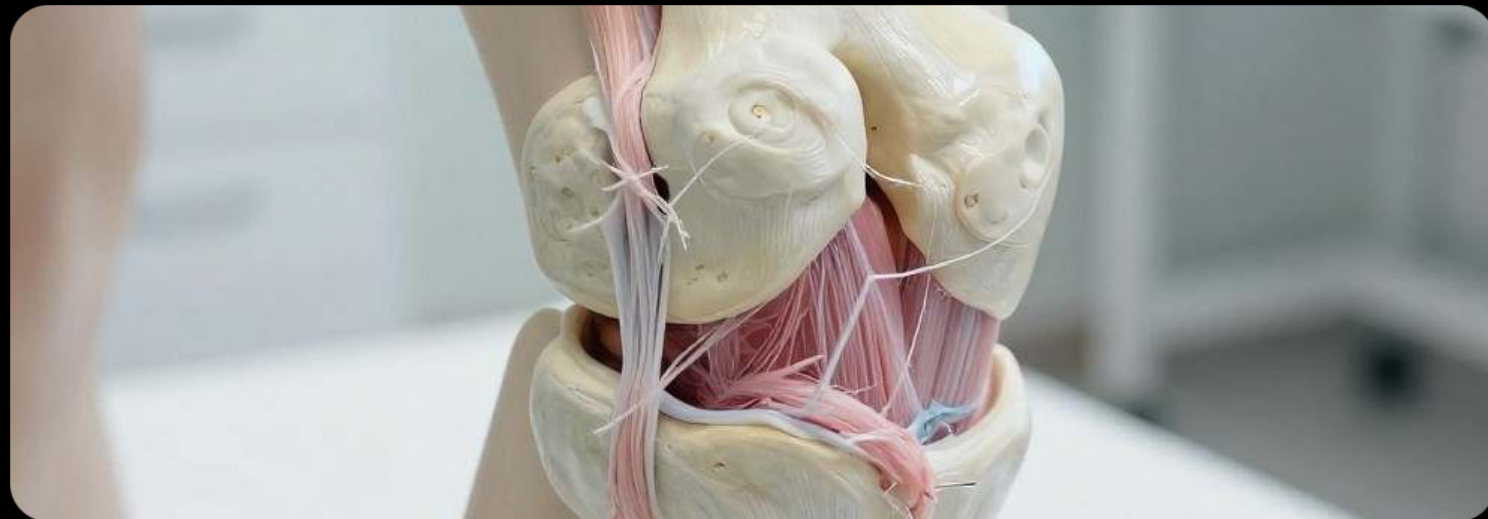
Основы эффективной помощи при повреждениях опорно-двигательной системы подростков

Почему травмы опорно-двигательного аппарата важны?



Травмы суставов и костей занимают лидирующие позиции среди причин обращения подростков к врачу. Основные риски связаны со спортом, играми и повседневной активностью. Быстрая помощь существенно снижает риск осложнений и ускоряет выздоровление.

Что такое растяжение связок?



Определение растяжения связок

Растяжение — повреждение связочной ткани, возникающее при превышении допустимой нагрузки на сустав. Это приводит к разрыву отдельных волокон и снижению стабильности сустава.



Типичные причины травмы

Чаще всего растяжения происходят при падениях, резких движениях или во время интенсивных спортивных тренировок без должной разминки.



Как меняется связка при растяжении

Специалисты иллюстрируют травму как перерастяжение волокон, приводящее к микроскопическим разрывам и воспалению, что вызывает боль и отёк.

Основные симптомы растяжения связок

01.

Острая боль в момент травмы, усиливающаяся при попытке движения сустава, сигнализирует о повреждении связок.

02.

Быстро появляющийся отёк и покраснение кожи вокруг сустава свидетельствуют о воспалительной реакции и кровоизлиянии.

03.

Движения в повреждённом суставе ограничены или сопровождаются сильным дискомфортом, нарушая привычную активность.

04.

Неспособность полноценно опереться на травмированную конечность указывает на серьёзность повреждения.

Первая помощь при растяжении связок



Обеспечьте неподвижность сустава, используя эластичный бинт или компрессионную повязку для поддержки повреждённой области.



Прикладывайте холодный компресс на 15–20 минут с перерывами для снижения боли и уменьшения отёка.



Поднимите конечность выше уровня сердца, при сильной боли можно принять обезболивающее и обратиться к врачу.

Что такое вывих и его особенности



- **Определение вывиха сустава**

Вывих — стойкое нарушение положения суставных поверхностей, при котором возникает анатомическая деформация, ведущая к нарушению функций сустава.



- **Основные причины и зоны поражения**

Вывихи чаще возникают при падениях, ударах и резких поворотах. Наиболее подвержены плечевые, локтевые и суставы пальцев рук.

Признаки вывиха сустава



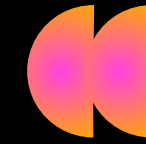
Заметная деформация сустава, часто с визуально изменённой формой и асимметрией конечности.



Резкая боль, которая значительно ограничивает движения и вызывает сильный дискомфорт в области повреждения.



Укорочение или удлинение конечности по сравнению с здоровой, признаки нарушения анатомии вследствие смещения костей.



Быстрый отёк, покраснение или онемение кожи вокруг сустава могут указывать на повреждение нервных окончаний.

Первая помощь при вывихах суставов



- Зафиксируйте сустав в том положении, в котором он оказался после травмы, чтобы избежать дополнительного повреждения.
- Приложите холодный компресс для снятия отёка и снижения болевых ощущений.
- Обеспечьте покой и немедленно обратитесь за медицинской помощью; самостоятельное вправление запрещено.

Переломы костей: что нужно знать



Определение перелома и его виды

Перелом — частичный или полный разрыв костной ткани. Различают открытые переломы с нарушением кожи и закрытые, когда кожа цела, а повреждение выявляется по симптомам.



Основные причины переломов

Падения с высоты, удары, дорожно-транспортные происшествия — наиболее частые обстоятельства возникновения переломов у подростков.



Типы переломов

Переломы бывают оскольчатыми, косыми, поперечными и компрессионными — каждый тип имеет свои особенности и требует отдельного подхода к лечению.

Клинические признаки перелома

01.

Интенсивная, резкая боль в момент получения травмы, которая не стихает при покое и усиливается при движении.

02.

Нарушение или полная невозможность движения повреждённой конечности, сопровождающаяся патологической подвижностью.

03.

Видимая деформация и иногда выступание костных обломков при открытом переломе, сопровождающееся кровотечением.

04.

Отёк, синяки и характерный хруст (крепитация) при пальпации или движении повреждённой области.

Что делать при подозрении на перелом

01.

Для иммобилизации повреждённой конечности используйте шины или подручные материалы, обязательно фиксируя суставы выше и ниже предполагаемой зоны перелома для предотвращения сдвига костей.

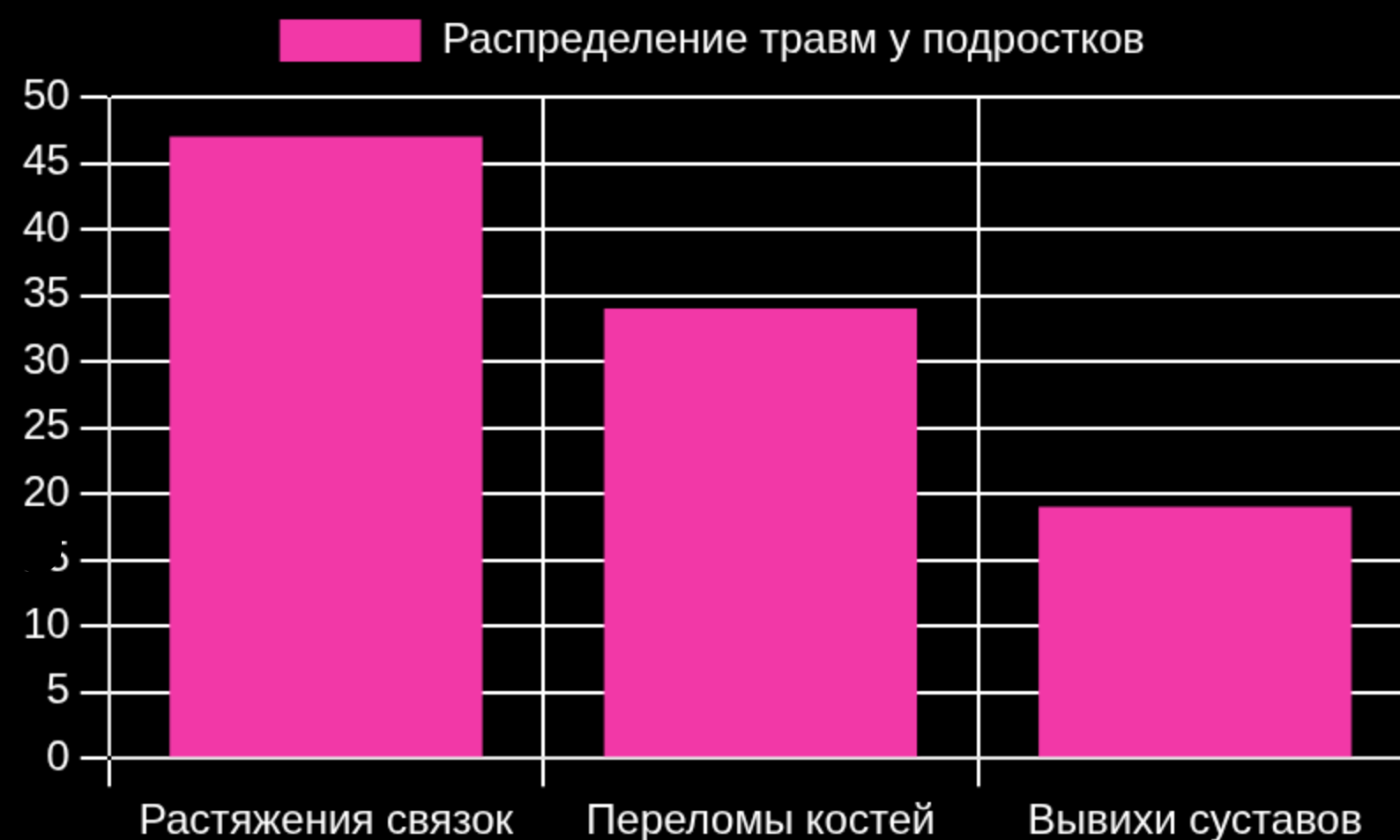
02.

При открытом переломе остановите кровотечение, наложив стерильную повязку, чтобы минимизировать риск инфекции и сохранить чистоту раны до прибытия медиков.

03.

Немедленно вызовите скорую помощь. До её приезда контролируйте пульс и цвет кожи на конечности, чтобы вовремя заметить ухудшение состояния пострадавшего.

Частота травм разного типа у подростков



- Растяжения связок наиболее распространены среди подростков, что отражает активный образ жизни и частое участие в подвижных играх.
- Данные подчёркивают необходимость уделять особое внимание профилактике и первой помощи именно при растяжениях, учитывая их высокую частоту.

Российский научный центр травматологии и ортопедии, 2021

Пошаговая последовательность первой помощи при любых травмах



Сравнение: растяжение, вывих, перелом

Критерий	Растяжение	Вывих	Перелом
Боль	Умеренная, усиливается при движении	Интенсивная, резкая	Очень сильная, постоянная
Внешний вид	Отёк, небольшое покраснение	Явная деформация	Заметная деформация и кровотечение
Подвижность	Частично ограничена	Отсутствует	Полностью невозможна
Отёк и температура	Присутствуют	Присутствует	Присутствует

Таблица демонстрирует различия по важным симптомам травм. Хотя некоторые признаки пересекаются, только врач сможет точно определить тип повреждения.

Опираясь на эти критерии, можно предположить вид травмы, однако окончательный диагноз ставит специалист после осмотра.

Медицинские руководства по травматологии, 2022

Частые ошибки при оказании первой помощи



Попытки самостоятельного вправления

Самовольное вправление вывиха или перелома может привести к ухудшению состояния и возникновению осложнений, поэтому процедуры должен проводить только врач.



Отсутствие фиксации или неправильная повязка

Не зафиксированная конечность усугубляет травму, а неправильно наложенная повязка может нарушить кровообращение и вызвать дополнительную боль.



Использование горячих компрессов

При острых травмах применение тепла усиливает отёк и кровоизлияние, следует использовать холод для снижения боли и воспаления.



Перемещение пострадавшего без надобности

Перемещение повреждённого человека может усугубить травму, особенно при подозрении на переломы или повреждения позвоночника.

Особенности первой помощи при травмах у детей



- **Психологическая поддержка ребёнка**

Травмы у детей часто сопровождаются паникой и плачем. Важно говорить с ребёнком спокойным голосом, обеспечивая поддержку и уверенность, чтобы снизить страх и облегчить помощь.



- **Мягкая фиксация и внимание к развитию**

При фиксации у детей требуется использовать мягкие бинты и учитывать особенности роста костей и связок. Контроль взрослых обязателен для выбора правильных методов и вызова врачей.

Когда обязательно обращаться к врачу



Если боль не уменьшается в течение часа после травмы и сопровождается сильным дискомфортом, необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью.



Наличие выраженной деформации конечности или подозрение на перелом или вывих требует срочного осмотра специалиста и дополнительного обследования.



Кровотечение, особенно обильное или продолжающееся, а также появление покалывания и онемения пальцев — признаки, требующие немедленного вмешательства врача.



При подозрении на повреждение крупных сосудов или нервов нельзя медлить с визитом к врачу для предотвращения серьёзных осложнений.

Современные подходы к иммобилизации



Эластичные бинты и ортезы

Использование эластичных бинтов и ортезов позволяет надежно фиксировать конечность, обеспечивая комфорт и снижая риск появления осложнений после травмы.



Стандартные и пластиковые шины

Пластиковые шины обладают лёгкостью и прочностью, они надежно удерживают повреждённую часть тела в неподвижном положении, что способствует быстрейшему заживлению.



Подручные средства для иммобилизации

В бытовых условиях применяют дощечки, свернутые журналы и даже зонты, чтобы создать жёсткую конструкцию для фиксации при отсутствии профессиональных шин.

Основные меры профилактики травм

01.

Обязательное использование защитной экипировки на занятиях спортом и соревнованиях предупреждает многие серьёзные травмы и снижает их тяжесть.

02.

Строгое соблюдение правил дорожного движения сохраняет жизнь и здоровье детей в быту и во время поездок в школу.

03.

Регулярные физические упражнения укрепляют мышцы и связки, повышая устойчивость организма к повреждениям.

04.

Внимательность во время активных игр и обучение основам первой помощи помогает быстро реагировать и предотвращать ухудшение состояния.

Значимость своевременного реагирования и знаний по первой помощи

Знания и умения о первой помощи ускоряют восстановление после травм и формируют ответственное отношение подростков к своему здоровью, обеспечивая безопасность в повседневной жизни.

