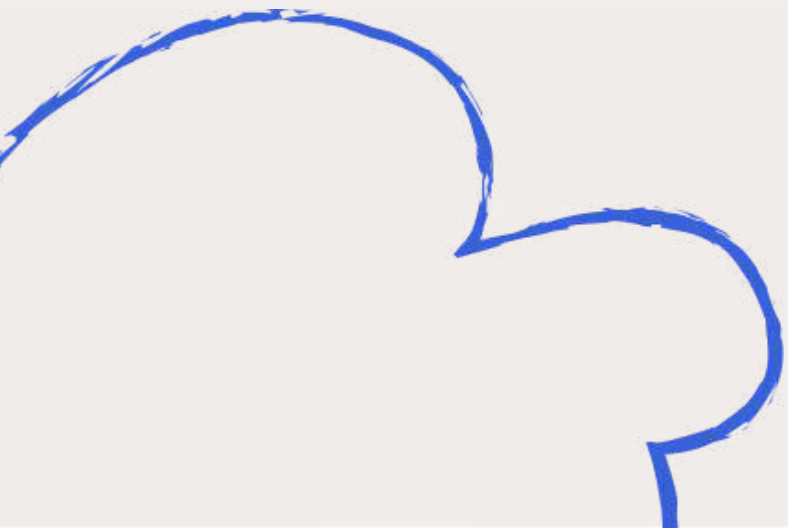


Первая помощь при переломах рук и ног

Как помочь при переломе, не навредив пострадавшему?



- Почему это важно знать каждому школьнику



Переломы часто случаются на физкультуре, во дворе и зимой на улице. В первые минуты важно не усилить травму, уменьшить боль и дождаться медиков, действуя спокойно и по порядку.



- Основные признаки перелома

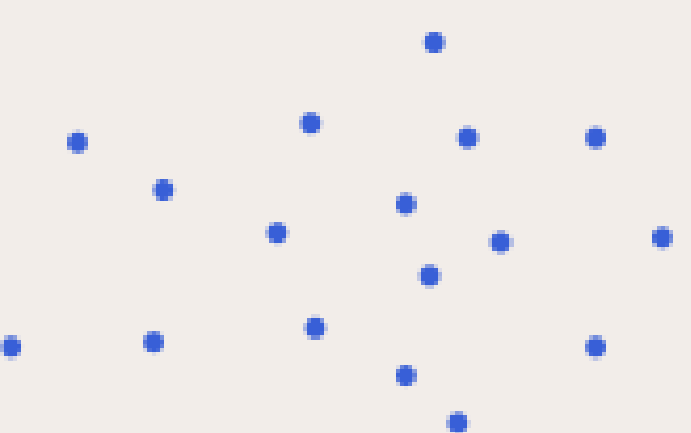
Сильная боль усиливается при любом движении, а травмированная рука или нога быстро отекает и теряет привычную форму.



Часто заметны неестественное положение, укорочение конечности и невозможность опереться на ногу или поднять руку.



При открытом переломе есть рана и кровотечение. Особенно тревожны онемение пальцев, бледность, посинение и похолодание конечности.



- Открытый и закрытый перелом

1

Закрытый перелом

Кожа остаётся целой, но внутри могут быть сильная боль, отёк и повреждение тканей. Такая травма тоже требует осторожности и неподвижности.

2

Открытый перелом

Есть рана, поэтому выше риск инфекции и потери крови. Любое движение может усилить боль и смещение костных отломков.



- Алгоритм помощи до приезда скорой

Последовательность действий при подозрении на перелом конечности

- **Что нельзя делать при переломе**

Нельзя выпрямлять, тянуть или пытаться вправить кость на место. Любое резкое движение может усилить смещение и боль.

Нельзя переносить пострадавшего без фиксации, прикладывать тепло, делать массаж или заставлять его активно двигаться.

При открытом переломе нельзя вынимать глубоко застрявшие предметы из раны и промывать её без необходимости.

Нельзя оставлять человека без наблюдения, если усиливаются слабость, головокружение, бледность или холодный пот.

• Как фиксируют руку при переломе

Руку оставляют в положении, которое причиняет меньше боли, чаще всего с согнутым локтем. Для поддержки используют косынку, шарф или мягкую ткань.

Жёсткую шину накладывают от кисти до предплечья, а при необходимости — и до локтя. Между шиной и кожей обязательно кладут мягкую подкладку.



- Как фиксируют ногу при переломе

Ногу закрепляют так, чтобы были неподвижны минимум два сустава — выше и ниже места перелома. Это уменьшает движение костей и боль.

При подозрении на перелом бедра нужна длинная шина почти по всей ноге. Между шиной и кожей обязательно помещают мягкую подкладку.



• Какие части конечностей чаще травмируются

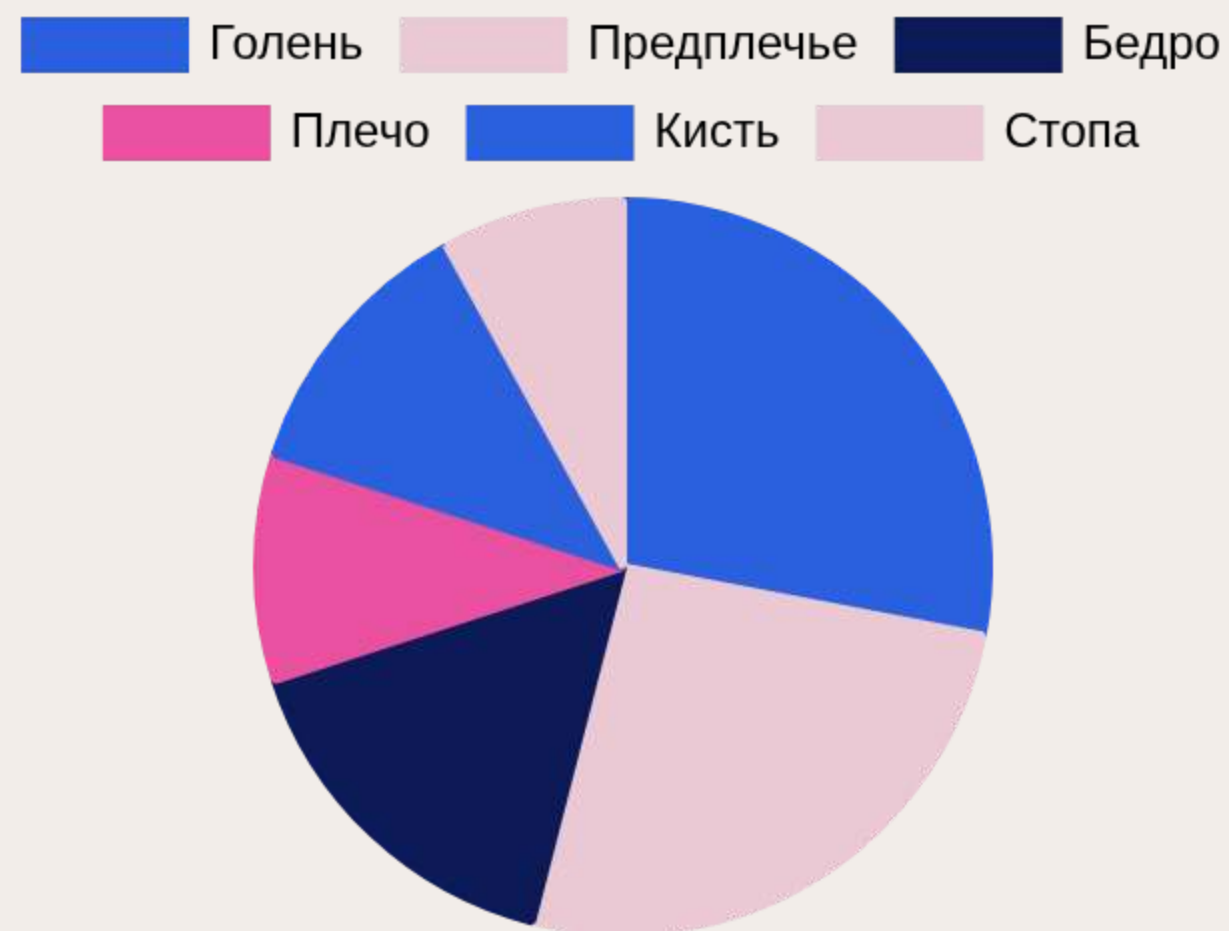
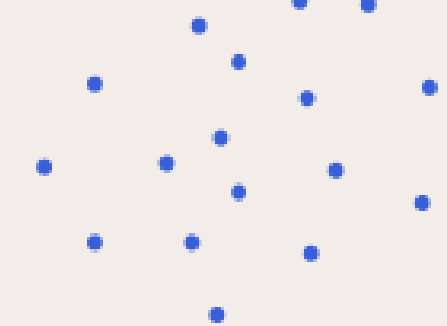


Диаграмма помогает увидеть, какие зоны требуют особого внимания после падений и спортивных столкновений.

Чаще всего повреждаются голень и предплечье; именно их стоит проверять в первую очередь после травмы.

Учебная схема для курса ОБЗР, составленная по типовым травмам конечностей

- Из чего можно сделать шину

Подойдут подручные твёрдые предметы и мягкая подкладка, если они не давят на рану и надёжно удерживают конечность.

Шина должна быть твёрдой, достаточно длинной и обязательно с мягкой подкладкой, чтобы не усилить боль и не нарушить кровоток.

Материал	Пример	Плюс	Ограничение
Жёсткий	доска	прочность	может давить
Подручный	картон	легко найти	нужна фиксация
Для подкладки	ткань	смягчает	не заменяет шину

Учебные рекомендации по первой помощи
при травмах конечностей

- Как проверить кровообращение после фиксации



Сравните цвет пальцев

Оцените, не стали ли пальцы бледными, синеватыми или пятнистыми. Нормальный признак — ровный розовый цвет, который показывает, что кровь продолжает поступать без заметных препятствий.



Проверьте температуру

Кожа на пальцах должна оставаться теплой, а не холодной. Если конечность быстро остывает, повязка или шина могут пережимать сосуды и мешать нормальному кровотоку.



Попросите пошевелить пальцами

Если травма позволяет, предложите слегка пошевелить пальцами. Маленькое движение помогает понять, нет ли сильного сдавливания, а также сохраняется ли способность управлять конечностью.



Следите за ощущениями

Спросите, не немеют ли пальцы и не усиливается ли боль. Потеря чувствительности, покалывание или резкое усиление боли — повод немедленно ослабить фиксацию и вызвать помощь.

- Первая помощь при открытом переломе

Сначала аккуратно закройте рану стерильной салфеткой или чистой тканью, чтобы уменьшить загрязнение. Если есть кровотечение, наложите повязку вокруг раны, не надавливая на выступающие костные фрагменты.

Кость не вправляют и не промывают глубоко: это может усилить боль и занести инфекцию. После закрытия раны конечность нужно как можно быстрее обездвижить и дождаться медиков.



- Когда нужна срочная медицинская помощь

1

Если конечность заметно деформирована, пострадавший не может двигать рукой или ногой, а боль очень сильная, нужно сразу вызывать 103 или 112 и не пытаться помочь самостоятельно движением.

2

Открытый перелом, сильное кровотечение, похолодание конечности и потеря чувствительности — тревожные признаки, при которых счет идет на минуты. Важно контролировать цвет кожи и состояние пальцев.

3

Особенно опасен перелом бедра: он часто сопровождается выраженной болью и большой кровопотерей. При таких травмах пострадавшего нельзя поднимать, усаживать или заставлять идти.

4

Срочная помощь нужна и при признаках шока: слабости, головокружении, бледности, холодном поте или потере сознания. В этих случаях необходимо постоянное наблюдение до приезда врачей.

- Как по признакам выбрать действие

Схема помогает быстро определить, что делать в первые минуты после травмы конечности.

● Частые ошибки при оказании помощи



Даже одна неверная попытка может ухудшить травму и увеличить риск осложнений до приезда врачей.

Чаще всего вред наносят попытки вправления и слишком тугая фиксация: они сильнее всего мешают кровотоку и усиливают боль.

• Особенности переломов у детей и подростков

- 1 У детей кости более гибкие, поэтому нередко возникают трещины и неполные переломы. Даже если рука или нога выглядит почти ровно, боль и ограничение движения могут быть очень заметными.
- 2 О травме часто говорят локальная болезненность, отек, отказ двигать конечностью и сильная реакция на прикосновение. У младших школьников жалобы могут выражаться плачем, растерянностью или нежеланием наступать на ногу.
- 3 После падений особенно важно не спешить и не пытаться «разработать» конечность. На переменах, на физкультуре и зимой на улице безопаснее заранее избегать скользких мест и резких столкновений.

- Чем перелом отличается от ушиба и вывиха

Травма	Главные признаки	Движение
Ушиб	синяк, боль	обычно есть
Вывих	сустав неестественен	резко ограничено
Перелом	деформация, отек	часто невозможно

Сравнение помогает не перепутать травмы и выбрать правильные первые действия до осмотра врача.

Если есть деформация, сильная боль и невозможность движения, безопаснее считать травму переломом и действовать как при серьезном повреждении.

Сравнительная схема по признакам травм конечностей из школьного курса ОБЗР

- Что должно быть в школьной аптечке



Набор, который помогает сразу

В школьной аптечке полезны стерильные салфетки, бинт, эластичный бинт и косынка. Они позволяют закрыть рану, поддержать руку и аккуратно зафиксировать поврежденную конечность до приезда медицинской помощи.



Для надежной фиксации

Нужны перчатки, ножницы и жесткий предмет для шины: доска, плотная планка или другой подходящий материал. Мягкая подкладка из ткани помогает снизить давление и сделать фиксацию более безопасной.



Дополнительные мелочи, которые важны

Пластырь и пакет для холодного компресса тоже пригодятся в наборе первой помощи. Антисептик используют только для кожи вокруг раны, чтобы не занести грязь и не раздражать поврежденное место.

• Порядок первых действий по времени



Последовательность действий по алгоритму первой помощи при переломах конечностей; школьный курс ОБЗР

Если рядом есть взрослые, их нужно сразу привлечь к помощи: это ускоряет вызов скорой и подготовку повязки или шины.

Логика проста: сначала безопасность и вызов помощи, затем остановка крови, после этого — фиксация и контроль состояния пострадавшего.

• Главные выводы по первой помощи при переломах

При переломе главное — не навредить: обеспечить безопасность, вызвать помощь, остановить кровотечение и надежно обездвижить конечность. Точные и спокойные действия уменьшают боль, риск шока и осложнений.