**Дата: 14.12.2020г.**

**Гр. 20-ПСО-1д**

**Наименование дисциплины: Основы безопасности жизнедеятельности**

**Тема: ПЗ №9 Первая помощь при растяжении связок**

Первая помощь при растяжении связок Связки представляют собой пучки волокон соединительной ткани, задача которых ясна из их названия – они связывают между собой ткани костей и суставов. Это весьма прочный и эластичный механизм, но даже он может быть поврежден в случае приложения неадекватной силы. В результате травмы может произойти не только растяжение связок, но и их частичный или полный разрыв. Растяжение связок можно вылечить домашними средствами, а вот при разрыве врачебная помощь необходима. Но поскольку сразу после произошедшей травмы самостоятельно определить характер травмы сложно, пострадавшему желательно после оказания первой помощи обратиться в травмпункт или травматологическое отделение больницы, чтобы сделать рентгеновский снимок. Причины и признаки растяжения связок Чаще всего происходит растяжение связок суставов ног – голеностопного и коленного, на третьем месте - связки локтевого сустава. Травма всегда происходит во время физической активности - бег или прыжки. Одна из наиболее частых причин – резкие движения в «неразогретом» состоянии у спортсменов, нередко причиной растяжения в голеностопном суставе является неудобная обувь, особенно высокие и неустойчивые каблуки у женщин. Характеризуется растяжение связок интенсивной болью, наступающей непосредственно после травмирующего движения, слабостью мышц, отвечающих за движение в данном суставе, появлением отека и иногда образованием гематомы (подкожное кровоизлияние или, попросту говоря, синяк). Боль в конечности усиливается при движении. Оказание первой помощи при растяжении связок Основной задачей при оказании первой помощи является создание покоя для травмированной конечности и снятие болевого синдрома. С этой целью необходимо сделать следующее: Исключить движения в поврежденной конечности. Сделать это необходимо, чтобы не усугубить травму, а также для того, чтобы избежать чрезмерной боли; Приложить к месту растяжения холод. Это может быть пузырь со льдом, бутылка воды из холодильника или любой другой холодный предмет. Такая мера поможет избежать сильного отека и появления гематомы; Зафиксировать травмированную конечность в области повреждения. Лучше всего для этой цели подойдет специальный эластичный бинт. Можно сделать это обычным бинтом, закрепив его при помощи компрессионной трубчатой повязки; Дать пострадавшему обезболивающее. Для этого подойдет любой анальгетик, отпускающийся в аптеке без рецепта. Как правило, этих мер достаточно. Показателем того, что все было сделано правильно, является уменьшение боли. Дальнейшее лечение состоит в создании покоя для поврежденной конечности в течение двух дней. В течение этого времени боль и отек, как правило, проходят. Спустя двое суток движение в конечности следует восстанавливать, однако делать это необходимо постепенно, нагружая конечность не в полную силу. Полностью все функции восстанавливаются в течение двух-трех недель. Ситуации, когда требуется врачебная помощь Растяжение связок не является слишком серьезной травмой, и если помощь была оказана правильно и рекомендации соблюдены, никаких последствий обычно не наступает. Однако бывает так, что без врачебной помощи все же не обойтись. Как правило, такое случается, если пострадавший сразу не обратился за медицинской помощью и недооценил серьезность травмы, при несоблюдении рекомендаций или же при слишком ранней и чрезмерной нагрузке на травмированную конечность. Итак, первой помощи и домашнего лечения при растяжении связок недостаточно, если в течение первых дней с момента травмы наблюдается следующее: Повышается температура тела; Усиливается боль в травмированной конечности, ограничение подвижности также сохраняется или усиливается; Помимо боли, появляются другие признаки местного воспаления: отек, покраснение кожи в месте повреждения, местное повышение температуры; Через двое суток после травмы облегчения не наступило. Во всех перечисленных случаях необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Нашли ошибку в тексте? Выделите ее и нажмите Ctrl + Enter. Поделиться:  Оцените статью: 4.60714285714291111111111 Рейтинг: 5 (28 голосов)  Добавить комментарийЗнаете ли вы, что: Кровь человека «бегает» по сосудам под огромным давлением и при нарушении их целостности способна выстрелить на расстояние до 10 метров. 3 главных пути, которыми полипренолы SibXP защищают нас от инфекций Иммунитет – наша естественная защита от самых разнообразных инфекционных патологий. Она способна успешно справиться как с вирусными, так и бактериальными или гр... Читайте также 10 заблуждений об остеопорозе 6 способов сохранить душевное равновесие, если вас оскорбляют 7 народных средств, помогающих избавиться от герпеса на губах Как избежать цистита: 7 правил поведения для женщин Как и от чего сможет защитить вас комплекс SibXP? 4 вида веществ, снижающих защитные силы организма 5 пищевых ароматов, провоцирующих переедание Аптекарский огород: лекарственные растения, которые можно вырастить на даче Современные антибиотики: эффективность и побочное действие 6 способов борьбы с весенней слабостью 10 причин включить в рацион сливочное масло Польза и вред сдачи крови: 12 заблуждений о донорстве 5 домашних средств для удаления мозолей 6 возможных осложнений после процедуры ЭКО 6 свидетельствующих о болезнях изменений глаз Лечимся шиповником: 7 целебных средств и их применение Как избавиться от причин стресса на работе за 5 дней? 8 мифов об иглоукалывании 8 простых способов борьбы с бессонницей Ребенок и спорт: как не нанести вреда здоровью Лучшие эксперты Шипилова Анна Владимировна 42 отзыва9.5 рейтинг Записаться Марков Сергей Валерьевич 30 отзывов8.8 рейтинг Записаться Сюмакова Светлана Александровна 86 отзывов9.5 рейтинг Записаться Посмотреть всех врачей Калькулятор индекса массы тела Тест: узнайте свой биологический возраст

Контрольные вопросы:

1.Что называется травматизмом?

2.Что такое понятие производственная травма?

3. Классификация травматизма по видам

Преподаватель Умаров М.Х.