**Дата: 18.12.2020г.**

**Группа: 20-ПСО-1ДК**

**Наименование дисциплины: Основы безопасности жизнедеятельности**

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

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. 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? Знаете 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.

Контрольные вопросы:

1.Наиболее частая причина растяжения связок

2.Что такое понятие производственная травма?

3. Классификация травматизма по видам

Преподаватель Умаров М.Х.