**Дата: 15.12.2020г.**

**Группа: 20-ПСО-1дк**

**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.

Контрольные вопросы:

1.Наиболее частая причина растяжения связок

2.Что такое понятие производственная травма?

3. Классификация травматизма по видам

Преподаватель Умаров М.Х.