Urazy charakterystyczne dla lekcji wychowania fizycznego i pierwsza pomoc

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Rodzaj urazu | Charakterystyka | Główne objawy | Pierwsza pomoc |
| Stłuczenia | stłuczenia należą do najczęściej występujących urazów tkanek miękkich u dzieci. Powstają one przy uderzeniu lub upadku na twarde podłoże | ■  punktowy ból  ■  obrzęk stłuczonego obszaru ■  siniak lub krwiak  ■  uczucie ciepła w stłuczonym miejscu  ■  wrażliwość na dotyk | udzielenie pierwszej pomocy polega na zastosowaniu zimnych okładów i opatrunku uciskowego. Urazy takie na ogół nie  pozostawiają następstw |
| Skręcenie stawu | uraz polegający na przekroczeniu fizjologicznego zakresu ruchu w stawie | ■  ostry ból w okolicy stawu, ograniczający jego ruchomość, nasilają go próby wykonania ruchu ■ krwiak i obrzęk ■ wzmożone ocieplenie skóry w okolicy stawu | pierwsza pomoc polega na odciążeniu, unieruchomieniu kończyny i zastosowaniu zimnych okładów (najlepiej lodem). Po wstępnym opatrzeniu skręcenia poszkodowaną osobę powinno się zawieźć do najbliższego szpitala |
| Rany i skaleczenia | raną nazywamy przerwanie ciągłości skóry oraz znajdujących się głębiej tkanek. Rozległość i głębokość ran zależy od rodzaju urazu, jego siły i miejsca, na które działał | ■  krwawienie ■  uczucie nadmiernego ciepła wokół rany ■  uczucie pulsowania rany ■  ból i pieczenie | ranę należy przemyć czystą wodą, zdezynfekować. Po odkażeniu można przykleić na ranę lub skaleczenie plaster |
| Otarcia | otarcia to rodzaj rany. Są one płytkie – uszkodzeniu ulega tylko powierzchowna warstwa skóry. Powstają zazwyczaj pod wpływem przesunięcia skóry po twardym lub szorstkim podłożu | ■  niewielkie krwawienie ■  ból i pieczenie | pierwsza pomoc jest taka sama, jak przy ranach i skaleczeniach |
| Zwichnięcia  stawu | zwichnięcie stawu polega na przemieszczeniu końców kości względem siebie, poza fizjologiczne położenie | ■ silny ból ■  obrzęk  ■  upośledzenie ruchomości ■  zniekształcony obrys stawu ■  patologiczne ustawienie kończyny | pierwsza pomoc przy zwichnięciach polega na unieruchomieniu kończyny i ochłodzeniu (najlepiej lodem). Unieruchomioną kończynę pozostawia się w takim ustawieniu w jakim znalazła się po wypadku. Natychmiast wzywamy karetkę pogotowia lub transportujemy poszkodowanego do lekarza |
| Złamania | złamanie to przerwanie ciągłości kości powstałe w wyniku działania siły większej niż kość może wytrzymać. Wyróżnia się złamania zamknięte – złamanie bez rozerwania skóry i złamania otwarte – z przerwaniem ciągłości skóry | ■  zniekształcenie zarysów kończyny ■  tkliwość dotykowa w okolicy złamania ■  trzeszczenie i tarcie odłamów kostnych ■  ból nasilający się przy ruchu ■  krwiak i obrzęk | złamaną kończynę należy zabezpieczyć, unieruchamiając dwa sąsiadujące ze złamaniem stawy (poniżej złamania i powyżej złamania), a następnie wzywamy pogotowie. Nie wolno nastawiać ani poruszać uszkodzoną kończyną. W przypadku złamania otwartego, kiedy pęknięta kość przebija skórę, pod żadnym pozorem nie należy próbować wpychać wystających kości do rany. Jeśli istnieje taka możliwość, trzeba tylko ranę przykryć jałowym opatrunkiem, starając się nie przemieścić odłamków kostnych |