Мискин Сергей Петрович

ГБОУ СОШ с. Камышла, Самарская область

Учитель физкультуры и ОБЖ

**Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Цель:** познакомиться с правилами оказания первой медицинской помощи при ушибах и переломах.

**Ход уроков**

1. **Организация класса.**

*Приветствие. Проверка списочного состава класса.*

1. **Сообщение темы и цели урока.**
2. **Актуализация знаний.**
3. *Назовите виды кровотечений и общие методы остановки кровотечения.*
4. *Опишите методы остановки артериального кровотечения.*
5. *Опишите методы остановки венозного кровотечения.*
6. *Каков порядок вызова «скорой помощи» при сильном кровотечении?*
7. **Проверка домашнего задания.**

*Заслушивание ответов нескольких учеников на домашнее задание (по выбору учителя).*

1. **Работа над новым материалом.**

**Общие правила оказания первой медицинской помощи при ушибах**

**Ушиб –** это механическое повреждение мягких тканей без видимого нарушения целости кожи. Ушиб возникает при ударе тупым предметом или при падении с небольшой высоты на плоскую поверхность. При ушибе обычно повреждаются мелкие кровеносные сосуды, в результате развивается внутритканевое кровоизлияние. Появляются боли в ушибленном месте, образуется кровоподтёк, припухлость, может произойти нарушение функции ушибленного органа и развитие травматического отёка.

К ушибленному месту сразу прикладывают холод (пузырь со льдом) или делают холодные примочки (при этом через каждые 1-2 мин нагревшиеся салфетки необходимо менять).

Если на коже в месте ушиба есть ссадины, то в этом случае не следует мочить ушибленное место, а сначала его надо обработать антисептиком и перевязать стерильным материалом и только тогда положить сверху пузырь со льдом, снегом или холодной водой.

После примочек, если нет подозрения на перелом костей, на ушибленное место необходимо наложить давящую повязку и обеспечить полный покой, для чего руку необходимо подвесить на перевязь, а ноге придать горизонтальное положение.

**Общие правила оказания первой медицинской помощи при переломах**

**Перелом –** это нарушение целостности кости. Перелом может быть полным и неполным. При неполном переломе в кости образуется трещина. Переломы бывают открытые и закрытые. Для открытого перелома характерно наличие раны. Любое повреждение мягких тканей в области предполагаемого перелома является свидетельством открытого перелома.

При закрытом переломе кожный покров остаётся неповреждённым. Открытый перелом более опасен, так как существует риск потери крови или занесения инфекции в рану.

Первая медицинская помощь при переломах является началом их лечения.

При оказании первой медицинской помощи пострадавшему с открытым переломом в первую очередь необходимо провести профилактику по предупреждению инфицирования раны. Для этого на место перелома необходимо наложить асептическую повязку (основной закон асептики: всё, что приходит в соприкосновение с раной, должно быть свободно от бактерий, т. е. стерильно).

При закрытых переломах важно не допустить смещения костных обломков и травмирования ими окружающих тканей с помощью наложения шин, которые прибинтовывают к повреждённой конечности.

Существует ряд *общих правил при оказании первой медицинской помощи при переломах.*

1. Для прочной иммобилизации (иммобилизация – создание неподвижности повреждённой части тела с целью обеспечения покоя) костей необходимо применять две шины (шины – специальные устройства и приспособления для иммобилизации повреждённых участков тела). При отсутствии специальных шин следует использовать подручный материал – лыжи, доски, картон, пучки соломы и т. д. Шины или подручный материал необходимо приложить к повреждённой поверхности с двух противоположных сторон.
2. Шины должны быть надёжно закреплены и хорошо фиксировать область перелома. Шины нельзя накладывать непосредственно на обнажённую конечность, она должна быть обложена ватой или тканью.
3. Чтобы создать неподвижность в зоне перелома, необходимо зафиксировать сразу два сустава выше и ниже перелома в положении, удобном для пострадавшего и для его транспортировки.
4. Если не оказалось шин и подручного материала, повреждённую конечность прибинтовывают бинтом или косынкой к здоровой части тела: руку – к туловищу, ногу – к здоровой ноге.



**Первая медицинская помощь при травме предплечья (наложение поддерживающей и фиксирующей повязок)**

Попросите пострадавшего поддержать повреждённую руку; проденьте один конец косыночной повязки (треугольный лоскут какой-нибудь материи или платок) под повреждённой рукой поверх здорового плеча; расположите прямой угол косынки под локтем повреждённой конечности; постарайтесь, чтобы рука была согнута под углом 900.

Завяжите концы повязки: один конец протяните поверх другого плеча; завяжите концы повязки на шее со стороны, противоположной травме; подложите мягкую ткань под узел повязки. Закрепите повязку у локтя.

Наложите фиксирующую повязку: протяните косыночную повязку вокруг груди со стороны повреждённой руки; завяжите концы повязки на противоположной стороне под здоровой рукой; подложите мягкую ткань под узел повязки.



**Первая медицинская помощь при травме голеностопного сустава (наложение мягкой шины)**

Не снимая обувь и носки с пострадавшего, наложите три повязки: одну под стопой и две под голенью.

Сложите и осторожно обмотайте одеяло или подушку вокруг голеностопного сустава.

Последовательность закрепления шины повязками:

* закрепите одеяло или подушку двумя повязками вокруг голени;
* завяжите третью повязку вокруг стопы;
* проверьте, чтобы повязки были завязаны крепко, но не слишком туго.
1. **Работа над изученным материалом.**

**Вопросы и задания:**

1. *Что такое ушибы, из-за чего они возникают и в чём состоит первая медицинская помощь при ушибах?*
2. *Каковы общие правила оказания первой медицинской помощи при переломах?*
3. **Итог урока.**

Учитель. Сделайте вывод по уроку.

Обучающиеся. При ушибах к ушибленному месту сразу прикладывают холод, после чего необходимо наложить давящую повязку и обеспечить полный покой пострадавшему.

При переломах применяется наложение шин, а также поддерживающей и фиксирующих повязок (иммобилизация).

1. **Окончание урока.**
2. **Домашнее задание.** Отработать методы оказания первой медицинской помощи при ушибах и переломах, рассмотренные в параграфе 7.3 «Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах».
3. *Выставление и комментирование оценок.*