

Прежде всего, следует определить, ушибся человек, или вывихнул себе какой-нибудь сустав. Если конечность неестественно согнута или разогнута, не двигается (причем не только сам пострадавший не может согнуть-разогнуть руку или ногу в пораженном суставе, но и при насильственной попытке сгибания-разгибания ничего не происходит, только ощущается под пальцами пружинистое давление), сустав увеличен в размере, то это с весьма высокой степенью вероятности – вывих.

Оказание первой медицинской помощи при ушибах



Первая помощь при ушибах

Ушиб или другую травму можно получить на тренировках, при игре в футбол или волейбол, при ношении высокого каблука (у женщин) – не удержаться на ногах, оступиться, упасть и заработать себе ушиб, или вывих.

Ушиб причиняет боль, особенно при движениях, припухает. На ушибленном месте может возникнуть синяк – признак внутреннего капиллярного кровотечения.

Если же все суставы работают нормально, а человек просто жалуется на боль, то это, скорее всего, просто ушиб.

При ушибах прежде всего нужно наложить на пострадавшее место холодный компресс, пузырь со льдом. Лучше всего роль компресса выполнит горсть льда, завернутая в полиэтиленовый пакет (чтобы было сухо) и обмотанная полотенцем. Когда пострадавшая часть тела начинает замерзать, компресс снимается, как только отогревается — опять накладывается. Под действием холода сужаются кровеносные сосуды и уменьшается внутреннее кровотечение.

Также можно наложить на место ушиба давящую повязку. При сильных ушибах поврежденному месту обеспечивают покой для уменьшения болевых ощущений.

При повреждении кожных покровов (ссадинах, ранах) их нужно сразу же промыть чистой проточной водой, после чего наложить стерильную марлевую повязку.

К наиболее опасным ушибам относят ушибы головы, груди и живота, так как при этом могут быть повреждены головной мозг и другие жизненно важные органы. При таких ушибах пострадавшего обязательно нужно доставить в медицинское учреждение.

При ушибе головы могут появиться признаки сотрясения мозга: тошнота, рвота, головокружение, иногда потеря сознания. Для облегчения состояния пострадавшего ему к голове прикладывают холод, обеспечивают покой.

При ушибах грудной клетки травмированного помещают в полусидячее положение, а при появлении кровохарканья место ушиба охлаждают.

При ушибах живота больного укладывают, приложив к животу лед или сосуд с холодной водой.

Первая помощь при вывихах

Вывих – эта травма, при которой кость выходит из сустава. Вывих является следствием растяжения или разрыва суставной сумки. При вывихе сустав не двигается, он припухает и деформируется.

При вывихах: к пострадавшему месту нужно приложить холод, если есть какие-то ссадины, открытое кровотечение — наложить повязку. Для облегчения состояния больного пострадавшей конечности необходимо создать полный покой. После этого пострадавшего следует как можно быстрее доставить в ближайший травмпункт, в котором врач-травматолог окажет квалифицированную медицинскую помощь.

Пытаться вправить вывих самостоятельно ни в коем случае не следует.

Учебные фильмы по ссылке:

https://meduniver.com/Medical/Video/video_pervoi_i_neotlognoi_pomochi.html