ВИДЫ ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Учитель физического воспитания
Волгина Лариса Анатольевна

Травма *(от греч. trauma - рана) – повреждение тканей организма с нарушением их целостности и функций, вызванное внешним (главным образом механическим) воздействием.* Существуют внешние и внутренние факторы возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.

Внешние факторы:

- Плохая разминка, несовершенная техника исполнения физических упражнений, неготовность к выполнению упражнений из-за утомления или других причин.
- Низкое качество спортивного оборудования, плохая экипировка учащихся.
- Неправильное поведение учащихся (поспешность, невнимательность, недисциплинированность)

Внутренние факторы:

- Переутомление, приводящее к нарушению координации движений.
- Длительные перерывы в занятиях, вызванные каким либо заболеванием, и несоблюдение сроков восстановления после перенесённых травм и заболеваний.
- Недостаточная физическая подготовленность к выполнению напряженных или сложнокоординационных упражнений.

При занятиях физическими упражнениями существуют различные виды травм, чаще всего, ссадины, потёртости, раны, ушибы, растяжения, переломы костей и вывихи суставов. Оказание первой помощи зависит от вида травмы. Существует несколько оснований, по которым выделяют различные виды травматизма.

По степени тяжести

В зависимости от последствий на организм человека выделяют травмы:

- Легкие — ссадины, ушибы, синяки и др. Не приводят к нетрудоспособности и не вызывают последствий. Достаточно обработки травмированного места в домашних условиях.
- Средние — лишают человека возможности трудиться на срок от 10 дней до одного месяца.
- Тяжелые — приводят к серьезным изменениям в организме человека, период нетрудоспособности — от одного месяца. Требуют немедленной госпитализации.

По характеру повреждения

В зависимости от особенностей повреждения выделяют травмы:

1. Открытые. Связаны с нарушением целостности кожного покрова. Часто сопровождаются инфицированием и как следствие — загноением. Открытые травмы случаются при механических повреждениях, открытых переломах и др. Они требуют обязательной консультации у врача.
2. Закрытые. Повреждения без нарушения целостности кожи. В месте травмы наблюдается припухлость, боль, ссадины, кровоподтеки. Самые распространенные виды закрытых повреждений:

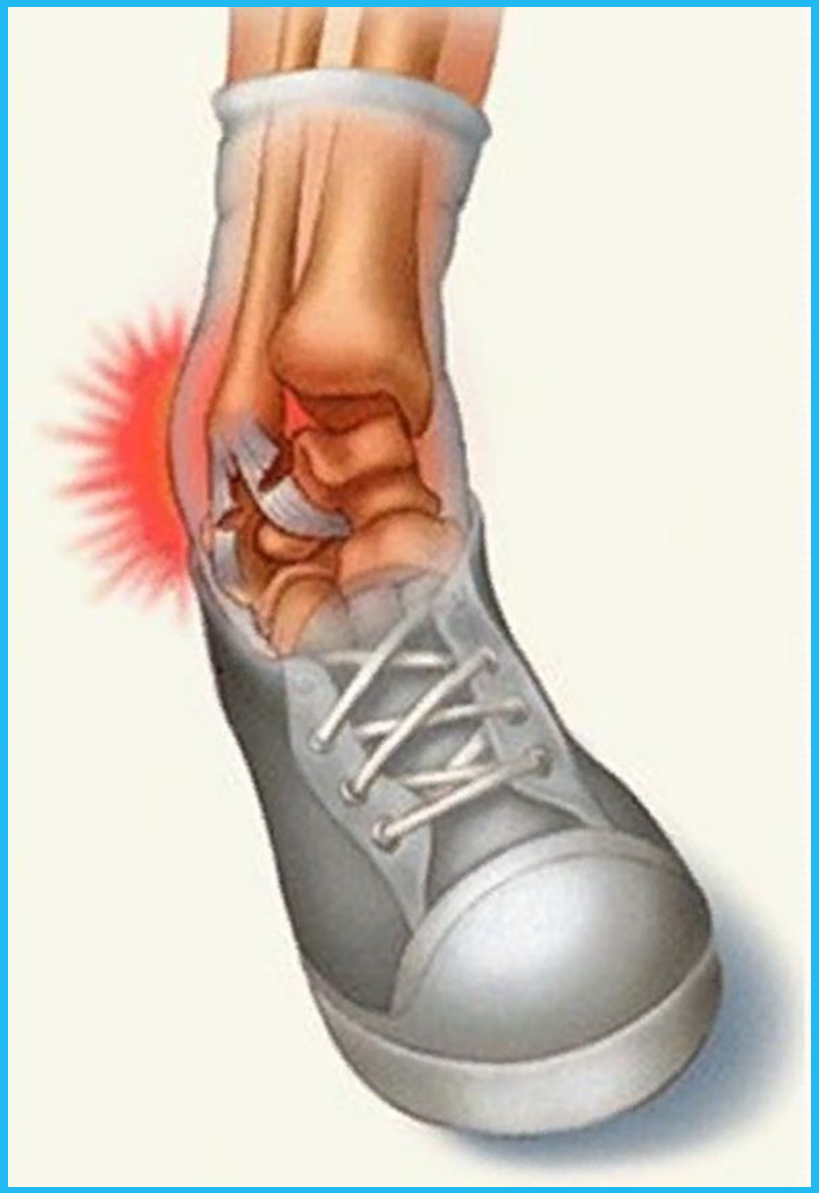
- ушибы;
- сотрясения;
- вывихи;
- растяжения;
- закрытые переломы.

Ушиб – это повреждение тканей в результате кратковременного удара без нарушения целости наружных покровов.

Небольшая боль обычно возникает в момент удара или вскоре после него. Затем на месте ушиба быстро наступает припухлость тканей (кровоподтеки). При сильных ушибах конечностей движения очень болезненны и затруднены, а часто совершенно невозможны.

Первая помощь при ушибе направлена на уменьшение кровоизлияния и снятие боли. На место ушиба сразу же следует наложить давящую повязку и охладить его при помощи пузыря со льдом, холодного компресса, мокрой салфетки или холодного металлического предмета. Ушибленной конечности необходимо обеспечить покой.

При ушибах головы, груди и живота обязательно обратитесь к врачу, так как они могут сопровождаться скрытыми повреждениями.



Растяжение связок – чрезвычайно распространенная травма, возникающая при резких движениях, превышающих нормальную амплитуду движений в суставе (например, при подворачивании ноги). На самом деле, под термином «растяжение» понимают микроразрывы отдельных волокон или части связки. Травма особенно часто встречается у спортсменов. Обычно страдают связки в области средних, реже – крупных суставов конечностей. Повреждение проявляется болью, отеками, кровоподтеками, нарушением опоры и движений.

Приёмы первой помощи при растяжениях: холодный компресс, тугая повязка и, самое главное, - покой. Недопустимы «дёргания» за конечность. Необходимо немедленно обратиться к хирургу.

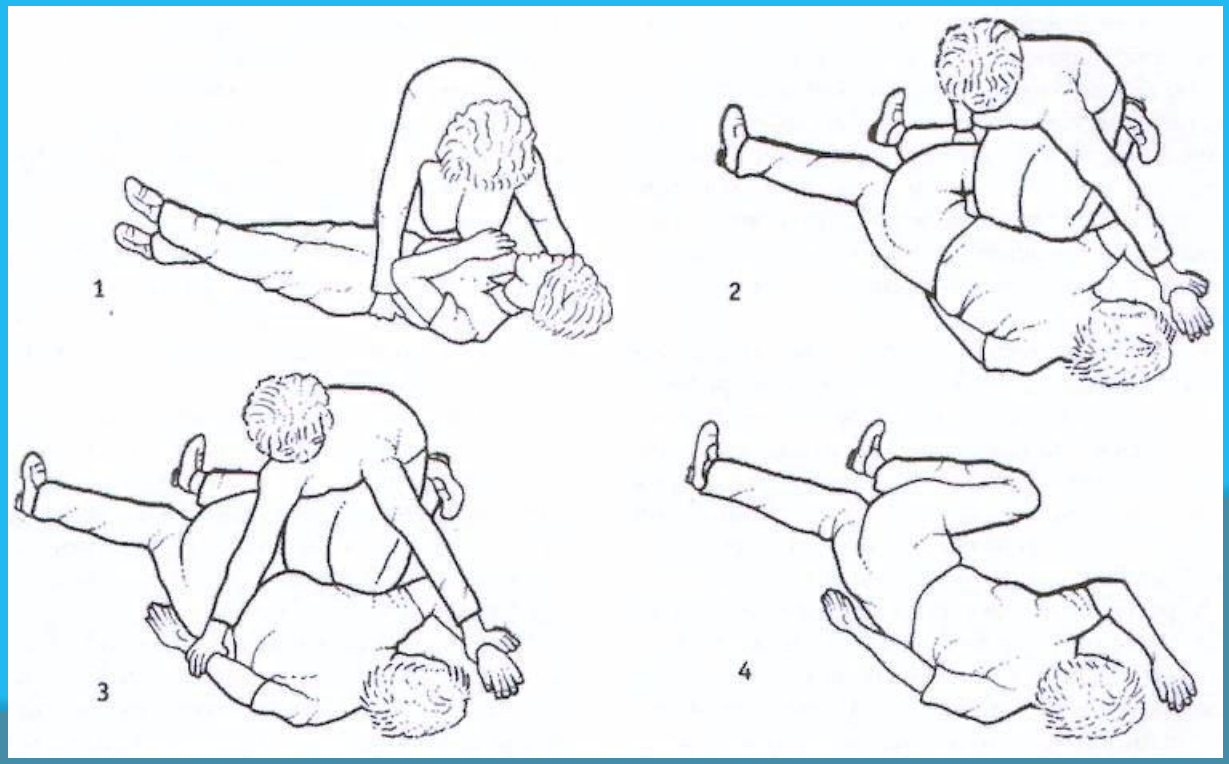
Вывихи – стойкое смещение концов костей, входящих в состав любого сустава. Вывих может сопровождаться повреждением костей и мягких тканей. Причиной может стать падение, удар или неловкое движение. В момент травмы обычно слышен характерный щелчок или хлопок. Сустав деформируется, отекает, на коже в пораженной области могут появляться кровоподтеки. При этом возникает очень резкая боль и обычные движения в суставе становятся невозможными.

Только врач может вправить вывих. До его прибытия следует зафиксировать конечность, используя шину или косыночную повязку, приложить холод к области повреждения и держать повреждённый сустав в покое.

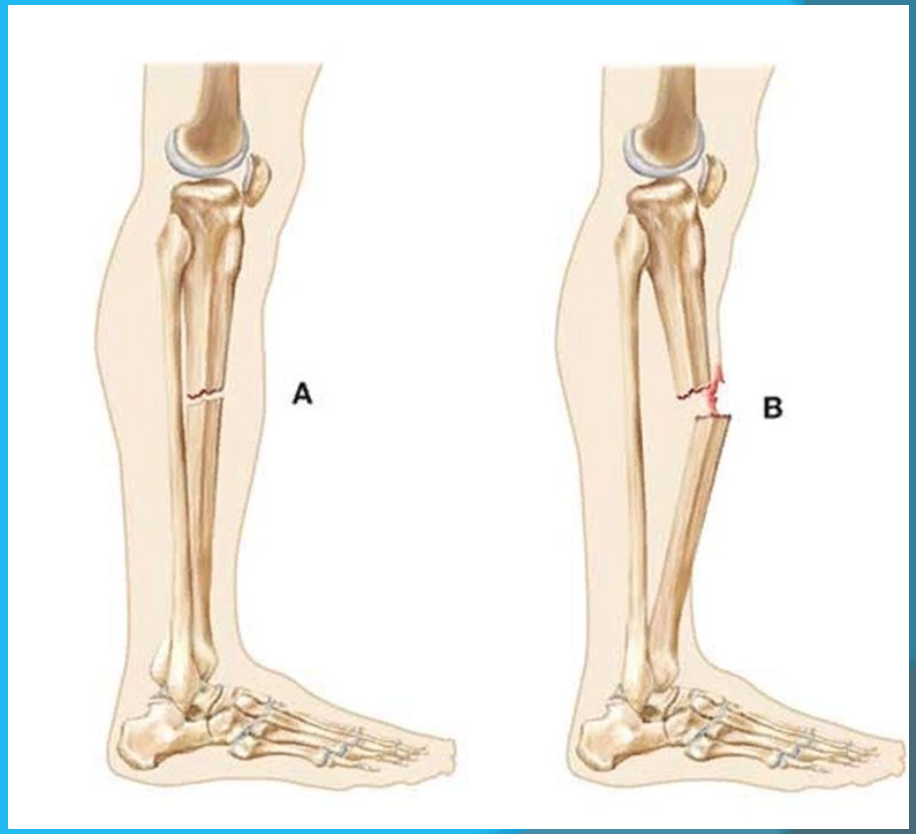
Сотрясение мозга - происходит только при агрессивном механическом воздействии на голову при падении человека и ударе головой об пол и обычно проявляется потерей сознания, рвотой, изменением пульса и дыхания.

Медики до сих пор не могут дать точное определение механизму развития симптомов сотрясения головного мозга, потому что даже при проведении компьютерной томографии врачи не видят каких-либо патологических изменений в тканях и коре органа. Предполагается, что такое агрессивное механическое воздействие на черепную коробку приводит к нарушениям в работе нервных клеток головного мозга, что провоцирует недостаточность питания тканей органа и разлаженность в сообщении между мозговыми центрами.

В ожидании врача нужно предпринять следующее: уложить больного горизонтально с некоторым возвышением головы; ни в коем случае нельзя давать пострадавшему пить и есть; откройте окна – нужно предоставить больному много свежего воздуха; к голове нужно приложить что-то холодное – это может быть лед из морозилки, ткань, смоченная в холодной воде; пострадавший должен соблюдать абсолютный покой – ему даже запрещено смотреть телевизор или слушать музыку, общаться по телефону, играть в планшете или ноутбуке.

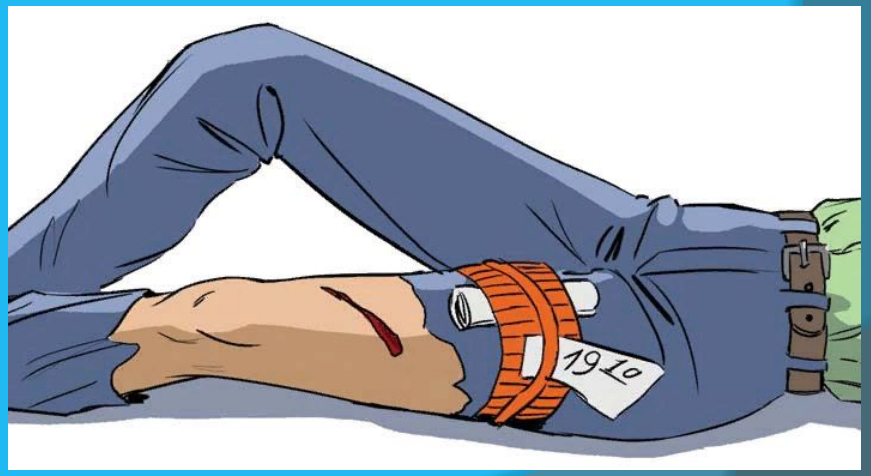


Перелом кости – это насильственное нарушение её целостности. Переломы без нарушения кожных покровов называют закрытыми (А), переломы с разрывом кожных покровов – открытыми(В). При переломе конечности возникает острая боль, движения становятся невозможными. При открытых переломах всегда имеется рана, в которой иногда виден конец обломка кости.



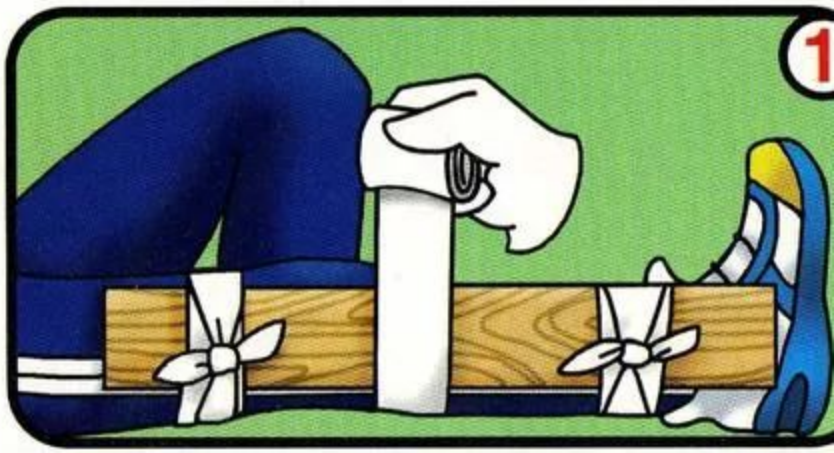
Первая помощь, оказанная вовремя и в необходимом объеме, может снизить риск осложнений, уменьшить время нетрудоспособности, а иногда и спасти человека от инвалидности или смерти. Для этого всего лишь необходимо сразу обеспечить покой пострадавшим костям, обезболить и доставить травмированного в больницу. При открытом переломе первая помощь заключается в немедленной остановке кровотечения.

Проще всего бороться с капиллярным кровотечением – достаточно просто перевязать рану и оно прекратится. В случае повреждения магистральных сосудов (особенно артерий), накладывают давящую повязку, а если она не помогает – то выше раны устанавливают кровоостанавливающий жгут. К сведению! В качестве жгута можно использовать все, что угодно – веревку, галстук, ремень. Шнурки, провода и т. д.



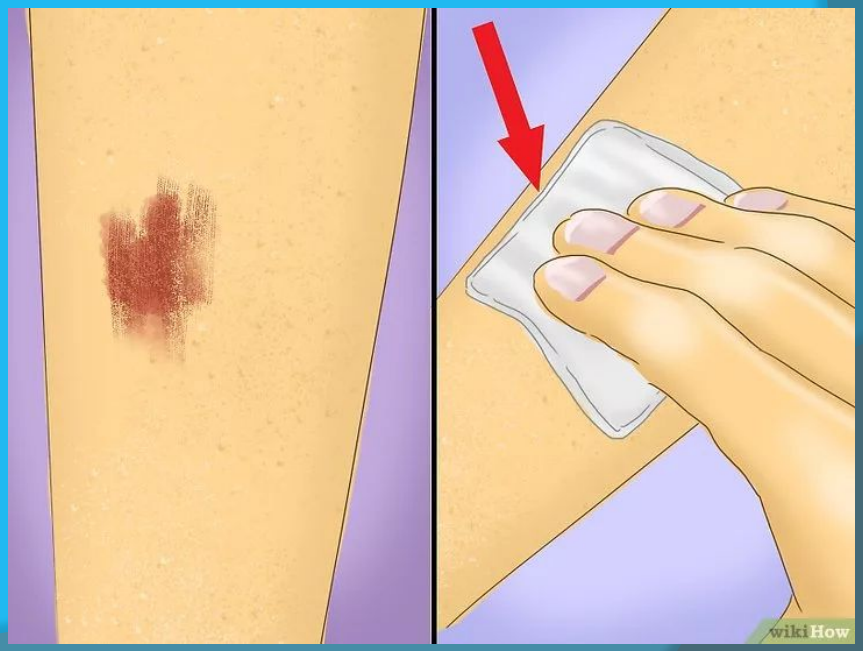
Перелом кисти

Перелом ноги



Ссадины и царапины представляют опасность занесения инфекции, поэтому их следует быстро обработать.

Поврежденный участок кожи промывается кипяченной водой с мылом или слабым раствором марганцовки. Затем вся поверхность раны и кожа вокруг нее смазываются раствором зеленки. При обширных ссадинах сверху на рану накладывают стерильную повязку.



Оказание первой медицинской помощи

Ссадина

Смочить водой салфетку, промокательными движениями промыть рану.

Обработать ссадину перекисью водорода, края раны смазать зелёнкой.

Заклеить бактерицидным пластырем.

Порезы. Неглубокий порез надо обработать зеленкой. Глубокий порез промывается перекисью водорода.

Запомните

- В целом у мальчиков травмы возникают в 2 раза чаще, чем у девочек.
- В структуре детского травматизма преобладают бытовые травмы (60-68%). К ним относятся также повреждения при неорганизованных занятиях спортом.
- Спортивные травмы занимают небольшой удельный вес среди всего детского травматизма – около 2,5%

Проверьте свои знания

1. Каковы основные факторы возникновения травм при занятиях физическими упражнениями?
2. Какие виды травм вы знаете?

Подумайте

1. Почему у мальчиков травмы возникают чаще, чем у девочек.
2. Почему следует строго выполнять предписания лечащих врачей по срокам начала занятий физкультурой.