

7. Złamania i zwichnięcia

Uszkodzenia kości i stawów należą do bardzo częstych obrażeń powypadkowych i sportowych. Większość złamań, szczególnie złamań dużych kości, powoduje bardzo silny ból, a złamania otwarte dodatkowo krwawienia. Obrażenia te mogą wywołać reakcję ogólnoustrojową, czyli wstrząs krwotoczny.

• Złamania

W przypadku złamań dochodzi nie tylko do urazów kości, mogą także zostać uszkodzone mięśnie, nerwy, naczynia krwionośne i ścięgna. W takiej sytuacji należy działać delikatnie i bardzo ostrożnie, aby nie sprawić poszkodowanemu dodatkowego bólu. Niezbędne są pomoc lekarza i dodatkowe badania (np. zdjęcie rentgenowskie).

Typowe objawy złamania:

- silny, tępy ból w miejscu urazu, nasilający się przy dotyku,
- zmiana kształtu uszkodzonej kości,
- drżenie kończyny ze złamaną kością,
- nasilający się obrzęk,
- sińce i krwiaki,
- nieprawidłowa lub uniemożliwiona ruchomość (ruchy w nietypowych płaszczyznach, pod nietypowymi kątami).

Pierwsza pomoc

- Jeśli to możliwe, posadź lub ułóż poszkodowanego w wygodnej pozycji.
- **Unieruchom złamaną kość razem z dwoma sąsiadującymi stawami;** jako szynę możesz wykorzystać dostępne sztywne i proste przedmioty, np. deskę, czasopismo; szynę przytwierdź bandażem; w razie braku szyny złamaną nogę możesz unieruchomić, przywiązując ją do zdrowej nogi – użyj do tego dostępnych materiałów, np. apaszkę, szalik.

 **Złamanie** – całkowite przerwanie ciągłości kości.

 **Złamanie otwarte** – złamanie, w którym odczłupki kości przebijają tkanki i są widoczne na zewnątrz.

- Jak najszybciej **poinformuj** o całej sytuacji **kogoś dorosłego** oraz **wezwij profesjonalne służby**. Poszkodowany z podejrzeniem złamania powinien zostać zbadany przez lekarza, który zleci szczegółowe badania.



- ▲ Unieruchomienie złamanej nogi przez przywiązanie do zdrowej nogi



Przed przystąpieniem do opatrywania złamań należy ułożyć poszkodowanego w wygodnej dla niego pozycji lub przynajmniej posadzić (jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań).

- Jeśli doszło do złamania przedramienia, nadgarstka lub kości dłoni – usztywnij je, używając dostępnych sztywnych i prostych przedmiotów.
- Następnie podwiesz rękę za pomocą **chusty trójkątnej**. Kiedy nie masz do dyspozycji apteczki pierwszej pomocy – podwiesz przedramię na temblaku z bandaża, szalika albo apaszkę (końce zwiąż luźno na szyi poszkodowanego).
- Rękę możesz dodatkowo usztywnić, **przywiązując ją do tułowia**.

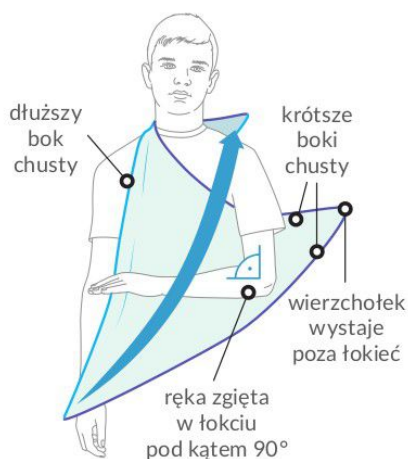


▲ Unieruchamianie złamanej kości przedramienia z wykorzystaniem środków zastępczych

Zakładanie chusty trójkątnej

1

Wsuń chustę między przedramię a klatkę piersiową



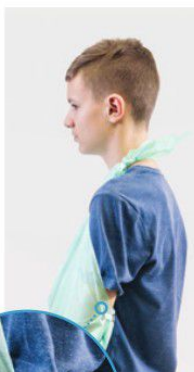
2

Zwiąż górny i dolny wierzchołek na karku poszkodowanego



3

Wystający róg chusty przypnij zapinką lub agrałką



4

Możesz dodatkowo unieruchomić rękę, przywiązując ją do tułowia



● Zwichnięcia i skręcenia

Zwichnięcie – przemieszczenie względem siebie nasad kości tworzących staw.

Skręcenie – naruszenie tkanek miękkich otaczających staw, ale bez przemieszczenia kości.

Do zwichnięć i skręceń stawów dochodzi zazwyczaj podczas prac fizycznych, aktywności sportowej, rekreacji lub są one skutkiem upadków.

Przypadki zwichnięć i skręceń należy, podobnie jak złamania, **skonsultować z lekarzem** (konieczne jest wykonanie zdjęć rentgenowskich).

Typowe objawy zwichnięć i skręceń:

- silny ból,
- ograniczenie ruchomości stawu (czasem nawet bardzo znaczne),
- obrzęk w okolicach stawu,
- zniekształcenie stawu,
- krwiaki (tzw. wylewy podskórne, które z czasem przybierają kolor czerwony, fioletowy, a następnie żółtawy).

Zwichnięć nie wolno nastawiać samodzielnie, nie należy też ruszać kończyną z uszkodzonym stawem.

Pierwsza pomoc

- Porozmawiaj z poszkodowanym, zapytaj, co go boli i co się stało.
- Pomóż mu przyjąć **wygodną pozycję**, jeśli to konieczne.
- **Zrób zimny okład** w miejscu urazu.
- **Unieruchom** dwie sąsiednie struktury kostne (kości powyżej i poniżej stawu) – postępuj jak w przypadku złamania.



▲ Zwichnięciom i skręceńom towarzyszy silny ból. Najlepiej od razu poinformować o tym kogoś dorosłego

Jeśli nie wiesz, czy doszło do złamania, skręcenia czy zwichnięcia – postępuj tak, jak w przypadku złamania.

● Urazy kręgosłupa

Urazy kręgosłupa należą do **najniebezpieczniejszych urazów kości**, ponieważ ich skutkami mogą być częściowy lub całkowity **paraliż** i poważne **kalectwo**. Paraliżem objęte są zazwyczaj obszary ciała poniżej miejsca złamania kręgosłupa, w tym również mięśnie oddechowe, dlatego najgroźniejsze są uszkodzenia kręgosłupa na odcinku szyjnym. Do urazów kręgosłupa dochodzi najczęściej podczas wypadków komunikacyjnych, upadków z dużej wysokości i skoków do wody (szczególnie „na główkę”).

Transport osoby z urazem kręgosłupa (lub podejrzeniem takiego urazu) przeprowadzaj ze szczególną troską. Z pomocą kilku osób ułóż poszkodowanego na twardej, równej powierzchni (np. skrzydło drzwi, deska ortopedyczna) oraz zapewnij stabilizację jego głowy i szyi.

Typowe objawy urazów kręgosłupa to:

- bardzo silny ból w miejscu urazu,
- mimowolne oddawanie moczu i kału,
- porażenie czuciowo-ruchowe kończyn,
- utrata przytomności.

Pierwsza pomoc

- Natychmiast **wezwij pogotowie ratunkowe**.
- **Zapobiegaj wszelkim ruchom**, które mogą pogłębiać uraz, jego skutki oraz komplikować przebieg rehabilitacji. Stabilizuj głowę poszkodowanego, przytrzymując ją delikatnie rękami w zastanej pozycji.
- Jeżeli nie ma takiej konieczności, **nie ruszaj poszkodowanego z miejsca zdarzenia** aż do przyjazdu zespołu ratowniczego. Wyjątkiem są okoliczności, które zagrażają życiu poszkodowanego (np. miejsce, w którym się znajduje, nie jest bezpieczne, poszkodowany przestał oddychać).



▲ Skoki do wody to bardzo częsta przyczyna urazów kręgosłupa

- **Towarzysz poszkodowanemu**, kontroluj jego stan i udzielaj mu wsparcia psychologicznego.

● Zapobieganie urazom

Do zranień (urazów) dochodzi najczęściej w trakcie wykonywania rozmaitych prac zawodowych, wokół domu, w gospodarstwie i podczas uprawiania sportu.

JAK UNIKAĆ URAZÓW I ZRANIEŃ?

W DOMU I PRZY PRACY

- używaj narzędzi odpowiednich do wykonywanej pracy (i zgodnie z ich przeznaczeniem), sprawnych, czystych i ergonomicznych oraz zakładaj odpowiednie ubrania
- stosuj bezwzględnie wszelkie dostępne środki ochrony indywidualnej (np. jednorazowe rękawiczki i okulary ochronne)
- wykonuj zajęcia odpowiednie do własnych możliwości (wieku, masy, wzrostu, siły, wiedzy i doświadczenia, przeszkolenia itp.)
- nie wykonuj prac pod nieobecność osób dorosłych, bez ich nadzoru i wstępnych instrukcji
- powstrzymuj się od ryzyka i brawury

W SPORCIE I PODCZAS REKREACJI

- pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem albo zawodami sportowymi
- przestrzegaj reguł panujących w każdej dyscyplinie sportu, obowiązujących regulaminów, przepisów i instrukcji
- używaj wyłącznie sprawnego sprzętu sportowego
- postępuj zgodnie z poleceniami trenerów, instruktorów i nauczycieli
- obserwuj reakcje własnego organizmu na wzmógłony wysiłek, stres, napięcie; informuj o swoich wątpliwościach zarówno rodziców, jak i trenerów (nauczycieli), szczególnie, jeśli odczuwasz jakiegokolwiek dolegliwości
- stosuj wszelkie dostępne ochraniacze i stabilizatory (kaski, hełmy, nogolenniki, rękawice, ochraniacze łożyska itp.)
- pamiętaj o regeneracji (sen, odpoczynek, odżywianie) i stałej kontroli w specjalistycznej poradni

PODSUMOWANIE

- Kości ulegają złamaniom, zmiążdżeniom oraz przemieszczeniom, czemu towarzyszy zwykle zerwanie ścięgien lub więzadeł. W przypadku złamań dochodzi **nie tylko do urazów kości**, mogą także zostać **uszkodzone mięśnie, nerwy, naczynia krwionośne i ścięgna**.
- Do **zwichnięć i skręceń** stawów dochodzi zazwyczaj podczas wykonywania prac fizycznych, aktywności sportowej, rekreacji lub upadków.
- Typowe **objawy złamań, zwichnięć i skręceń** to: **silny ból** w miejscu urazu, silniejszy przy dotykaniu, **ograniczona ruchomość** kończyn, **obrzęk, zasinienia, zniekształcenie** w miejscu urazu.
- **Przed opatrzeniem złamań należy ułożyć poszkodowanego w wygodnej dla niego pozycji** lub przynajmniej posadzić (jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań).
- **Złamaną kość należy unieruchomić wraz ze stawem powyżej i poniżej złamania** za pomocą szyny (np. deski, sztywnego czasopisma). W przypadku braku szyny **rękę wystarczy podwieść na temblaku**, a **nogę można przywiązać do drugiej nogi**. Każde podejrzenie złamania wymaga natychmiastowej konsultacji specjalistycznej.
- **Przy zwichnięciach lub skręceciach** należy unieruchomić **uszkodzony staw wraz z dwiema sąsiadującymi kośćmi** oraz zastosować zimne okłady.
- **Zwichnięć nie wolno nastawiać samodzielnie**. Każde zwichnięcie lub skręcenie wymaga konsultacji lekarskiej.
- **W przypadku wątpliwości** dotyczących rodzaju urazu kości **należy postępować jak przy złamaniach**: unieruchomić dwie sąsiednie struktury kostne i szukać pomocy u lekarza.
- **Transport osoby z urazem kręgosłupa** (lub podejrzeniem takiego urazu) należy **przeprowadzić tylko w sytuacji, gdy jej zdrowie i życie są zagrożone** (np. może dojść do wybuchu, pożaru). Należy wówczas z pomocą kilku osób ułożyć poszkodowanego na twardej, równej powierzchni (np. skrzydło drzwi, deska ortopedyczna) i zapewnić mu stabilizację głowy i szyi.

ĆWICZENIA

1. Poproś o współpracę koleżankę lub kolegę i przećwiczcie unieruchamianie w przypadku złamania:
 - a) ręki,
 - b) nogi.
 Zastanówcie się, jakich środków medycznych i przedmiotów możecie użyć. Zamieńcie się rolami.
2. Poszukaj w najbliższym otoczeniu (szkoła, dom, miejsce wypoczynku) przedmiotów, które można wykorzystać do unieruchomienia złamanej kończyny.

SPRAWDŹ, CZY POTRAFISZ

1. Opisz pierwszą pomoc w przypadku złamania kości ręki.
2. Wyjaśnij, po czym rozpoznasz, że kończyna jest złamana.
3. Opisz czynności pierwszej pomocy w przypadku skręcenia.
4. Wymień sytuacje, w których najczęściej dochodzi do urazów kończyn.
5. Wymień sposoby zapobiegania urazom w domu, w szkole oraz przy uprawianiu sportu.