

# Złamania – pierwsza pomoc

Każda aktywność fizyczna może wiązać się ze złamaniem ręki czy skręceniem nogi.

**Złamanie to przerwanie ciągłości kości, następujące na skutek urazu, czyli siły działającej z zewnątrz.**

## \* Objawy:

Silny ból kończyny, który się utrzymuje

Obrzęk wyraźnie widoczny w miejscu urazu.

Mrowienie i/lub utrata czucia w kończynie.

Nienaturalna bledność skóry kończyny lub jej sinienie.

Brak możliwości poruszania zranioną nogą/ręką.

Zniekształcenie miejsca (w przypadku złamania kończyn).

## \* Przyczyny:

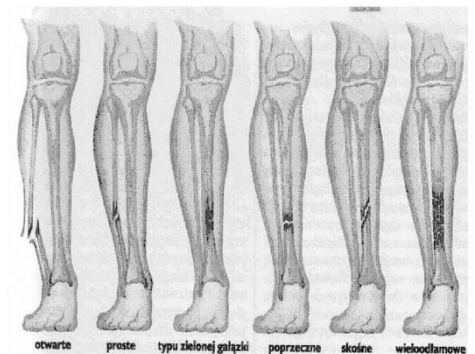
- uraz (wypadek komunikacyjny, upadek z wysokości, uderzenia, postrzał z broni palnej);
- „zmęczenie kości” (często dotyczy sportowców, którzy poddawani są dużym obciążeniom)
- osteoporoza lub inna choroba układu kostnego

## \* Złamanie może być:

- zamknięte (ciągłość skóry nienaruszona)
- otwarte (przerwana ciągłość skóry);
- wyrównane lub z przemieszczeniem;
- proste lub skomplikowane

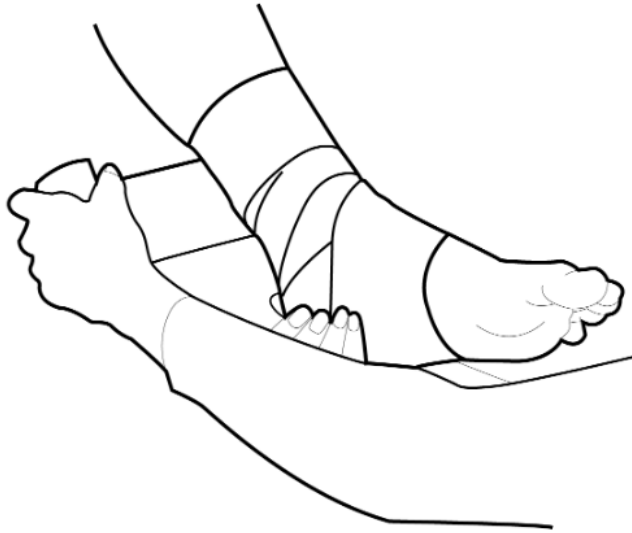
## \* Ze względu na przebieg szczeliny złamania wyróżnia się:

- złamanie skośne,
- złamanie poprzeczne,
- złamanie spiralne
- typ złamanej gałązki



## \* Pierwsza pomoc

Nie powinno się ruszać poszkodowanego przed usztywnieniem miejsca złamania. W razie konieczności przeniesienia rannego w inne miejsce, trzeba unieruchomić złamaną kończynę np. przywiązując chorą nogę do zdrowej.



### POSTĘPOWANIE



przy złamaniu otwartym zatamuj krwawienie przez delikatnie uciśnięcie rany i przykrycie sterylnym opatrunkiem z gazy



postaraj się unieruchomić złamaną kończynę przez usztywnienie dwóch sąsiednich stawów



zabandażuj ewentualną ranę

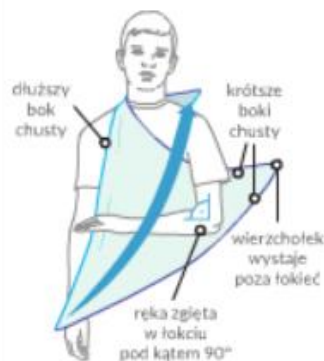


nigdy nie próbuj nastawiać kości, od tego jest lekarz

### 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 agrafką



4

Możesz dodatkowo unieruchomić rękę, przywiązując ją do tułowia



### \* Zadanie:

1. Opisz pierwszą pomoc w przypadku złamania kości ręki.
2. Wyjaśnij, po czym rozpoznasz, że kończyna jest złamana.