

ZWICHNIĘCIA

Zwichnięcie jest to przemieszczenie kości w obrębie stawu w nienaturalne położenie – najczęściej w wyniku upadku lub uderzenia.

Objawy:

- Zniekształcenie stawu;
- Bolesność;
- Niemożność wykonania ruchu w stawie;
- Obrzęk i zasinienie wokół stawu.

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

ZAGROŻENIA

Uszkodzenie nerwów, naczyń krwionośnych.

NIE WOLNO

Rozciągać stawu, nastawiać kości na właściwe miejsce.

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

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.

JAK UNIKAĆ URAZÓW I ZRANIENIŃ?

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 wzmożony wysiłek, stres, napięcie; informuj o swoich wrażliwościach zarówno rodziców, jak i trenerów (nauczycieli), szczególnie, jeśli odczuwasz jakiegokolwiek dolegliwości
- stosuj wszelkie dostępne ochraniacze i stabilizatory (kaski, helmy, nagołenniki, rękawice, ochraniacze uzębienia itp.)
- pamiętaj o regeneracji (sen, odpoczynek, odżywianie) i stałej kontroli w specjalistycznej poradni