

«
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Загорские дали».
141367, Московская область, Сергиево-Посадский муниципальный район,
городское поселение Сергиев Посад, поселок Загорские дали, дом 9-а.
тел. факс - 548-35-48

Занятие кружка «Юный доктор»

Руководитель: Грунская Елизавета Георгиевна, учитель
физической культуры
высшей квалификационной категории
МБОУ «СОШ «Загорские дали»
Сергиево-Посадского городского округа
Московской области

Тема занятия: «Ушибы, растяжения связок, вывихи, переломы.

Способы оказания первой помощи»

Цели и задачи урока:

- научить учащихся оказывать первую помощь при несчастных случаях;
- совершенствовать навыки и умения по выполнению приёмов первой помощи;
- создать атмосферу творческого применения знаний и умений, творческой работы в коллективе, убежденности в своих знаниях и умениях.

Методическое обеспечение урока:

- Презентация «Первая помощь»
- Раздаточный материал:
 1. перевязочный материал
 2. кровоостанавливающий жгут
 3. средства иммобилизации

Ход занятия

1. Организационный момент

Сообщение учителя о том, что знания и практические навыки, которые получают дети сегодня, пригодятся, чтобы помогать окружающим людям и самому себе, если с кем-то произойдет несчастный случай.

Тема нашего занятия: «Ушибы, растяжения связок, вывихи, переломы.

Способы оказания первой помощи»

2. Понятие о травме. Классификация травм.

Травма - повреждение в организме человека, вызванное действием внешней среды. Травмы различаются в зависимости от травмирующего фактора: механические, термические, химические травмы, баротравмы, электротравмы и т.д.

Тяжесть повреждения зависит от силы и времени воздействия этих факторов. Наиболее часто повреждения вызываются механическими воздействиями, т. е. непосредственным действием механической силы (удар, сдавливание, растяжение) на ткани организма. Механические повреждения могут быть закрытыми и открытыми. Закрытыми повреждениями считаются такие, при которых нет нарушения целостности кожных покровов и слизистых оболочек. К ним относятся ушибы, растяжения, подкожные разрывы мягких тканей (мышц, сухожилий, сосудов, нервов). Открытые повреждения — повреждения органов и тканей, сопровождающиеся нарушением целостности кожных покровов или слизистых оболочек (раны, открытые переломы костей).

3. Виды травм и первая помощь при травмах, полученных при занятиях физической культурой и спортом.

Спорт неизменно сопровождается различными травмами. Физическая активность и травмы являются двумя сторонами одной медали – здоровья. Для того чтобы минимизировать отрицательное влияние от повреждений,

необходимо знать и правильно оказывать первую помощь при спортивных травмах. При любом травмировании первые минуты – самые важные, от них может зависеть не только серьёзность дальнейшего лечения, но и сохранение жизни. Поэтому важно уметь распознавать различные спортивные травмы и правильно оказывать соответствующую первую помощь. Занятия физической культурой и спортом не обходится без травм, это происходит ввиду разных причин, и чтобы не усугубить состояние здоровья пострадавшего, очень важно своевременно и правильно оказать первую помощь.

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение, предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

При оказании первой помощи необходимо:

1. Вынести пострадавшего с места происшествия.
2. Обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение.
3. Имобилизовать переломы и предотвратить возможные осложнения.
4. Доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами:

1. Правильность и целесообразность.
2. Быстрота.
3. Обдуманность, решительность и спокойствие.

Наиболее характерные спортивные травмы в общеобразовательном учебном заведении — это ушибы, вывихи, царапины, ссадины, кровотечения, переломы.

Необходимо знать основные правила оказания первой помощи.

Первая помощь при ушибах, растяжениях связок и вывихах.

Ушиб. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и

кровоподтёк (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). При ушибе прежде всего необходимо создать покой повреждённому органу. На область ушиба необходимо наложить давящую повязку, придать этой области тела возвышенное положение, что способствует прекращению дальнейшего кровоизлияния в мягкие ткани. Для уменьшения болей и воспалительных явлений к месту ушиба прикладывают холод - пузырь со льдом, холодные компрессы.

Растяжения и разрывы связок. Растяжение характеризуется появлением резких болей, быстрым развитием отёка в области травмы и значительным нарушением функций суставов. Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах, т.е. прежде всего накладывают повязку, фиксирующую сустав. При разрыве сухожилий, связок первая помощь заключается в создании больному полного покоя, наложении тугой повязки на область поврежденного сустава. Повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей, с выходом одной из них через разрыв из полости сустава в окружающие ткани, называется *вывихом*. Симптомами вывиха являются боль в конечности, резкая деформация (западение) области травмы, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, фиксация конечностей в неестественном положении не поддающихся исправлению, изменение длины конечности, чаще её укорочение.

Первая помощь: холод на область повреждённого сустава, применение обезболивающего, иммобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Вправление вывиха - врачебная процедура. Не следует пытаться вправить вывих, так как иногда трудно установить, вывих это или перелом, тем более что вывихи часто сопровождаются трещинами и переломами костей.

Первая помощь при переломах костей.

Переломом называется нарушение целостности кости. Переломы делятся на

закрытые (без повреждения кожи) и открытые, при которых имеется повреждение кожи в зоне перелома. Переломы бывают разнообразной формы: поперечные, косые, спиральные, продольные.

Для перелома характерны: резкая боль, усиливающаяся при любом движении и нагрузке на конечность, изменение положения тела и формы конечности, нарушение её функции (невозможность пользоваться конечностью), появление отёчности и кровоподтёка в зоне перелома, укорочение конечности, патологическая (ненормальная) подвижность кости.

Основными мероприятиями первой помощи при переломах костей являются: создание неподвижности костей в области перелома; проведение мер, направленных на борьбу с *шоком* или на его предупреждение; организация быстрой доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Быстрое создание неподвижности костей в области перелома - иммобилизация - уменьшает боль и является главным моментом в предупреждении шока. Иммобилизация конечности достигается наложением транспортных шин или шин из подручного твёрдого материала. Наложение шины нужно проводить непосредственно на месте происшествия и только после этого транспортировать больного.

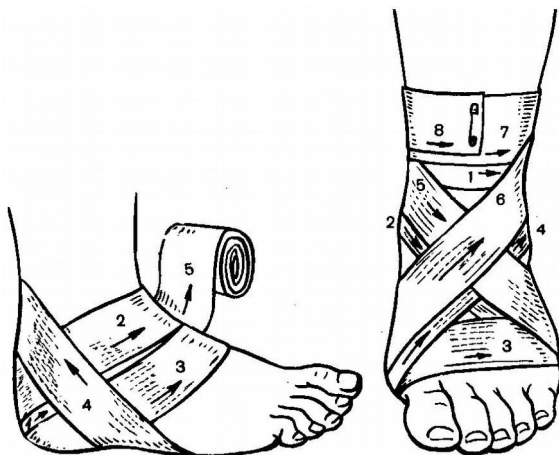
При открытом переломе перед иммобилизацией конечности необходимо наложить антисептическую повязку. При кровотечении из раны должны быть применены способы временной остановки кровотечения (давящая повязка, наложение жгута и др.). Если нет транспортных шин, то иммобилизацию следует проводить при помощи импровизированных шин из любых подручных материалов.

При проведении транспортной иммобилизации надо соблюдать следующие правила: шины должны быть надёжно закреплены и хорошо фиксировать область перелома; шину нельзя накладывать непосредственно на обнажённую конечность, создавая неподвижность в зоне перелома, необходимо произвести фиксацию двух суставов выше и ниже места перелома в положении, удобном для больного и для транспортировки;

при переломах бедра следует фиксировать все суставы нижней конечности (коленный, голеностопный, тазобедренный). Профилактика шока и других общих явлений во многом обеспечивается правильно произведённой фиксацией повреждённых костей.

4. Практическое занятие:

а) наложение повязки на голеностопный сустав;



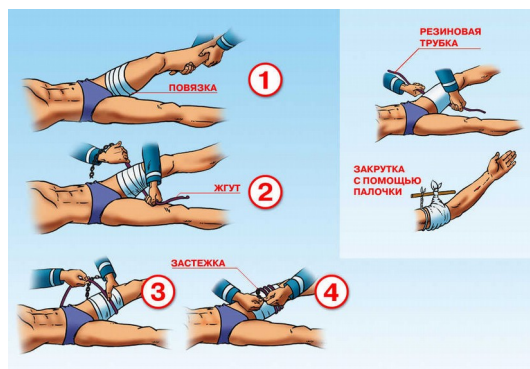
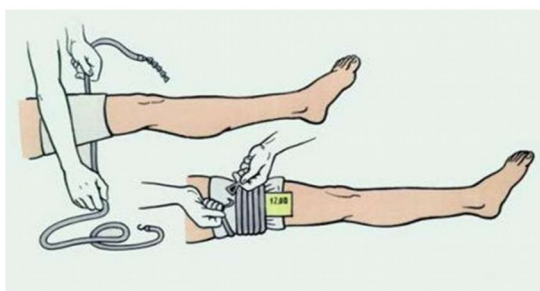
б) иммобилизация нижней (верхней) конечности;

Основные принципы транспортной иммобилизации

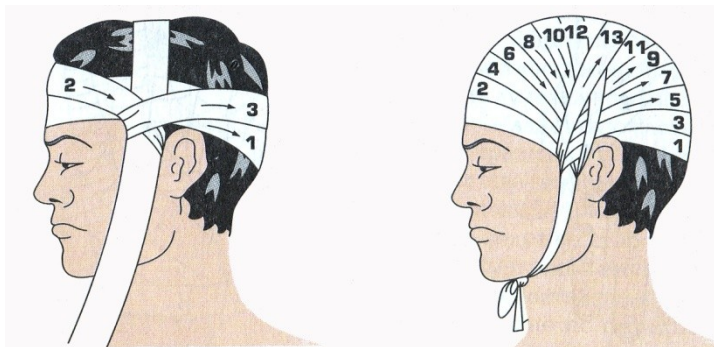
- + Шины должны обязательно захватывать не менее двух суставов.
- + Конечность фиксируют в том положении, в котором она находится в момент повреждения.
- + Нельзя накладывать жесткую шину прямо на тело, необходимо подложить мягкую подстилку;

Неправильная иммобилизация может нанести значительный ущерб здоровью пострадавшего (шок, кровотечение, травмирование мягких тканей и т.д.).

в) остановка артериального кровотечения;



г) наложение повязки «чепец».



5. Закрепление. Подведение итогов занятия.

Мы рассмотрели эти виды травм, т.к. они наиболее часто встречаются.

«Пострадавшим» была оказана первая помощь. Важно не только знать правила первой помощи, но и уметь вовремя оказывать помощь, используя подручные средства.

Отправляясь в поход, поездку, в лес за грибами, на велосипедную прогулку обязательно нужно брать с собой аптечку. В аптечке должен быть минимум средств по оказанию первой помощи в случае необходимости.