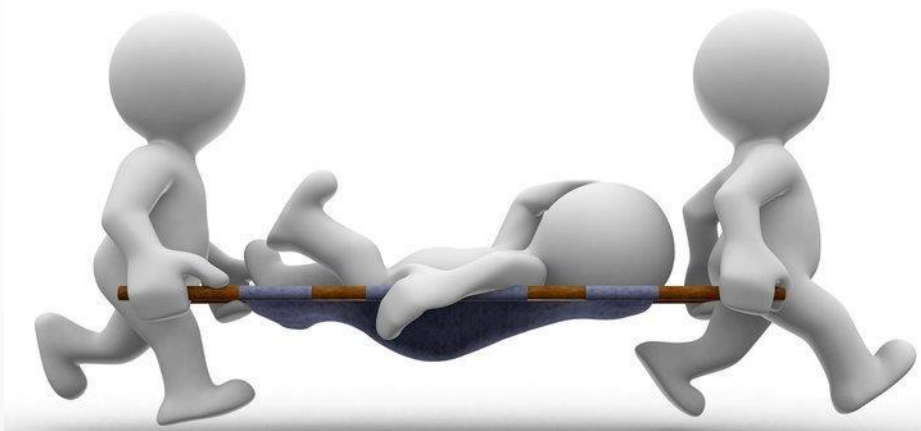


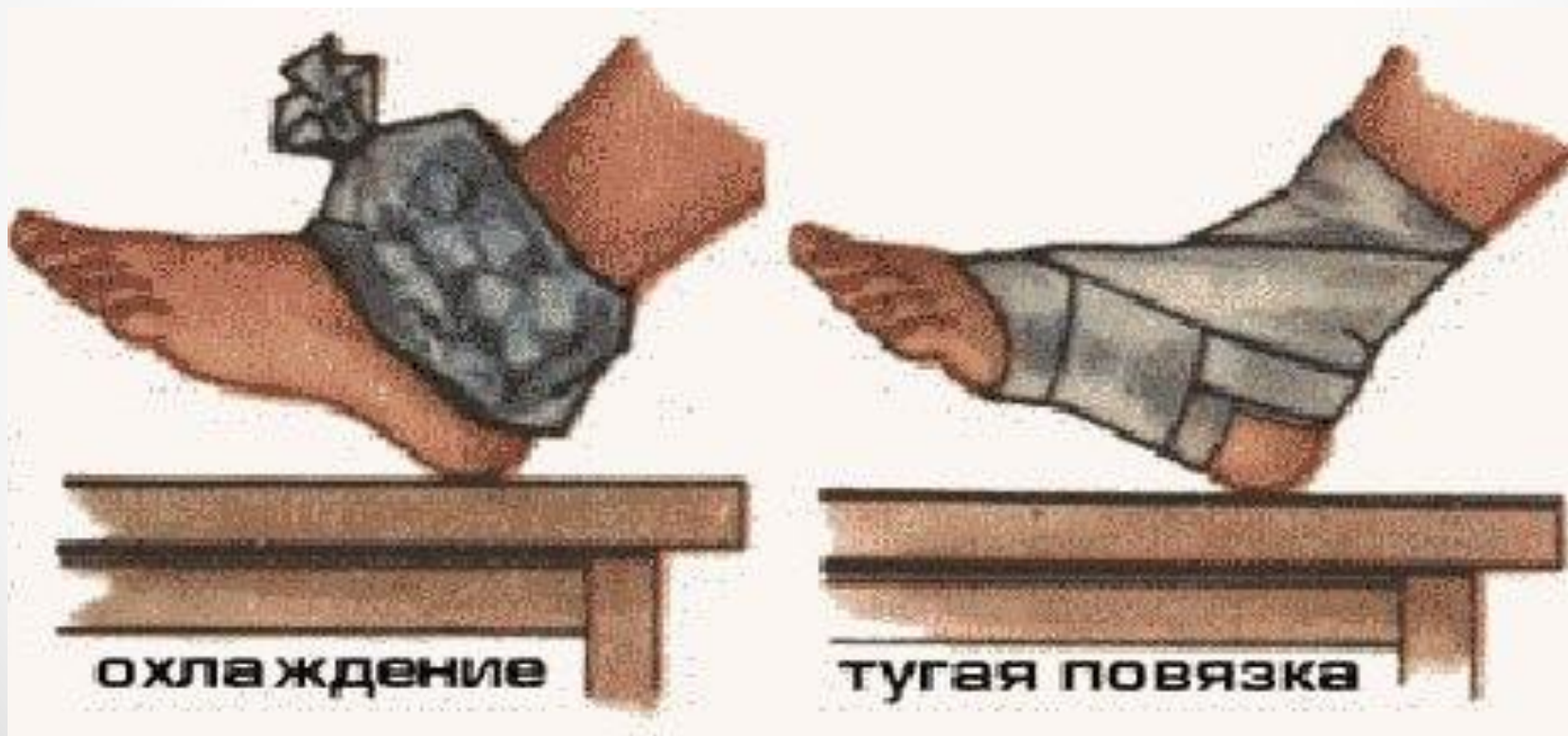
# Оказание первой помощи при спортивных травмах



- При занятиях физкультурой и спортом, в ходе тренировки и соревнований, несмотря на самые тщательные меры предосторожности возможны те или иные травмы.



- **Ушибы** – самый частый вид спортивных повреждений.
- Первая помощь при ушибах заключается в орошении ушибленного места струей хлорэтила с расстояния 40-50 см от обрабатываемого участка кожи (льдом, снегом, струей холодной воды). Всю ушибленную поверхность орошают до начала ее побеления. Затем надо наложить давящую повязку. В дальнейшем, если рассасывание гематомы идет недостаточно быстро, проводят лечение повязками с лазонилом, герудоидом. Ни в коем случае не следует «парить» место ушиба.



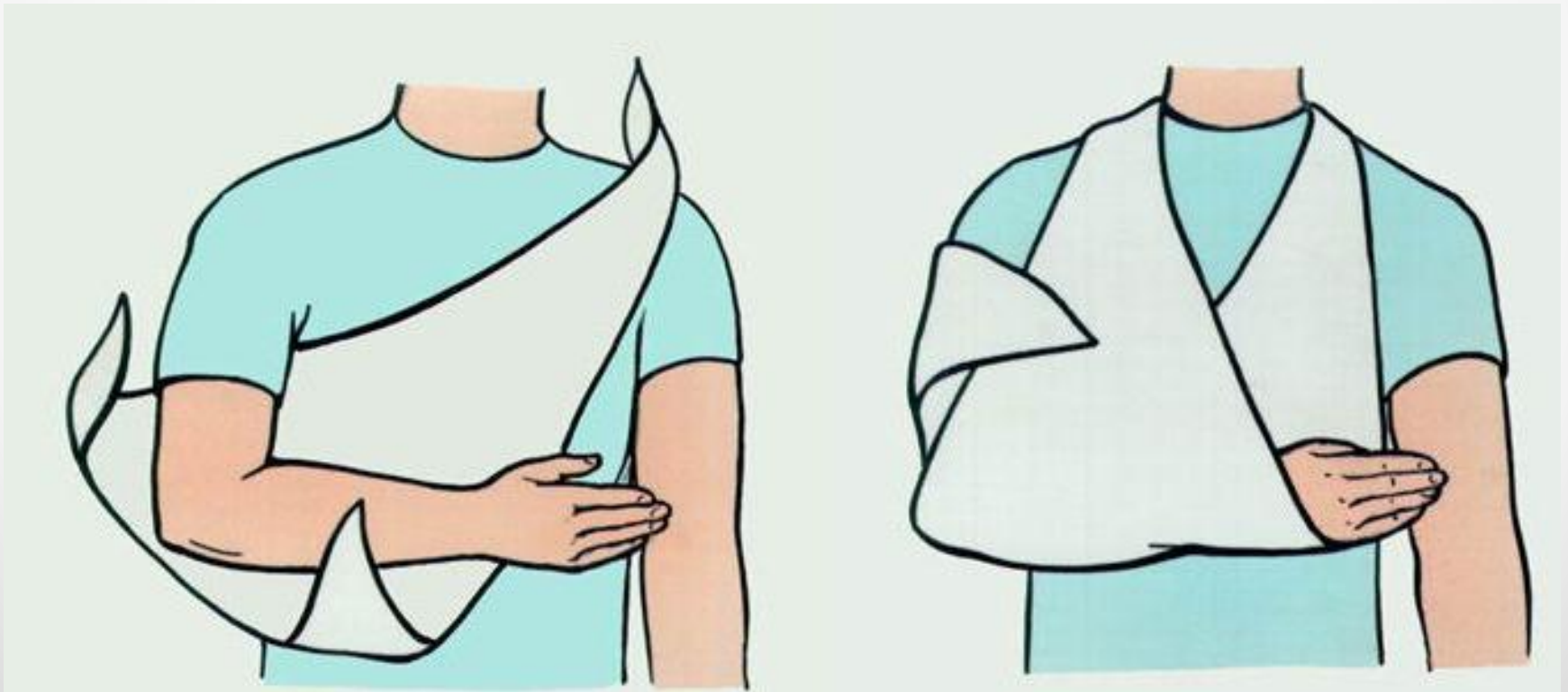
- **Сдавления** – вид травмы характерный в основном для борцов.
- От сдавливания ушных раковин возникает отек – отогематома. В этих случаях необходимо провести отсасывание крови путем прокалывания иглой мочки уха, накладывание тугой повязки, прикладывается холод.
- При сдавливании грудной клетки можно повредить реберный хрящ, появляется одышка, резкие боли при дыхании. Первая помощь при острых сдавлениях – немедленное прекращение тренировок. Лечение: холод, покой, физиотерапия.





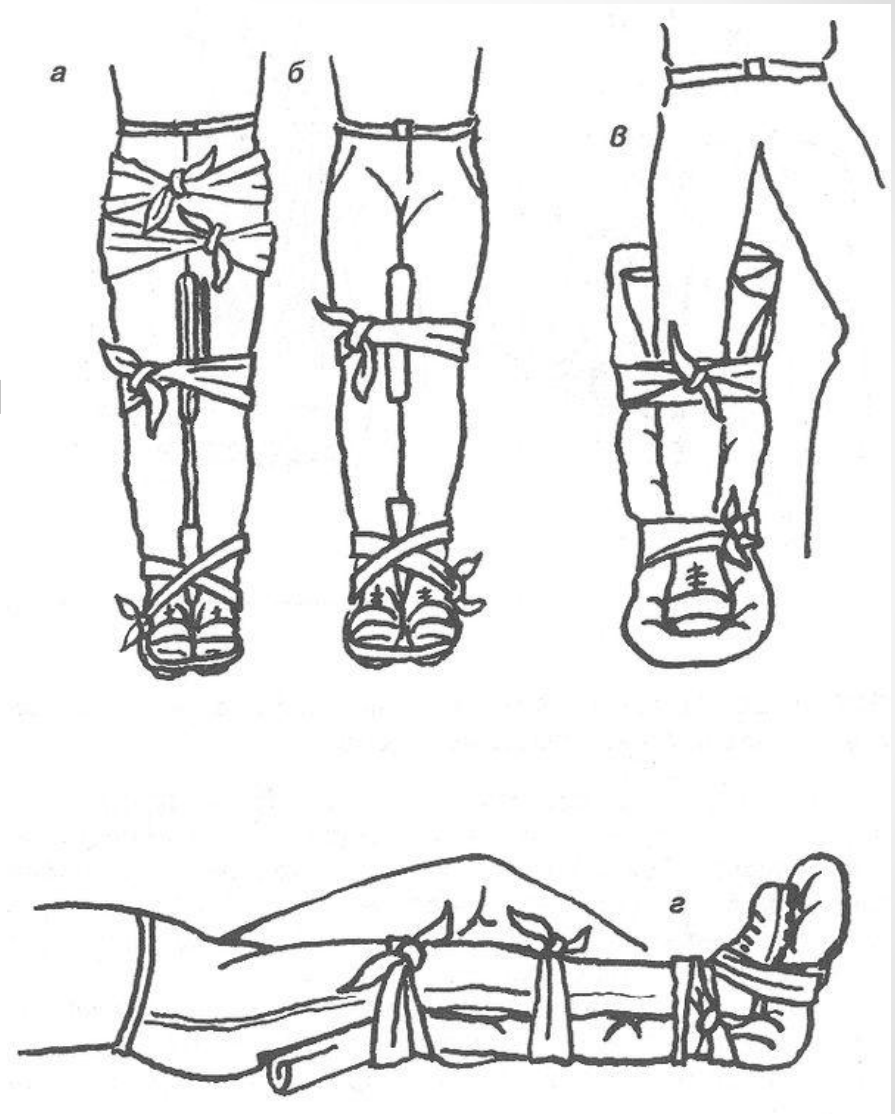
- **Раны** при занятиях спортом возникают нечасто. При нарушении целостных покровов в виде потертостей рекомендуются ванны с марганцем для дубления и обеззараживания кожи (раствор насыщенно красного цвета, температура его 36-37 гр.). В каждом случае ранения необходимо вводить противостолбнячную сыворотку, при капиллярном или венозном кровотечении из раны, расположенной на конечности, следует придать возвышенное положение, а затем наложить давящую повязку. При значительном артериальном кровотечении из ран на конечностях накладывают жгут. Под жгут подкладывают марлю, вату и постепенно затягивают его до остановки кровотечения.

- **Вывих** – смещение суставных концов костей относительно друг друга; если кости расходятся полностью – полный вывих, частично – неполный вывих.
- Чаще всего наблюдаются вывихи в плечевом суставе при падении спортсмена на плечо. Доврачебная помощь пострадавшему заключается в наложении косынки для покоя конечности и сопровождение его в лечебное учреждение для вправления вывиха (под анестезией).



- **Переломы и переломовывихи**

возможны в любом виде спорта. Лечение костных травм, так же как и массивных повреждений мягких тканей, требует иммобилизации. Первая помощь при переломах заключается в накладывании давящих повязок, лонгетов, обезболивание мест повреждения хлорэтилом.



- **Термические поражения** при занятиях спортом встречаются не часто.
- Это ожоги, отморожения и ознобления, возникающие вследствие неблагоприятного воздействия метеорологических условий.
- Ожоги кожных покровов – обычно результат долгого пребывания спортсмена на солнце во время занятий или соревнований летом на открытом воздухе.
- Первая помощь при ожогах сводится к обработке обожженной поверхности спиртом и нанесении на нее слоя нейтрального жира. Во избежание развития интоксикации пострадавшим полезно обильное питье.





- **Холодовым** травмам более всего подвержены спортсмены, занимающиеся зимними видами спорта. Отморожению способствуют не только неблагоприятные температурные и метеорологические факторы, но и промокшая одежда, тесная обувь.
- Оказание первой помощи предусматривает восстановление нарушенного кровообращения и согревание отмороженной части тела. Можно провести осторожное растирание рукой до восстановления чувствительности, покраснения и потепления отмороженного участка. Пострадавшего необходимо согреть – дать ему горячий чай, накормить.



- Краеугольным камнем лечения спортивных травм во всём мире является RICE – therapy
  - R - rest (покой)
  - I - ice (лед)
  - C - compression (давление)
  - E - elevation (приподнимание)

### **В российской аббревиатуре – ПДДП.**

Лечение этим методом должно производиться как только произошло повреждение. Запомните – ПДДП, которое применяется в первые 20 – 30 минут после травмы и далее, может на несколько дней или даже недель ускорить возвращение спортсмена в строй !



## **Покой.**

После того как почувствовали боль немедленно прекратите тренировку, т.к. продолжение нагрузки обязательно приведет к ухудшению состояния травмированного участка. Рекомендуется иммобилизация конечности на первые 3 суток (ношение brase, фиксирующего сустав).

## **Лёд.**

Следующим этапом лечения является криотерапия – охлаждение места повреждения. Применение холода значительно снижает степень воспалительного процесса, соответственно уменьшает отёк, болезненные ощущения, снижает уровень потребления кислорода в тканях, окружающих поврежденный участок, благодаря чему клетки на периферии зоны травмы могут выжить, что уменьшает площадь некроза и образования грубой рубцовой ткани.

## **Давление.**

Для уменьшения отёка к травмированной зоне приложите давление в виде повязки. Раннее бинтование способствует стабилизации тканей и уменьшает микрокровоизлияние. При наложении повязки не забывайте основные правила – начинайте первый тур на 3 – 4 см ниже места повреждения и продвигайтесь по спирали вверх перекрывающимися витками, проверяйте цвет кожи, температуру и чувствительность в области ниже повязки, чтобы убедиться, что не пережат ли нерв или артерия. Наиболее актуально оказывать давление сразу после травмы и в первые сутки.

## **Приподнимание.**

Очень важно держать место повреждения в приподнятом положении первые двое суток для ограничения кровотока и уменьшения отечности тканей. Удобнее всего использовать для ног высокую подушку, а для рук специальную повязку.

- **Спортивные травмы** -- основная причина временной потери спортивной работоспособности и неустойчивых спортивных результатов, а так же причина незаинтересованности к занятиям физкультурой. Спортсмен вынужден прерывать тренировку либо длительно тренироваться со сниженной нагрузкой. При этом меняется его реактивность и нервно-психическое состояние, нарушается свойственная тренированному организму устойчивость адаптационных механизмов к физическим нагрузкам, удлиняется период восстановления. На этом фоне легче возникает перенапряжение, развиваются различные предпатологические и патологические состояния.
- При правильной организации техники безопасности и выполнении профилактических мер при занятиях физкультурой и спортом можно снизить число травм до минимума.
- Своевременно оказанная первая доврачебная помощь во многих случаях оказывается залогом не просто спасения не только здоровья, но и жизни человека.

*Спасибо  
за внимание*