

Już wiesz, co to są rany i wiesz, jak je dzielimy. Znasz już sposoby udzielania pomocy, kiedy dochodzi do skaleczenia, otarcia...

A co zrobić, kiedy dojdzie do **skręcenia** kończyny lub **złamania**?

Dzisiejsze materiały do lekcji zaczerpnęłam ze strony:

<https://epodreczniki.pl/a/udzielanie-pomocy-przy-zlamaniach-zwichnieciach-i-skrececiach-konczyzn/Da2pINAP2>

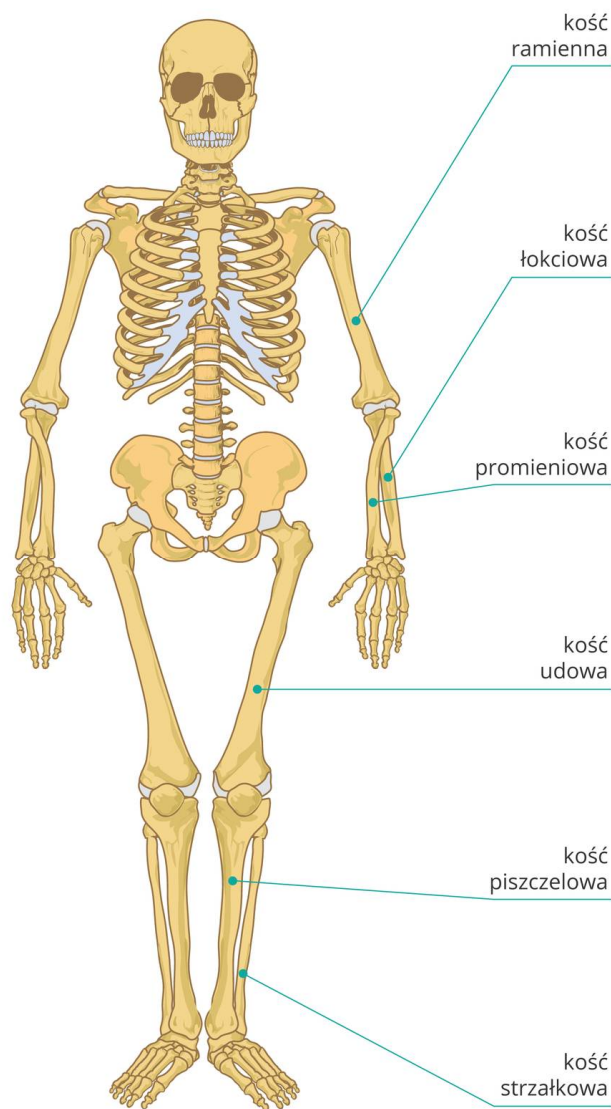
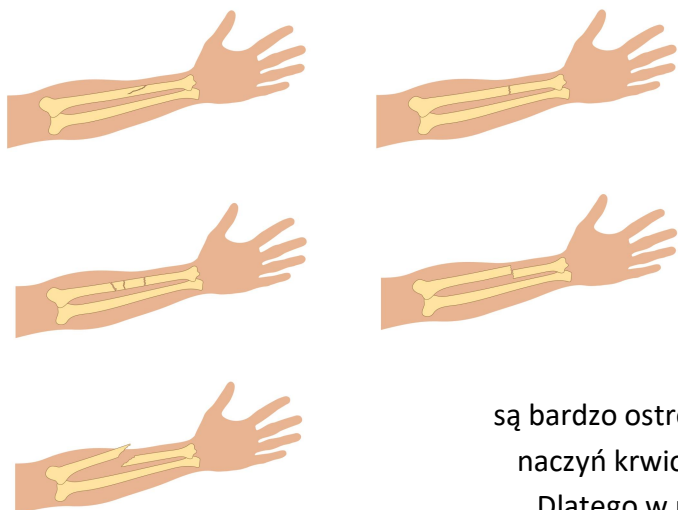
Podczas wypadku może również dojść do skręcenia lub złamania kończyn. Towarzyszy temu zwykle bardzo silny ból i opuchlizna. Ranną ręką lub nogą nie da się poruszać.

**Złamania** można zdefiniować najprościej jako **przerwanie ciągłości tkanki kostnej** w wyniku urazu.

Wszystkie kości mogą ulec złamaniu, ale najbardziej narażone są tzw. kości długie, np.: **kość udowa, piszczelowa, strzałkowa, promieniowa, ramienna i łokciowa**, które zostały zaznaczone na ilustracji.

**Złamania klasyfikuje się** na podstawie towarzyszących im uszkodzeń, przebiegu szczeliny złamania oraz wzajemnego położenia względem siebie odłamów kostnych.

Ich rodzaje wraz z obrazowym przedstawieniem uszkodzeń prezentują rysunki:



Informacje te pozwalają dokładnie opisać rodzaj uszkodzenia i zaplanować najskuteczniejsze leczenie.

Złamane fragmenty kostne są bardzo ostre i stanowią zagrożenie dla tkanek miękkich, naczyń krwionośnych i nerwowych w okolicy złamania. Dlatego w ramach pierwszej pomocy tak ważne jest ich **unieruchomienie** i niezwłoczny transport rannego do szpitala.

**Zwichnięcia** są bardzo bolesne i polegają na wzajemnym przemieszczeniu się względem siebie powierzchni stawowych kości. Zwykle łatwo je rozpoznać, ponieważ powodują widoczne zmiany prawidłowych obrysów stawów, co można zaobserwować na zdjęciu obok.



Zwichnięcia nawet dużych stawów nie stanowią zagrożenia życia, ale często wymagają natychmiastowego leczenia z powodu obrażeń naczyniowo - nerwowych, mogących prowadzić nawet do amputacji!

**Skręcenie** to uraz aparatu więzadłowego stawu spowodowany ruchem przekraczającym fizjologiczny zakres w danym stawie.



W lżejszych przypadkach skręceń uraz ten kończy się na łagodnych zasinieniach i obrzękach, z zachowaniem stabilności stawu.

W ciężkich skręceniach, przebiegających z całkowitym rozerwaniem więzadeł, objawy początkowo mogą być identyczne, jednak po ustąpieniu obrzęku staw jest niestabilny.

**Leczenie** lekkich skręceń obejmuje oszczędzanie kończyny, zimne okłady lub unieruchomienie. W cięższych przypadkach czasami potrzebna jest operacja, dlatego udzielając pierwszej pomocy, należy **unieruchomić uszkodzoną kończynę** i jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.

## Objawy urazów kostno - stawowych

Objawy towarzyszące złamaniom, zwichnięciom czy skręceniom są bardzo podobne. Należą do nich:

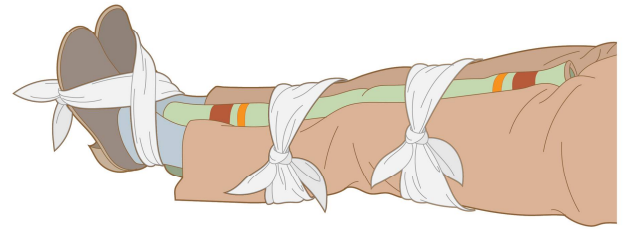
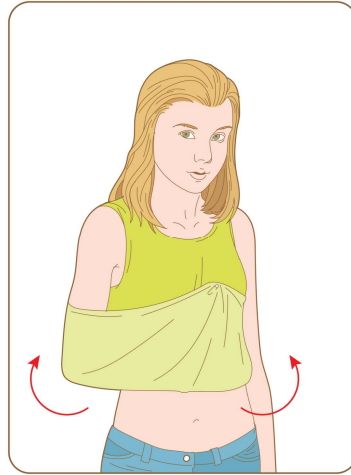
- **ból nasilający się przy ruchu,**
- **obrzęk,**
- **wylew krwawy, miejscowe zasinienie,**
- **zniekształcenie, nienaturalne ułożenie kończyny,**
- **ograniczenie ruchów kończyny,**
- **rana, z której mogą wystawać odłamki kostne (w przypadku złamań otwartych).**

W większości przypadków trudno określić rodzaj urazu (złamanie, zwichnięcie czy skręcenie) bez konsultacji lekarskiej i dodatkowych badań w postaci m.in. **zdjęcia rentgenowskiego** (RTG). Dlatego udzielając pierwszej pomocy, nie należy różnicować obrażeń, tylko wszystkie traktować jak potencjalne złamanie.

Jeżeli u poszkodowanego zaobserwujesz objawy takie jak **zmiana koloru kończyny** (zrobi się ona blada albo sina) lub zmiana jej **temperatury**, należy **natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe.**

**PIERWSZA POMOC** w przypadku złamań, zwichnięć i skręceń, opiera się na bardzo prostych zasadach. Należy **unieruchomić kończynę** w możliwie komfortowy i stabilny sposób oraz **nie powodować niepotrzebnych ruchów ani wstrząśnień.**

## Różne sposoby unieruchomienia kończyn:



**Podczas unieruchamiania** nie rozbieramy uszkodzonego ani nie prostujemy uszkodzonych kończyn.

Należy zapewnić poszkodowanemu komfort cieplny i wsparcie psychiczne oraz regularnie monitorować jego stan.

Należy także pamiętać, żeby ze złamanej kończyny możliwie szybko **usunąć wszelką biżuterię**, szczególnie pierścionki i bransoletki (jeżeli dojdzie do obrzęku, może to stać się niemożliwe).

**Nie podajemy także nic do jedzenia i picia**, ponieważ może się okazać, że złamanie będzie wymagało nastawienia podczas zabiegu operacyjnego, który wiąże się ze znieczuleniem ogólnym.

Udzielając pierwszej pomocy, nie należy różnicować złamań, skręceń i zwichnięć, lecz wszystkie **urazy traktować jak złamanie** (czyli unieruchomić i przetransportować poszkodowanego do szpitala lub wezwać pogotowie ratunkowe).

**UWAŻAJ NA SIEBIE!** 😊

Serdecznie Cię pozdrawiam i życzę dużo zdrowia!

Ewa Szkólnik