

Повреждения двигательной системы



Растяжение —

это надрыв связок или сухожилий. Может произойти из-за резкого или неловкого движения.



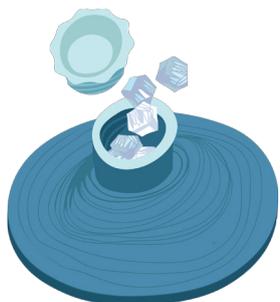
Ушиб —

самое частое повреждение мышц.

При ушибе и растяжении часть тела сильно болит, опухает и краснеет.

Как помочь при ушибе и растяжении

- 1 **Охладить** водой, снегом или пузырём со льдом.



Пузырь со льдом оборачивают полотенцем и прикладывают к ушибу.



Если ушиб небольшой,
– приложите холод на 15 минут;
– 15 минут подождите, пока место ушиба согреется.
↻ Повторите так ещё два раза.

- 2 **Не беспокоить**, чтобы повреждённое место зажило быстрее.



От случайных движений повреждённые части тела защищают повязки.

- 3 Когда отёк спадёт и боль утихнет — **греть**: грелкой, водой или согревающей мазью.



Согревающая мазь раздражает кожу, и к ней приливает тёплая кровь.

Подготовка

Помойте руки.

Устройтесь так, чтобы и вам, и пациенту было удобно и тепло. А вам ещё и светло.



Тур — это один оборот бинта.

Скатанная часть называется **головка**, а конец — **хвост**.

Бинтование

Начинайте с самого узкого места.

Сделайте несколько **закрепляющих туров** по одному и тому же месту.

Держите головку бинта над хвостом. Пусть хвост будет как можно короче.

Потом бинтуйте по спирали так, чтобы новый оборот накладывался на предыдущий примерно на половину.

Проверка

Следите, чтобы повязка была в меру плотной. Слабая, рыхлая повязка быстро слетит. А тугая нарушит течение крови.

Если кожа рядом с повязкой посинела или побледнела, снимите бинт и начните заново.

