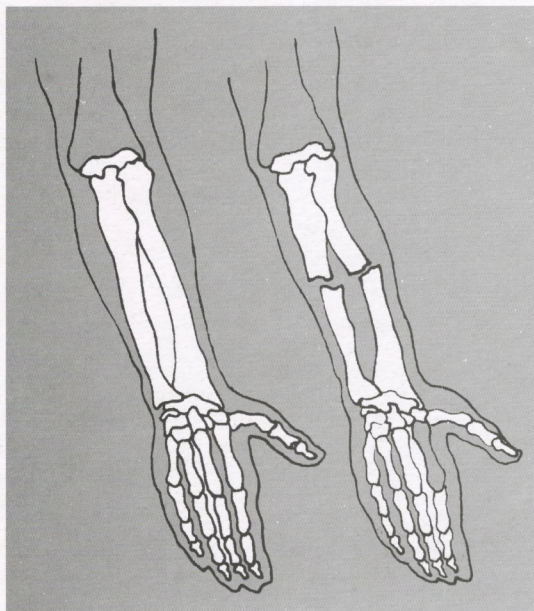


## Повреждения опорно-двигательной системе: переломы костей, вывихи, ушибы



**Ушиб** — это закрытое частичное повреждение мягких тканей в месте, на которое пришелся удар. Ушиб проявляется болью, местным припуханием, кратковременным нарушением функций и иногда подкожным кровоизлиянием (синяком).

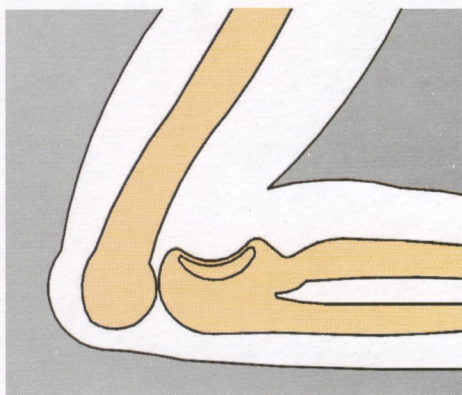
**Перелом** — механическое повреждение костной ткани. Механизм травмы бывает прямым (удар по кости, которая сломалась в месте приложения силы) и непрямым (например, ребенок упал на ягодицы, а при этом сломался поясничный позвонок, по которому удара не было). Проявляется болью, нарастающим местным отеком, который распространяется вниз по конечности. Синяк очень большой, распространяется

на все, что расположено ниже перелома. Возникает резкая боль при движениях, особенно при нагрузке в месте перелома. Наиболее точный признак перелома — деформация и подвижность в месте повреждения, в промежутке между суставами, то есть там, где движений быть не должно. При этом ребенок не может встать на ногу или поднять руку. Такое состояние продолжается весь период сращения перелома, обычно несколько месяцев.

**Вывих** — разрыв сумки и всех связок сустава, при котором происходит полное разъединение сочленявшихся костей. Например, если вы пытаетесь удержать малыша от падения и сильно тянете его за одно запястье, то при этом часто происходит типичная для этой ситуации травма — разрыв сумки локтевого сустава с вывихом лучевой кости.

Все вывихи проявляются резкой болью, нарушением движений и деформацией области сустава. Без вправления вывиха восстановление невозможно.

Ушибы обычно относятся к легким травмам, а переломы и вывихи — к тяжелым. Переломы и вывихи бывают закрытыми (кожные покровы над местом повреждения целы) и открытыми (над местом перелома или вывиха имеется рана, в которой может быть видна кость).



## Профилактика переломов, ушибов и вывихов



! Переломы и вывихи у детей обычно случаются при падениях с высоты, превышающей рост ребенка, и падении на скорости.

! В группе детского сада и в квартире за детьми нужны надзор и грамотное управление играми, при которых исключаются бесконтрольный подъем на высоту, прыжки и падения.

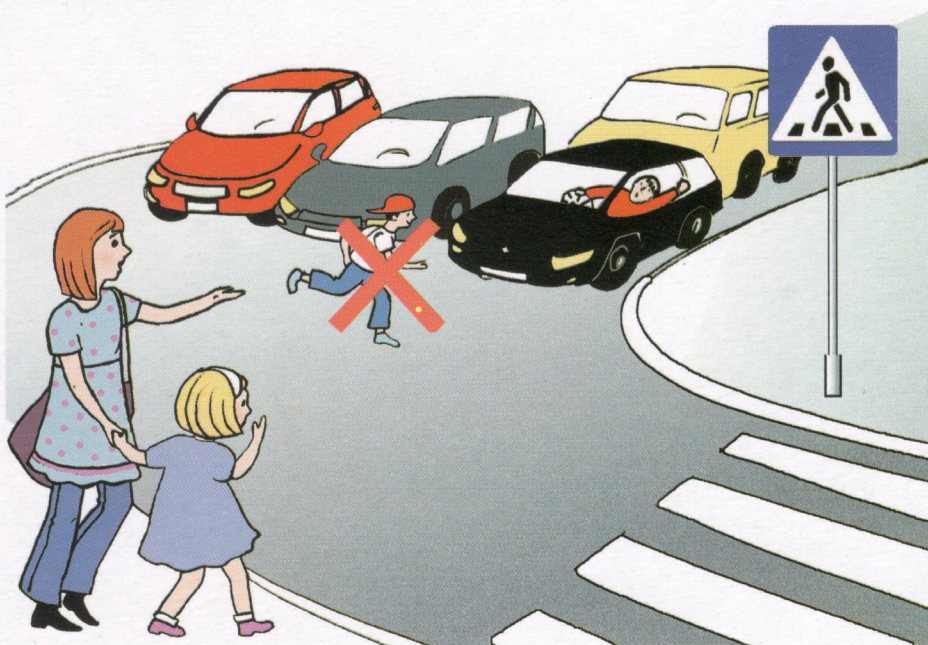
! В хозяйстве должен быть наведен порядок. Люки подвальных помещений должны быть закрыты, в окнах и на низко расположенных форточках должны быть ограничители, а на балконах — исправные перила и решетки.

Доступ в места, где работают механизмы, для детей должен быть возможен только в сопровождении взрослых, которые должны обучать безопасному поведению.

! На прогулке должно быть активное общение взрослого с ребенком, при котором взрослый в игровой форме показывает стереотип безопасного поведения, а в опасных местах страхует ребенка.

! На улице ребенок должен появляться только в сопровождении взрослого, который комментирует ситуации травмоопасного поведения окружающих. Особое внимание должно быть уделено обучению Правилам уличного движения пешеходов.

! В транспорте ребенок дошкольного возраста должен ехать сидя, а в легковых автомобилях для этого должны использоваться специальные детские сиденья с ремнями безопасности.



## Первая помощь при переломах, ушибах и вывихах

При переломе осмотр врача необходим всегда!

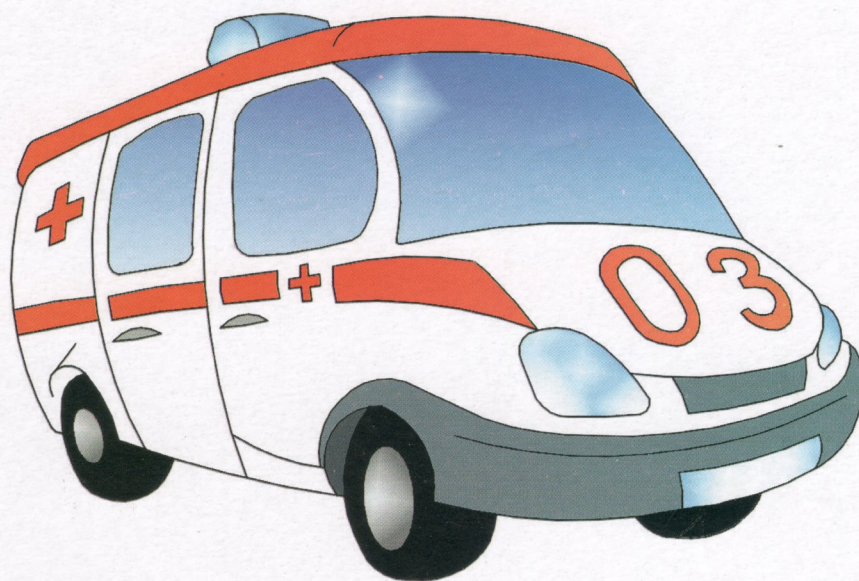
! При выявлении «патологической подвижности» или похрустывания костных отломков, которые сопровождаются резкой болью, следует вызвать «скорую помощь».

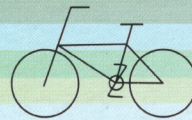
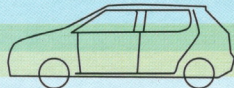
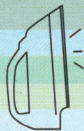
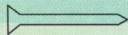
! До приезда врачей конечность нужно зафиксировать. Для этого лучше всего подходит полоса упаковочного картона, из которого нужно свернуть желобок, к которому следует прибинтовать конечность с захватом двух смежных суставов.

! Если в области перелома имеется рана (открытый перелом), укройте ее вначале стерильной салфеткой (они есть в медпунктах и в автомобильных аптечках).

! Не пытайтесь устранить деформацию и что-либо «вправлять»!

! В больнице ребенку сделают рентгенографию, при необходимости — вправление и будет наложена гипсовая повязка. При особо тяжелых переломах требуется госпитализация.

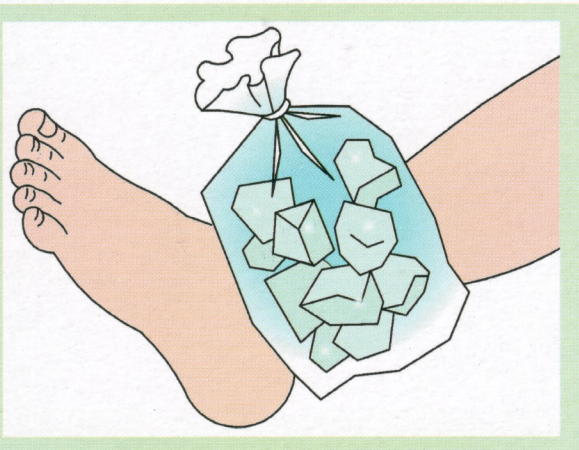




### При ушибе:

! успокойте ребенка, выясните обстоятельства травмы, осмотрите место повреждения, приложите к нему холодный предмет (пузырь со льдом или пластиковую бутылку с водой);

! если боль не уменьшается, и особенно если нарастает отек, покажите ребенка врачу для более детального осмотра.



### При вывихе:

! оказание помощи должно происходить только в лечебном учреждении;

! при транспортировке пострадавшего используйте такой же способ, как и при переломах (конечность нужно зафиксировать), при вывихе плеча руку бинтуют к туловищу;

! соблюдайте рекомендации врачей; преждевременное снятие гипса приведет к повторным вывихам при незначительных травмах;

! после вправления вывиха бедра требуется лечение в стационаре, а после вправления вывиха в коленном суставе высока вероятность того, что потребуется операция по сшиванию поврежденных связок коленного сустава.

