**Poškodenia kostí a poranenia svalov**

Zlomeniny – fraktúry sú porušenia celistvosti kosti( prasknutie alebo zlomenie)

 - úrazy pri športe, práci, hre a zábave , často pri havárii – závisí od uhla stupňa a miesta

 pôsobenia sily

 - može ju spôsobiť náhly a neobvyklý náraz alebo stlačenie, no i nedostatky vo výžive

 i chronické choroby (osteoporóza)

chirurg – traumatológ posúdi pravdepodobnú stabilitu pri liečení (ako napraví zlomeninu)

Zlomeniny:

* zatvorené (neporušený povrch kože) – jednoduché ?
* otvorené (vyčnievajú kosti) – komplikované

**Poranenia svalov**

 **– dôsledkom preťaženia pri práci, pri ťahových alebo rotačných pohyboch**

**Natiahnutie svalu**

– poškodenie svalových vlákien, krvácanie do svalu, kŕče, modriny .

**Natrhnutie svalu**

– poškodenie väčšieho počtu svalových vlákien, bolesť, opuch krvácanie do svalu.

**Roztrhnutie šľachy**

– odrhnutie svalu od kostí.

**Nesprávnym držaním** tela

vznikajú poruchy chrbtice: guľatý alebo plochý chrbát,

 bočitosť chrbtice (skolióza).

Lordóza - zakrivenie dopredu (krčná a drieková)

Kyfóza - zakrivenie dozadu( hrudná a krížová)

Zásady predlekárskej prvej pomoci

**ZÁSADY PRVEJ POMOCI PRI ZLOMENINE, VYTKNUTÍ A VYKĹBENÍ**

**Prvá pomoc** – okamžité , jednoduché a účinné opatrenia, ktoré sa môžu poskytnúť kdekoľvek a kedykoľvek pri náhlom poškodení zdravia. Súbor úkonov zachraňujúcich život.

Okamžitá a správne poskytnutá PP je rozhodujúca pre ďalší život zraneného. ( možné následky do budúcnosti)

Je to občianska povinnosť. Neposkytnutie je trestné .

Radšej poskytni PP, aj keď nie si si istý, ako by si ju neposkytol.

PP – predlekárska (laická)

 – lekárska (odborná)

Tel. č. 155, 112

Pomôcky : štandardné (dlahy, trojcípa šatka, obväz)

 Improvizované ( palica, lyža, lata, šatka, noviny)

**Zlomenina predlaktia**:

- stabilizovať končatinu, obaliť predlaktie mäkkým obväzom a zaviazať ovínadlom, končatinu dať do šatkového závesu.

**Zlomenina predkolenia:**

- znehybniť končatinu dvoma dlahami, dlahy pripevniť šatkou.

**Vytknutý členok**:

- priložiť studený obklad, znehybniť končatinu pevnejším obväzom.

**Vykĺbený palec:**

- poranenú časť podoprieť, znehybniť obväzom s dať do šatkového závesu.

Všeobecná zásada pri ošetrovaní zlomenín je: znehybniť postihnutú časť.

 zlomeninu ani vykĺbenie nenaprávať

 zabezpečiť zranenému protišokové opatrenia. 5 T