

7 | 2019

ROK ZAŁOŻENIA 1947

ATEST

OCHRONA PRACY



ISSN 1230-4700
e-ISSN 1689-0051
NAKLAD DO 6000 EGZ.
CENA 26,00 ZŁ (W TYM 5% VAT)
WYDAWNICTWO SIGMA-NOT

70 lat
WYDAWNICTWO SIGMA-NOT

Szkolenie z pierwszej pomocy, cz. 12

Złamanie to przerwanie ciągłości kości. Złamania dzieli się na otwarte i zamknięte. W przypadku złamań otwartych następuje przerwanie ciągłości skóry. Występują również złamania z przemieszczeniem, w których odłamy kostne ulegają przemieszczeniu. Zwichnięcie to zerwanie łączności powierzchni stawowych kości połączonych torebką stawową. Zarówno w przypadku złamania, jak i zwichnięcia konieczna jest interwencja medyczna.

Czekając na służby ratunkowe:

- nie ruszamy rannej osoby z miejsca, jeśli nie jest to absolutnie konieczne;
- nie staramy się prostować kończyny ani zbyt intensywnie sprawdzać, jak poważne jest złamanie, zwichnięcie;
- unieruchamiamy złamaną kończynę zawsze w takiej pozycji, w jakiej się znajduje, nie prostujemy jej;
- w przypadku złamania otwartego nie staramy się „wpychać” wystających odłamków do rany;
- kontrolujemy, czy ranny nie ma problemów z oddychaniem i nie traci przytomności.

Złamania kończyn

Objawy złamania różnią się w zależności od umiejscowienia i czynności danej kości, siły przyczepionych do niej mięśni, typu złamania oraz rozległości szkód w tkankach miękkich. Natychmiast po złamaniu pojawia się silny ból, który może nie ustępować i nasilać się przy próbach ruchu oraz przy ucisku miejsca urazu. Przy znacznym przemieszczeniu odłamków wyraźnie widoczne jest zniekształcenie miejsca, gdzie nastąpiło złamanie. Podejrzewając złamanie ręki lub nogi, nie wolno poruszać uszkodzoną kończyną. Zawsze należy

stosować regułę Potta, zgodnie z którą unieruchamia się uszkodzoną kość oraz przeciwległe stawy. W celu ograniczenia narastania obrzęku w miejscu złamania należy kończynę położyć nieco powyżej poziomu serca; można też okładać lodem.

Złamanie kończyny dolnej (fot. 1-5). Złamaną nogę najlepiej unieruchomić poprzez przywiązanie jej do nogi zdrowej. Wiązanie należy zastosować w trzech miejscach: w okolicy bioder, kolan oraz stóp. Stopy bandażuje się w kostkach oraz w okolicy palców, stosując tzw. ósemkę. W przypadku złamania goleni należy usztywnić to miejsce oraz staw skokowy i staw kolanowy. W przypadku uszkodzenia kości udowej unieruchamiamy kończynę od biodra do kostki.

Złamanie kończyny górnej (fot. 6-9). Najlepiej unieruchomić ją przymocowując do klatki piersiowej chustą trójkątną tak jak opisano to w czwartej części cyklu (ATEST 8/2017). W przypadku złamania kości przedramienia należy usztywnić uszkodzone miejsce oraz obydwie stawy sąsiadujące, np. w szynie Kramera (wygina się ją łatwo, a modeluje zawsze na zdrowej kończynie). Do usztywnienia można użyć deseczki lub zwiniętej gazety.

Andrzej Dziedzic

ratownik KPP, instruktor EFR, FACC

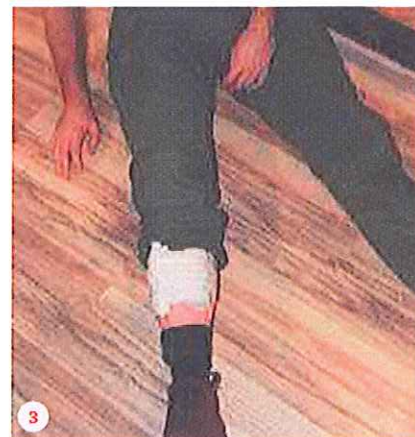
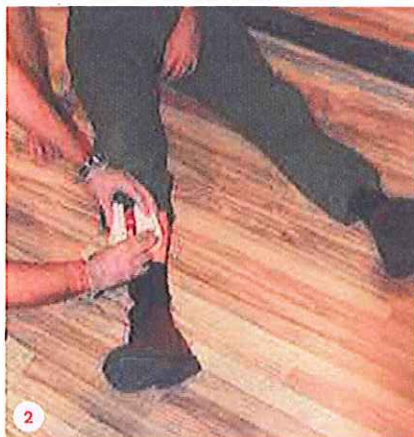
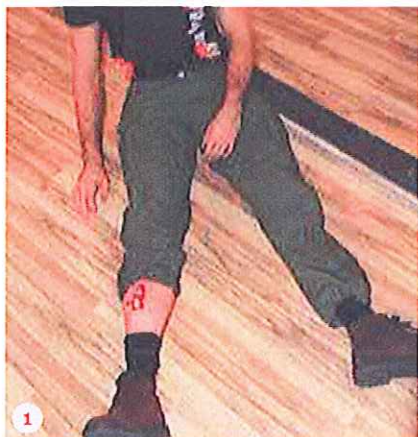


Złamania żeber

Złamanie nawet jednego żebra może spowodować pogorszenie wentylacji płuc w następstwie silnego bólu, krwotoku przy uszkodzeniu mięszu płuca. W przypadku złamania żebra lub kilku żeber należy założyć opaskę ściskającą lub mocno zabandażować (fot. 10) klatkę piersiową na wysokości złamania (poszkodowany musi wykonać wydech i wtedy zakładamy opaskę okrężnie, tak by nie utrudniała oddychania; rękę po stronie uszkodzonego żebra należy unieruchomić, ponieważ pęknięte żebra mogą uszkodzić narządy znajdujące się w klatce piersiowej, np. płuca.

Złamanie kręgosłupa

W przypadku podejrzenia złamania kręgosłupa nie wolno ruszać poszkodowanego. Jeśli jednak musi być ewakuowany, bo miejsce wypadku stanowi zagrożenie dla niego lub ratowników, należy to zrobić używając prowizorycznych noszy. Następnie należy unieruchomić go i czekać na przyjazd pogotowia ratunkowego.





Złamanie miednicy

Złamania w obrębie miednicy mogą powodować poważne konsekwencje – odłamki kości mogą uszkodzić pęcherz, nerki oraz jelita. W przypadku złamania miednicy należy leżącemu na plecach poszkodowanemu podłożyć pod zgięte kolana zrolowany koc i czekać na przyjazd pogotowia ratunkowego.

Skręcenie

Skręcenie jest to uraz polegający na uszkodzeniu tkanek miękkich stawu, utrzymujących go w prawidłowej pozycji. Powstaje na skutek przekroczenia fizjologicznego zakresu ruchu w danym stawie. Podczas skręcenia mogą zostać uszkodzone: więzadła, torebki stawowe, chrząstki. Uraz może polegać na naciągnięciu lub

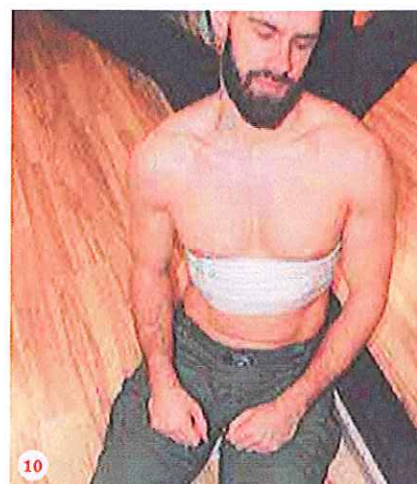


rozerwaniu torebki i więzadeł, a nawet na oderwaniu więzadeł z fragmentami kostnymi. Towarzyszy mu ból i obrzęk.

W przypadku skręcenia należy: pozbyć się wszelkich rzeczy znajdujących się na skręconym stawie (biżuteria, but, ubranie); ułożyć kończynę w wygodnej pozycji, w której poszkodowany nie odczuwa bólu; w miarę możliwości unieść kończynę powyżej poziomu serca (dzięki temu obrzęk nie będzie narastał); wykonać zimny okład; usztywnić staw bandażem elastycznym lub opaską – unieruchamiając staw nie wolno założyć bandaża zbyt ciasno, trzeba sprawdzić, czy w kończynie wyczuwalne jest krążenie (nawrót kapilarny, tętno), czy poszkodowany czuje dotyk oraz czy może poruszać kończyną (jeżeli nie, musimy jak najszybciej zdjąć bandaż i wykonać zabieg jeszcze raz); ograniczyć poruszanie uszkodzonym stawem.

Zwichnięcie

Zwichnięciem nazywamy takie uszkodzenie stawu, w którym tworzące go kości przestają się ze sobą stykać. Stawy, które najczęściej ulegają zwichnięciom to: staw ramienny, stawy palców, staw biodrowy, staw kolanowy i staw skroniowo-żu-



chwowy. Wskutek zwichnięcia staw jest niestabilny a dodatkowo może dojść do uciskania tętnic lub nerwów. Zwichnięcia nierzadko towarzyszą złamaniom. Objawy zwichnięcia: zasinienie skóry, ostry ból nasilający się podczas ruchu, tkliwość w miejscu urazu, brak stabilności w stawie, ograniczona ruchomość stawu.

Opatrując staw, unieruchamiamy dwie sąsiednie kości, które go tworzą. Oznacza to więc unieruchomienie:

- stopy w stosunku do podudzia – w przypadku zwichnięcia stawu skokowego,
- podudzia względem uda – w przypadku zwichnięcia kolana,
- ramienia względem tułowia (za pomocą chusty trójkątnej) – w przypadku zwichnięcia barku,
- miednicy i obu kończyn (przez obandażowanie) – w przypadku zwichnięcia stawu biodrowego.

Najlepsze do tego celu są szyny Kramera. Bandaż elastyczny też w jakimś stopniu unieruchomi skręcony staw. Nie należy na siłę prostować kończyny, unieruchamia się ją w takiej pozycji, jaką przybrała po urazie.

Pamiętaj: nigdy na własną rękę nie próbuj nastawiać uszkodzonego stawu. Niefachowa pomoc może tylko zaszkodzić. Zastosowanie zimnego okładu skutecznie zmniejsza obrzęk stawu.

Są trzy rzeczy, które możesz zawsze zrobić, żeby pomóc poszkodowanemu. Po pierwsze, rozmawiaj z nim spokojnie, nie wpadając w panikę – on również będzie wtedy spokojniejszy. Po drugie, jeśli masz taką możliwość, zapewnij mu ciepło – zwłaszcza zimą. Po trzecie uzbrój się w cierpliwość i wspólnie czekajcie na pomoc medyczną. ■

Poprzednie części cyklu „Szkolenie z pierwszej pomocy” ukazały się w numerach: 5–11/2017; 1, 2, 5, 7/2018. Wszystkie artykuły dostępne są w Portalu Informacji Technicznej: www.sigma-not.pl