

Sérülések a végtagokon

Fő szabály: sérült testrész soha nem lóg!

Rándulás

- a két ízesülő csont elmozdult, de visszaugrott
- az ízület környéke duzzadt, fáj, korlátozottan mozgatható
- teendők: kérjük, hogy ne mozgassa, hűtő borogatás (jeget textil közé, max. 20 perc)

Ficam

- a két ízesülő csont nem tért vissza norm. helyzetbe
- az ízület deformált, duzzadt, nem működik
- teendők: nem „tehetjük vissza!”, kérjük, hogy ne mozgassa, ellátása ugyanaz, mint a törésnek

Törés

- ha fekszik, kóros pozícióban – és nem feltétlenül szükséges – ne mozgassuk! Takarjuk be!
- természetesen, ha életveszélyben van, akkor kíméletesen mozgatni kell
- a sérültet ültetjük, vagy fektetjük ellátás közben
- **Nyílt törések:**

A sérülés felett a bőrön seb keletkezik, a csontvégek nem feltétlenül látszódnak.

Ilyenkor nagy a fertőzésveszély, és a gyógyulás sokáig elhúzódhat.

Ellátása:

- ideiglenes sebellátás (tisztítás, fertőtlenítés)
- steril fedőkötés
- megfelelő rögzítés (mint zárt törés esetén)

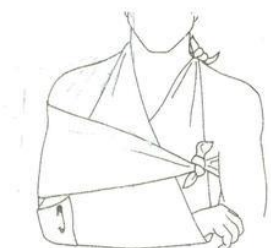
Alkar, csukló, kézfej- és ujjak törése

- későbbi dagadás miatt gyűrűt, órát... le kell venni
- a törött végtagot helyezzük összehajtogatott textilre pl. póló, törölköző
- háromszögletű kendővel kössük fel
- a könyök ízület környéki törések fájdalmasak, lehet hogy a sérült nem tudja mozdítani, akkor nyújtott helyzetben tartsuk, ill. kérjük meg, hogy ő tartsa



Felkartörés, kulcscsont törés

- kulcscsont törés: a sérült oldalon a váll csapottabb, kar mozgatására fáj, gyakran szabad szemmel látható
- kérjük meg a sérültet, hogy a behajlított „fájó” kezét a másikkal tartsa és ne mozgassa
- két háromszögletű kendővel kössük be



Törések az alsó végtagon

- próbáljuk meg a cipőt eltávolítani (nagyon óvatosan!)
- tartóhúzás két kézzel (ha nyílt törés: a 2. ember kötöz)
- combcsonttörésnél pl. takaróval támasszuk meg, biztosítsuk a mozdulatlanságát

Medencetörés

- fájdalom, nem vagy alig tudja mozgatni a lábát, jelentős lehet a vérveszteség
- mozdulatlanság biztosítása! Kipárnázás!
- életveszéllyel: 4 ember: tálcáfogással viszi
- betakarás

Izomsérülések

Okok

Az esetek többségében sportsérülés következménye, főként túlterhelés eredményeként. Emellett előfordul háztartási és munkahelyi baleseteként is. A kéz és a láb túlerőltetésének következménye az ínhüvelygyulladás. Súlyosabb megerőltetéskor vagy baleseti sérülésként kialakulhat izom részleges vagy teljes szakadás, ínszalag részleges vagy teljes szakadás.

Tünetek

- fájdalom,
- duzzanat, vérömleny,
- részleges mozgáskiesés, vagy -képtelenség.

Elsősegély

1. Teremtse meg a biztonságot! Használjon gumikesztyűt!
2. Nyugtassa meg a sérültet, helyezze nyugalomba! Ültesse vagy fektesse le, de ügyeljen arra, hogy a sérült testrészt lehetőleg NE mozgassa!
3. Kösse be, óvja a mozgatástól! Használjon rugalmas kötözőt, amely felveszi a sérült testrész alakját, ugyanakkor rögzítést is biztosít.
4. Jegelje! Lehetőleg azonnal kezdje el a sérülés jegelését vagy vizes borogatását! Ezt követően óránként ismételje 10-15 perc időtartamig!
5. Még egy rugalmas pólya felhasználásával gyakoroljon enyhe nyomást a sérült területre! NE szorítsa el!
6. Lehetőleg 24 órán át tartsa enyhén megemelve, lehetőleg a szív fölött.

Amit NE tegyen!

Lehetőleg NE mozgassa, NE terhelje!
NE szorítsa el!