

## СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

**УШИБЫ** – механические повреждения мягких тканей без видимого нарушения целостности кожи.

Ушибы возникают в результате падения с небольшой высоты или удара тупым предметом.

Ушибы могут быть составной частью ранения; рана в таком случае называется ушибленной. Они могут сочетаться с различными повреждениями других анатомических областей (например: закрытый перелом лучевой кости и ушиб мягких тканей голени). Ушибы мягких тканей могут сопровождать серьезные повреждения внутренних органов (например, разрыв селезенки).

**РАСТЯЖЕНИЯ** (связок, сухожилий, мышц) – повреждения, возникающее вследствие воздействия силы, растягивающей мягкие ткани и не вызывающей нарушения их анатомической целостности.

Если действующая сила превышает пределы эластичности тканей и вызывает нарушение их анатомической целостности, такое повреждение называется разрывом.

### ПРИЗНАКИ УШИБА И РАСТЯЖЕНИЯ



Для ушиба и растяжения характерна локальная болезненность. Боль возникает сразу после травмы, может быть достаточно сильной. Через некоторое время боль уменьшается, но затем вновь может усилиться вследствие нарастания отёка и кровоизлияния.

Кровоизлияние является результатом повреждения сосудов. Проявляется в виде припухлости сине-багрового цвета, которая в течение 5–7 дней меняет свой цвет вначале на зеленый, затем на желтый. Припухлость связана также с травматическим отёком тканей.

Движения в пострадавшей конечности сразу после травмы сохранены (в отличие от переломов и вывихов), затем по мере нарастания отёка и кровоизлияния движения в ближайшем суставе могут стать ограниченными, особенно при кровоизлиянии в сустав (гемартроз).

В ряде случаев отличить ушиб и растяжение от перелома бывает достаточно сложно, поэтому пострадавший должен быть осмотрен врачом.

**ПРИ УШИБАХ ЖИВОТА И ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ** возможны повреждения внутренних органов – разрывы печени, селезенки, почек.

При значительном по силе ударе по грудной клетке возможны повреждения мягких тканей и легкого. Клиническими признаками ушибов легкого являются боль при дыхании, ограничение движения грудной клетки.

При подозрении на ушиб живота, груди или сердца показана экстренная госпитализация в хирургическое отделение.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УШИБАХ И РАСТЯЖЕНИЯХ

Первая помощь при ушибах и растяжениях заключается в местном применении холода (для уменьшения кровоизлияния и отёка тканей), наложении давящей повязки и создании покоя поврежденной конечности (руку сгибают в локтевом суставе под прямым углом и подвешивают с помощью косынки; для ноги создают возвышенное положение).



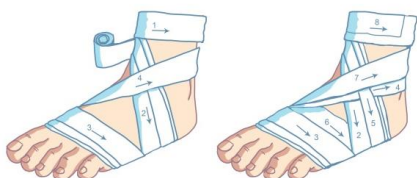
## ВОСЬМИОБРАЗНАЯ ПОВЯЗКА

Восьмиобразная повязка накладывается при травмах, ранениях, вывихах, различных воспалительных процессах в областях голеностопного и лучезапястного суставов, обеспечивая фиксацию необходимой части тела.

Наложение восьмиобразной повязки полностью ограничивает движение поврежденного сустава, что позволяет избежать негативных последствий при повторном травмировании этого участка.



Восьмиобразную повязку кисти начинают круговым ходом на запястье. По тылу кисти бинт ведут косо и переходят на ладонь, затем закрепляют круговым ходом и косо по тылу кисти возвращаются на запястье, пересекая второй ход. В дальнейшем второй и четвертый ходы повторяют. Закрепляют повязку на запястье.



Восьмиобразную повязку стопы начинают круговым ходом выше лодыжек, спускаются косо через тыл стопы; затем делают ход вокруг стопы; поднимаются вверх на голень по ее тылу и пересекают второй ход. Такими восьмиобразными ходами прикрывают весь тыл стопы и закрепляют круговыми ходами вокруг лодыжек.