

# Poškodenia a poranenia kostí a svalov

## A. Poškodenia kostí

1. Zlomeniny – môže spôsobiť náhly, neobvyklý náraz alebo stlačenie

Typy zlomenín:

- a. zatvorená
- b. otvorená

## B. Poranenia svalov – sú zvyčajne dôsledkom preťaženia pri každodennej činnosti alebo pri ťahových

a rotačných pohyboch (pri športovaní)

1. natiahnutý a natrhnutý sval
2. pretrhnutie väziva
3. roztrhnutie šľachy
4. podvrtnutie členku
5. nesprávne držanie tela → guľatý alebo plochý chrbát
6. nerovnomerné zaťaženie chrbtových svalov → bočitosť (skoliózia) chrbtice)

## Zásady prvej pomoci pri zlomenine, vytknutí a vykĺbení

Prvá pomoc = okamžité, účinné opatrenia, ktoré sa vyskytujú kedykoľvek a kdekoľvek pri náhlom poškodení zdravia

- všeobecnou zásadou pri ošetrení zlomeniny je znehybniť postihnutú časť (prípadne zastaviť krvácanie)
- zlomeninu ani vykĺbenie nikdy nenaprávať, mohli by sa poškodiť nervy a okolité tkanivo
- zabezpečiť zranenému protišokové opatrenia – **TICHO, TEPLA, TÍŠIŤ BOLEŠŤ a ZAVOLAŤ RZP** alebo umožniť prevoz do nemocnice

Každý človek je povinný poskytnúť prvú pomoc, pokiaľ tým neohrozí vlastný život !!!

Telefónne číslo záchraného systému je **155** alebo **112**

Zneužívanie záchraného systému ohrozuje ľudské životy !!!