

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ– ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής και σωστού /λάθους υπογραμμίζετε την ορθή απάντηση και στις υπόλοιπες απαντήστε.

ΚΕΦ.6 ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ, ΜΥΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

1. Κάταγμα ονομάζεται η κάκωση του οστού κατά την οποία προκαλείται διακοπή της συνέχειάς του. Όταν υπάρχει υποψία κατάγματος:

- α) Προσπαθούμε να κάνουμε ανάταξη των οστών.
- β) Ακινητοποιούμε το τραυματισμένο μέλος.
- γ) Πιέζουμε κατευθείαν πάνω στο οστό για τη διάγνωση του κατάγματος.
- δ) Μετακινούμε το μέλος δεξιά - αριστερά για να καταλάβουμε το είδος του κατάγματος.

2. Εξάρθρωμα είναι η μερική ή ολική μετατόπιση των οστών μιας άρθρωσης. Το εξάρθρωμα προκαλεί πόνο, αδυναμία στην κίνηση του τραυματισμένου μέλους, παραμόρφωση της άρθρωσης και οίδημα.

- α) Πρώτη σας ενέργεια είναι να διαγνώσετε αν είναι κάταγμα ή εξάρθρωση.
- β) Η άρθρωση ακινητοποιείται και φροντίζετε για γρήγορη μεταφορά στο νοσοκομείο.
- γ) Δροσίζετε τον πάσχοντα δίνοντάς του να πιει νερό ή χυμούς (όχι πολύ παγωμένους).
- δ) Γίνεται άμεση προσπάθεια να ανατάξετε την άρθρωση.

3. Τα κτυπήματα στη σπονδυλική στήλη θεωρούνται πάντα ως πολύ σοβαρή κατάσταση. Τα συμπτώματα ποικίλουν, ανάλογα με τον σπόνδυλο που υπέστη τη βλάβη.

- α) Σε κακώσεις της σπονδυλικής στήλης θα πρέπει να υποψιάζεστε κάταγμα ή κάκωση της αυχενικής μοίρας και να αποφεύγετε κάθε προσπάθεια κίνησης.
- β) Σε κακώσεις της σπονδυλικής στήλης επιβάλλεται να μετακινήσετε τον πάσχοντα, ώστε να διατηρηθεί η ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης της κεφαλής και του αυχένα.
- γ) Σε όλες τις περιπτώσεις πρέπει να εφαρμόσετε αυχενικό κολάρο για προστασία της αυχενικής μοίρας.
- δ) Αν ο πάσχοντας δεν ανταποκρίνεται είναι προτιμότερο να τοποθετείται έχοντας ψηλότερα τα πόδια για καλύτερη αιμάτωση του εγκεφάλου.

4. Κάταγμα είναι το σπάσιμο ή η συντριβή ενός οστού που προκαλείται από άμεση ή έμμεση δύναμη, στροφή ή χτύπημα. Πρώτη σας ενέργεια θα πρέπει να είναι:

- α) Να διαγνώσετε αν το κάταγμα είναι ολικό ή απλό ράγισμα.
- β) Να ακινητοποιήσετε, σταθεροποιήσετε και υποστηρίξετε το τραυματισμένο μέλος και να φροντίσετε τη μεταφορά του πάσχοντα στο νοσοκομείο.
- γ) Να δροσίσετε τον πάσχοντα δίνοντάς του να πιει νερό ή χυμούς (όχι πολύ παγωμένους).
- δ) Να γίνει άμεση προσπάθεια να ανατάξετε τα σπασμένα οστά.

5. Στόχος μας όταν φροντίζουμε ένα διάστρεμμα είναι να μειώσουμε το οίδημα και τον πόνο. Η φροντίδα που δίνεται σε περιπτώσεις διαστρεμμάτων είναι:

- (α) τοποθετούμε ζεστές κομπρέσες.
- (β) κάνουμε εντριβές για να αυξήσουμε την αιμάτωση.
- (γ) ακινητοποιούμε το τραυματισμένο μέλος και βάζουμε ψυχρά επιθέματα.
- (δ) τοποθετούμε τον πάσχοντα στη θέση ανάνηψης.

6. Βρίσκετε ένα θύμα ακίνητο. Από την εκτίμηση του χώρου συμπεραίνετε ότι πρόκειται για αναισθητο άτομο, το οποίο αναπνέει. Η πρώτη ενέργεια είναι να ζητήσετε βοήθεια ώστε να μετακινήσετε το θύμα.

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ

7. Μυϊκή θλάση είναι η ρήξη των μυϊκών ινών από υπερβολική σύσπαση, υπερβολική διάταση ή άμεσο κτύπημα (κλωτσιά), και αποτελεί μια από τις πιο συνηθισμένες κακώσεις των μυών στον αθλητισμό. Για να σταματήσετε το φούσκωμα, προσπαθήστε να κάνετε αμέσως διατάσεις στο μυ (stretching).

ΣΩΣΤΟ/ΛΑΘΟΣ