



Πρώτες Βοήθειες

ΚΑΚΩΣΕΙΣ-ΟΣΤΩΝ-
ΜΥΩΝ-ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

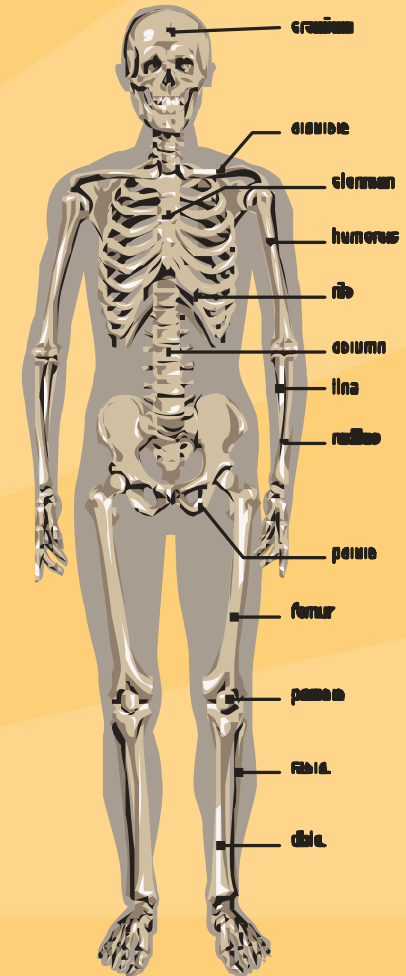
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



Κακώσεις οστών

Στο ανθρώπινο σώμα υπάρχουν 206 οστά που:

- Υποστηρίζουν το σώμα
- Δίνουν το σχήμα του σώματος
- Προστατεύουν ευαίσθητα σημεία (κρανίο - εγκέφαλος)
- Βοηθούν στην κίνηση
- Παράγουν τα ερυθρά αιμοσφαίρια στον μυελό των οστών



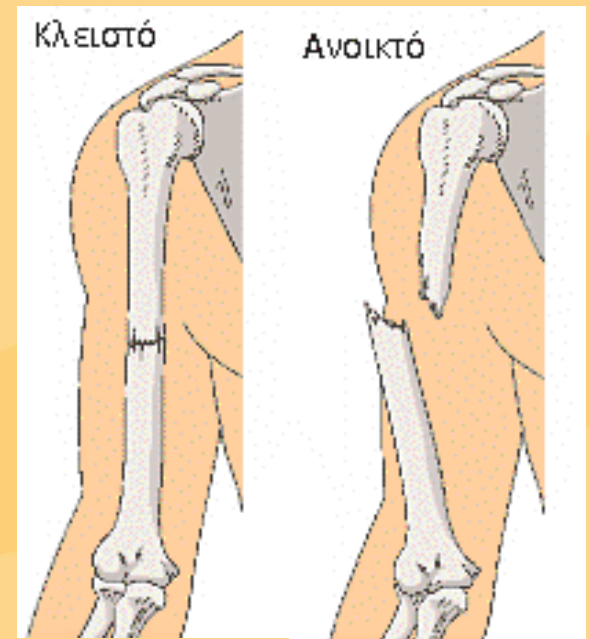


Κατάγματα

Κάταγμα είναι το σπάσιμο ή μια ρωγμή (λύση) στη δομική συνέχεια ενός οστού όταν ασκηθεί πάνω στο οστό μεγάλη δύναμη

Όταν η βλάβη είναι κάτω από το δέρμα ονομάζεται **κλειστό** κάταγμα

Όταν το σπασμένο οστό τρυπήσει το δέρμα ονομάζεται **ανοικτό** κάταγμα





Κατάγματα

Σταθερά

Ασταθή

Τα οστά έχουν.

- Σπάσει ή ραγίσει
- Λυγίζουν σαν χλωρό κλαδί

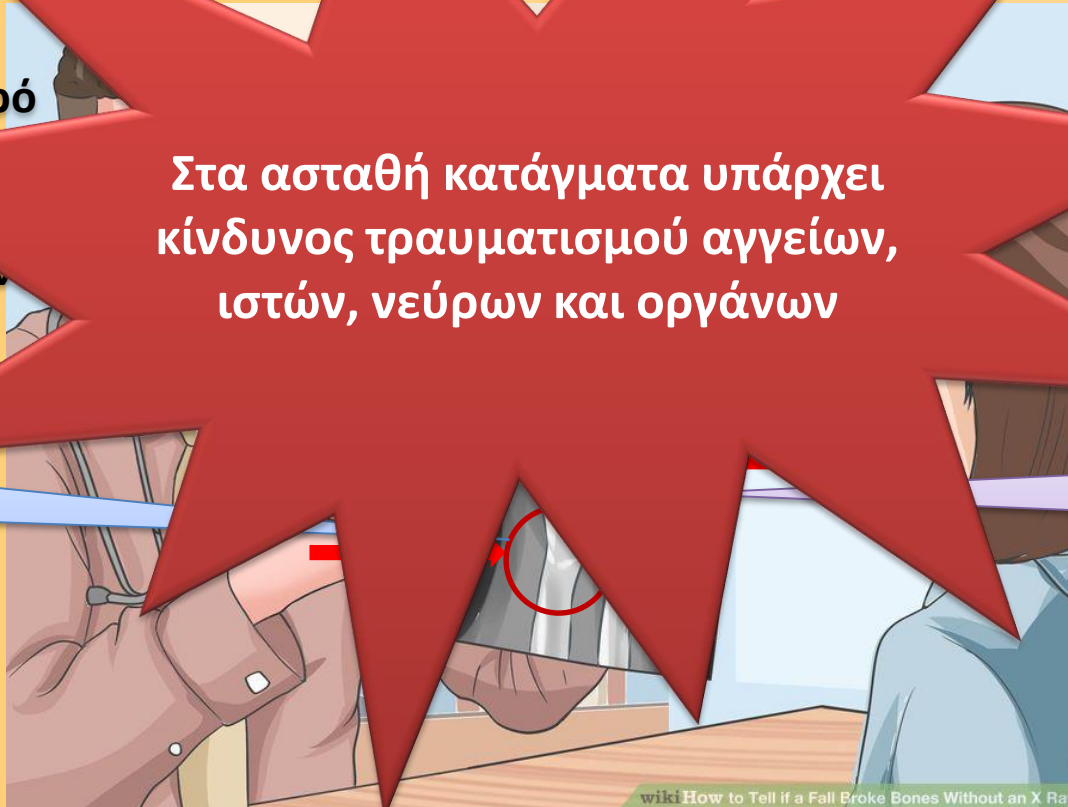
αλλά δεν μετακινούν

Οι σπασμένες επιφάνειες μετακινούνται εύκολα

Στα ασταθή κατάγματα υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού αγγείων, ιστών, νεύρων και οργάνων

Σταθερό
κάταγμα
ωλένης

Ασταθές
κάταγμα
κερκίδας





Κατάγματα

Σε ένα κάταγμα:

- Συνήθως, προηγείται ένα κτύπημα ή πέσιμο
- Συγκρίνετε το τραυματισμένο μέλος με το υγιές
- Είναι δύσκολο να βγάλετε ασφαλές συμπέρασμα ότι υπάρχει ή όχι κάταγμα
- Αποφύγετε άσκοπες ενέργειες για τη διάγνωση του κατάγματος και κάθε άσκοπη μετακίνηση

Συμπτώματα

- Πόνος που αυξάνει με τη κίνηση
- Αδυναμία εκτέλεσης φυσιολογικών κινήσεων
- Ευαισθησία στην πίεση
- Οίδημα & μώλωπας
- Παραμόρφωση





Κατάγματα: Τι κάνω

- Ακινητοποίηση με επίδεση και νάρθηκες
- Κρύα επιθέματα
- Φροντίστε τυχόν τραύματα
- Έλεγχος αναπνοής και κυκλοφορίας

Όλα τα κατάγματα απαιτούν άμεση ιατρική φρονίδα



ΜΗΝ μετακινείτε το πάσχοντα χωρίς να σταθεροποιήσετε το τραυματισμένο μέλος

ΜΗΝ επιτρέψετε να φάει ή να πιεί

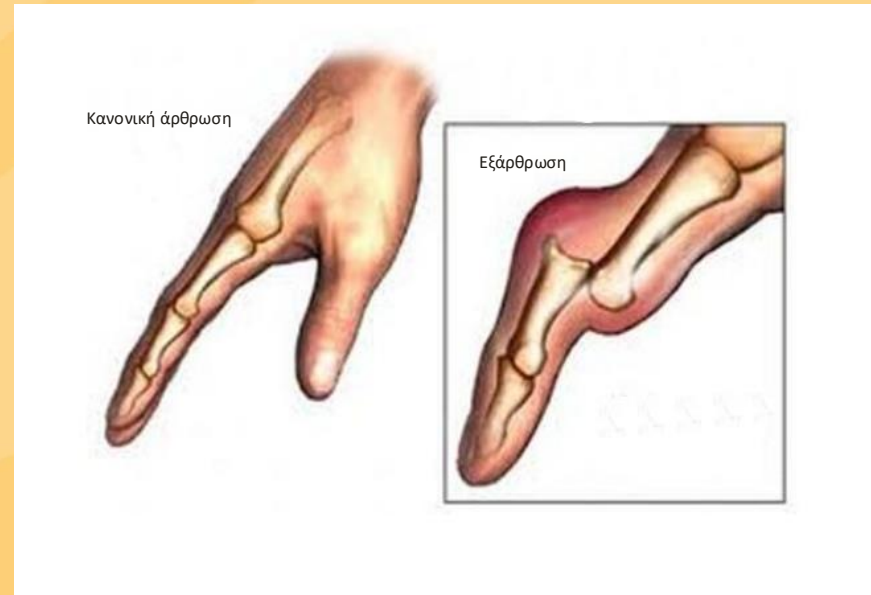


Εξάρθρωμα

Εξάρθρωμα είναι η μερική ή ολική μετατόπιση των οστών μιας άρθρωσης

Το εξάρθρωμα προκαλεί:

- Πόνο
- Αδυναμία κίνησης
- Παραμόρφωση της άρθρωσης
- Οίδημα



Επειδή είναι δύσκολο να διαγνωστεί αν είναι κάταγμα ή εξάρθρωση, αντιμετωπίζεται σαν κάταγμα.



Διάστρεμμα

Διάστρεμμα είναι ο τραυματισμός ή η ρήξη των συνδέσμων μιας άρθρωσης

Το διάστρεμμα προκαλεί:

- Πόνο
- Δυσκολία στην κίνηση
- Παραμόρφωση της άρθρωσης
- Οίδημα και μώλωπα





Διάστρεμμα

Τι κάνω

Ακινητοποίηση

Πάγος ή κρύα επιθέματα

Συμπίεση με επιδέσμους

Ανύψωση της άρθρωσης



Φροντίζουμε να μεταφερθεί σε νοσοκομείο για περαιτέρω φροντίδα



Κακώσεις Κεφαλής



Κακώσεις
κεφαλής

Η πρώτη αιτία θανάτων
από τραυματισμούς

Πρώτη αιτία πρόκλησης
αναπηριών

Κίνδυνος τραυματισμού
εγκεφάλου

Διαταραχές στο
επίπεδο συνείδησης

Οι Κακώσεις
κεφαλής
προκαλούν

Ανοικτά τραύματα

Διαταραχή στο επίπεδο
συνείδησης

Μώλωπες ή
καρούμπαλα

Αμνησία - Εμετούς

Νευρολογικά
συμπτώματα

Αδυναμία στο χέρι ή πόδι και
δυσκολία στην ομιλία

Τραύματα στο κεφάλι πρέπει να είναι υπό συνεχή παρακολούθηση για
τουλάχιστον 24 ώρες



Κακώσεις Κεφαλής: Τι κάνω...



Ροή αίματος
ή διάφανου
υγρού από
μύτη ή αυτί

Ελέγγω
για:

Εξωτερικές
παραμορφώσεις



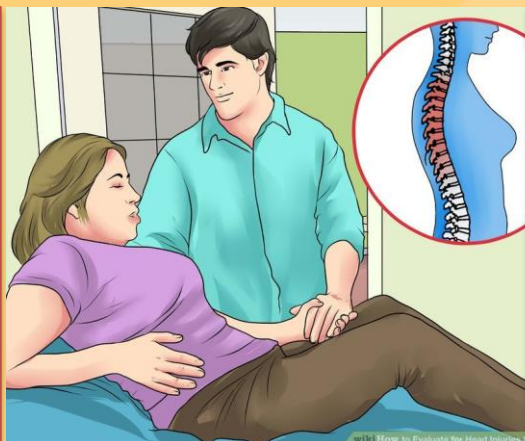
Εκτιμώ το επίπεδο συνείδησης

Σε μείωση του επιπέδου συνείδησης, ζητείστε
άμεση εξειδικευμένη βοήθεια

Βραδυσφυγμία

Υποδηλώνει βαριά εγκεφαλική βλάβη

Αν ο πάσχων
επικοινωνεί



Τοποθετείστε τον σε
ημικαθιστή θέση

Αν ο πάσχων δεν
επικοινωνεί



Εφαρμόστε Πρώτες
Βοήθειες σε
αναίσθητο άτομο

Υποψία κατάγματος ή κάκωσης του αυχένα: Οποιοσδήποτε χειρισμός γίνεται με προσοχή
Καλέστε ασθενοφόρο στο 112 ή 199



Κακώσεις Προσώπου

Κατάγματα στα οστά του προσώπου μπορεί να προκαλέσουν απόφραξη του αεραγωγού και αιμορραγίες



Τι κάνω...

Εξασφαλίζω την αναπνοή

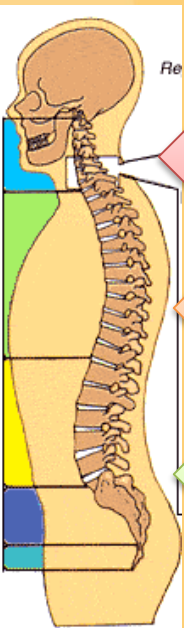
Ελέγχω για αιμορραγία

Τοποθετώ τον πάσχοντα σε καθιστή θέση, με κάμψη της κεφαλής μπροστά

Φροντίζω για άμεση μεταφορά σε νοσοκομείο



Κακώσεις Σπονδυλικής Στήλης



Κτυπήματα στην αυχενική μοίρα μπορούν να προκαλέσουν ακόμη και θάνατο

Κτυπήματα στη θωρακική μοίρα: τετραπληγία – διατήρηση μόνο της διαφραγματικής αναπνοής

Κτυπήματα στο κάτω μέρος της πλάτης (οσφυϊκή μοίρα): παραπληγία – αδυναμία ελέγχου σφικτήρων μυών

Τραυματισμοί
στη
σπονδυλική
στήλη μπορεί
να
προκαλέσουν:

- Έντονο πόνο στον αυχένα, στο κεφάλι ή στην πλάτη
- Αίσθηση σφιξίματος και πόνο στον θώρακα
- Δυσκολία αναπνοής
- Απώλεια της αίσθησης και μυρμήγκιασμα στα άκρα
- Μερική ή πλήρης απώλεια ελέγχου σε κάποιο μέρος του σώματος
- Προβλήματα στην ούρηση ή στην αφόδευση



Κακώσεις Σπονδυλικής Στήλης Τι κάνω

- Αποφεύγετε κάθε μετακίνηση του πάσχοντα
- Ακινητοποιήστε ή περιορίστε τις κινήσεις του κεφαλιού
- Καλέστε ασθενοφόρο
- Ελέγχετε τον αεραγωγό και την αναπνοή
- Εφαρμόστε αυχενικό κολάρο ΕΑΝ ΕΧΕΤΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΙ



Εάν ο πάσχων δεν έχει τις αισθήσεις του

- Διατηρήστε ανοικτό αεραγωγό, με προσεκτικές κινήσεις του κεφαλιού
- Αν υπάρχει αναπνοή αλλά δεν υπάρχει ανταπόκριση, τοποθετήστε τον πάσχοντα σε θέση ανάνηψης. (Χωρίς απότομες στροφές της σπονδυλικής στήλης)
- Αν δεν υπάρχει αναπνοή και ανταπόκριση, η κατάσταση είναι εξαιρετικά κρίσιμη και επιβάλλεται η άμεση ΚΑΡΠΑ



Μυϊκή Θλάση



από
υπερβολική
σύσπαση ή
διάταση

Η ρήξη των μυϊκών
ινών προκαλείται:
(Είναι η συνηθέστερη
κάκωση των μυών στον
αθλητισμό)

από άμεση
πλήξη
(κλωτσιά)



Πρώτου Βαθμού: απλή κάκωση -
διάταση των μυϊκών ινών

Δευτέρου Βαθμού: μερική ρήξη των
μυϊκών ινών

Τρίτου Βαθμού: παρατηρείται πλήρης
ρήξη των μυϊκών ινών



Οι μυϊκές θλάσεις προκαλούν αιμάτωμα, οίδημα, πόνο, αδυναμία σύσπασης του μύος και ευαισθησία τραυματισμένης περιοχής



Μυϊκή Θλάση

Η φροντίδα που δίνεται σε περιπτώσεις μυϊκών τραυματισμών είναι η ίδια με τη φροντίδα των διαστρεμμάτων

Τι κάνω

Ακινητοποίηση

Πάγος ή κρύα επιθέματα

Συμπίεση με επιδέσμους

Ανύψωση της άρθρωσης





Μυϊκή Κράμπες

Η μυϊκή κράμπα είναι απότομος, ακούσιος επώδυνος μυϊκός σπασμός. Ο μυς συσπάται ακούσια, απότομα και έντονα, με αποτέλεσμα να υπάρχει δυνατός πόνος.

Για να σταματήσει μια κράμπα

Κάντε
διάταση στον μυ



Εφαρμόστε
Θερμότητα



Κάντε
απαλό μασάζ



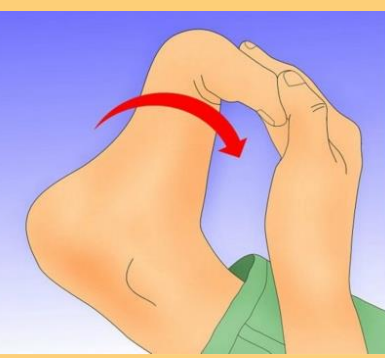
Για τον μηρό



Για τον
γαστροκνήμιο



Για τα δάκτυλα



Τεντώστε το γόνατο και
ανασηκώστε το πόδι

Τεντώστε το γόνατο με κάμψη
στο άκρο πόδι

Τεντώστε το κάθε ένα
ξεχωριστά



Ευχαριστώ!