



PRVNÍ POMOC

Poranění pohybového aparátu

Mgr. Zdeňka Kubíková, Ph.D.
MUDr. et Bc. Barbora Zuchová
Mgr. Milan Mojžíš a kol.

Kontuze – zhmoždění

Zpravidla poškození měkkých struktur, zejména svalů

První pomoc

- Chlazení

Zásada chlazení: Nikdy nepřikládejte led na holou tkáň. Způsobíte omrzlinu!

- fixace elastickým obinadlem
- u rozsáhlých zhmožděnin počítat s větší ztrátou krve



Distorze – podvrtnutí

zpravidla poškození vazů
(částečná až úplná ruptura), otok

První pomoc

- nerozcházet
- zvednout končetinu
- chladit
- návštěva zdravotnického zařízení



Zdroj: www.nlm.nih.gov



Flegel, 2004

Luxace – vykloubení

První pomoc

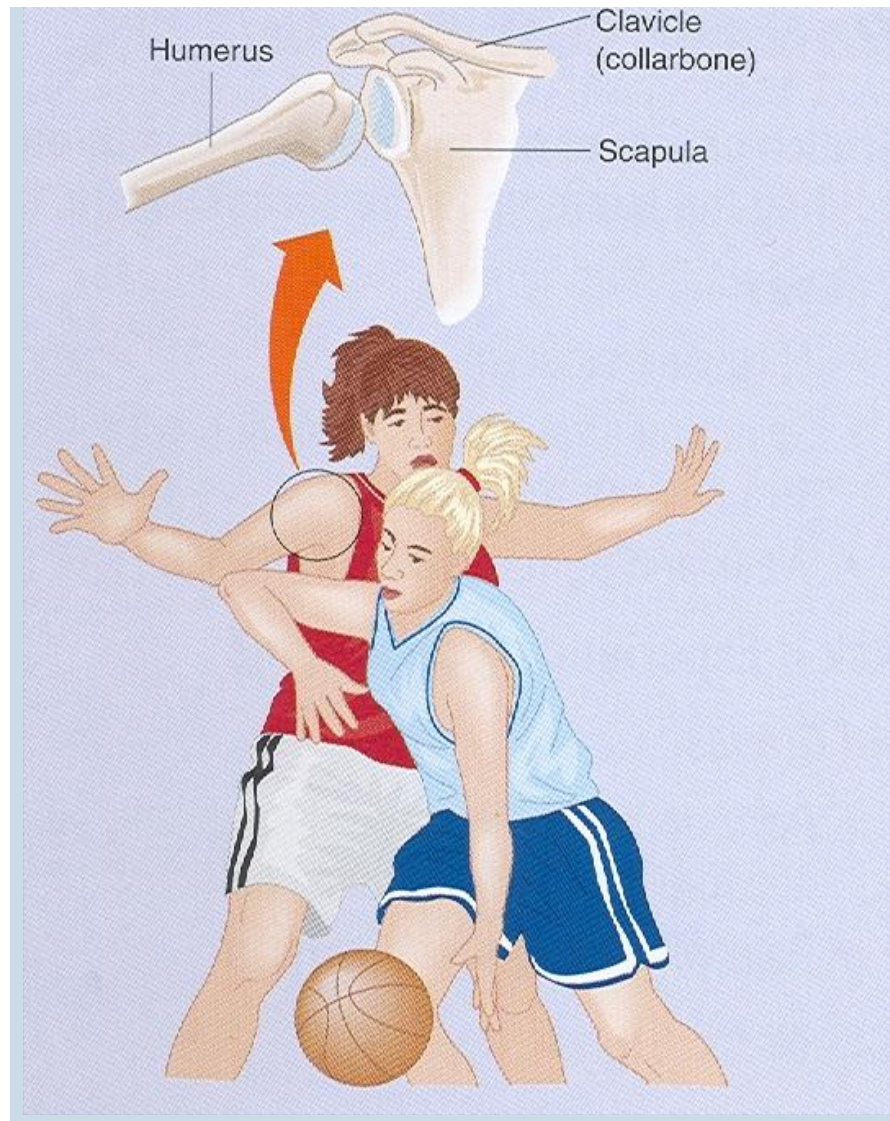
- zajistit ve vynucené poloze
- nenapravovat – hrozí zhoršení stavu a vážnější poškození oblasti!
- **Vždy volat ZZS 155**

Luxace ramenního kloubu

Zdroj: <http://en.wikipedia.org>



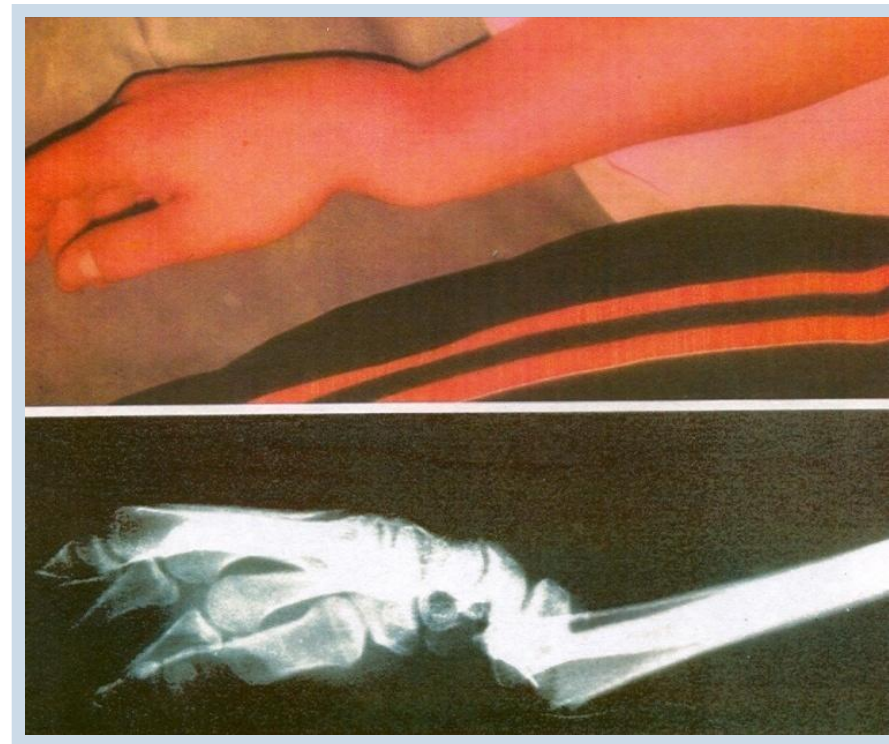
Mechanismus úrazu – luxace



Fraktury – zlomeniny

První pomoc

- znehybnit, **nenapravovat**
- chladit **s výjimkou zlomenin dlouhých kostí**
- u zlomenin dlouhých kostí hrozí šok – protišoková opatření
- volat ZZS 155



Collesova zlomenina

Zdroj: ČČK 2003

Fraktury – zlomeniny

Otevřená zlomenina

dochází k poškození kožního krytu a **krváčení**

První pomoc

- znehybnit, nenapravovat, oblast sterilně krýt
- vyčnívající kost obložit
- volat ZZS 155
- do příjezdu s pacientem komunikujeme a uklidňujeme jej

Zdroj: <http://en.wikipedia.org>



Zdroj: projekt FSpS MU OP VK S dětmi v pohodě, č.p. CZ.1.07/1.3.00/14.0091 (www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode)

Fraktury – zlomeniny

Fixace horní končetiny

Použití šátkového závěsu

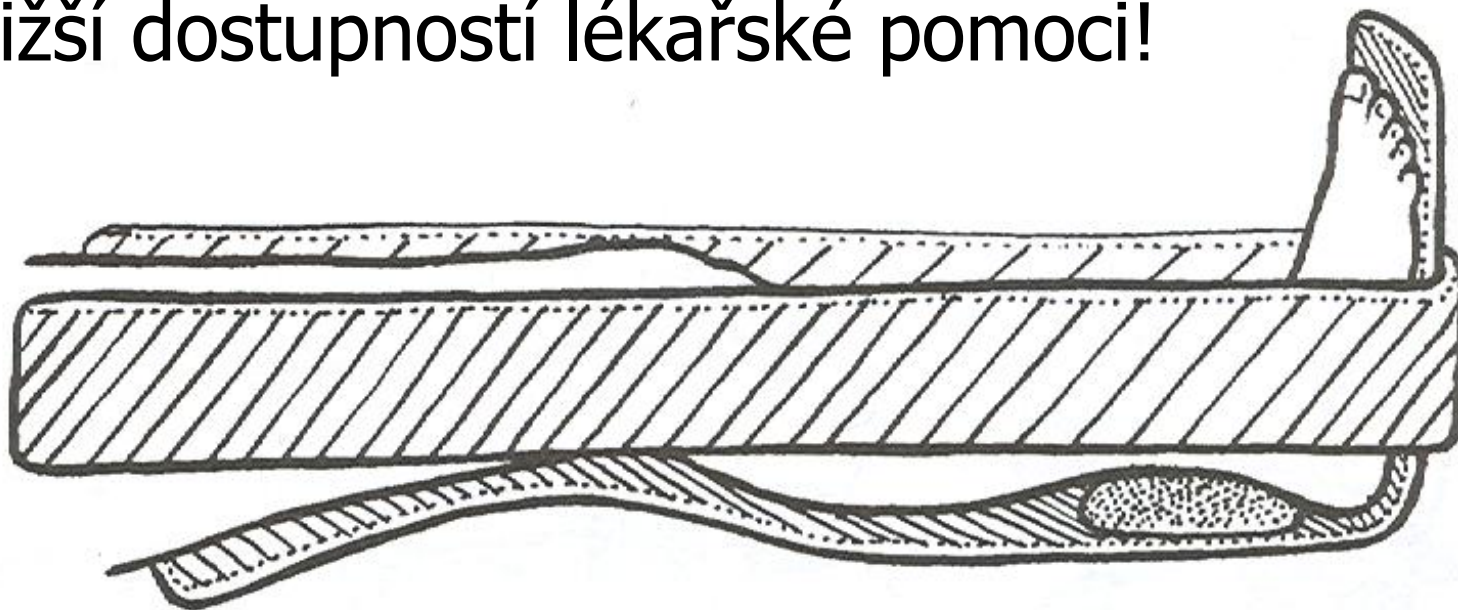
Foto: Zuchová, 2008



Fraktury – zlomeniny

Fixace dolní končetiny – použití dlahy

Dlahy použijeme **pouze** v případě nutnosti transportu laikem, a to zejména v oblastech s nižší dostupností lékařské pomoci!



Kontrolní otázky

- Jakým způsobem budete chladit podvrtnutou končetinu?
- Je možné v laické první pomoci reponovat (napravovat) kloub?
- Jak budete ošetřovat otevřenou zlomeninu?