

Ушибы и закрытые травмы.

Большинство синяков и других повреждений в результате ушибов появляются после ударов тупым предметом. Синяки, появляющиеся при ударе о край стола, падении и т. д., почти никогда не причиняют ущерба здоровью, и их можно успешно лечить дома. Однако бывают случаи, когда и к ним надо отнестись серьезно и показаться врачу, так как: обширный синяк может указывать на серьезное подкожное повреждение, перелом или травму внутреннего органа;

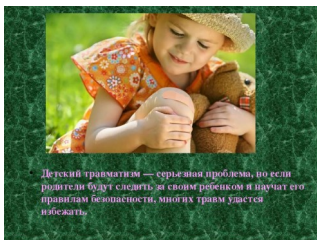
синяки, появляющиеся без видимой причины, возможно, являются первыми признаками серьезного заболевания;

если синяки возникают при самых незначительных ушибах, это может быть признаками неправильного питания или дефицита в организме необходимых веществ;

если кровоподтек через 24 ч продолжает увеличиваться или незаметно никакого улучшения, значит, в организме проходят процессы, требующие медицинского вмешательства.

Предотвращение ушибов и закрытых травм.

Предотвратить получение ушибов и закрытых травм в большинстве случаев можно, если обращать больше внимания на свое поведение, придерживаться диет с низким содержанием жиров и повышенным содержанием грубо-волоконистой пищи, регулярно заниматься физическими упражнениями.



Растяжение и разрывы (надрывы) мышц.

Часто встречаются у спортсменов. Вращательное движение, прыжки, повороты могут привести к повреждению мышц и связок. В результате появляются боль, опухание, синяки и постепенное снижение подвижности в пострадавшем месте. Растянутая мышца обычно продолжает функционировать, но болит. Если произошел разрыв сухожилия, то человек не сможет выполнять определенные движения. Связки также могут повреждаться в результате резкого падения или резкого движения, тогда вокруг суставов появляются припухлость и болезненность.

Предотвращение повреждений мышц и соединительных тканей.

Судороги и растяжения во время спортивных мероприятий часто можно предотвратить, если сделать разминку и тем самым согреть и вытянуть мышцы. Достаточно 5 мин легкой разминки, чтобы их температура поднялась до 38 °С, улучшилось кровообращение. Ухудшают кровообращение и повышают вероятность травмы курение и другие вредные привычки.

После физических занятий следует избегать воздействия холода, холодных напитков. Эта мера тоже помогает

предотвратить судороги.

МБДОУ ДС № 26

г. Озерск

Челябинская область

Адрес: 4567890 Челябинская область,
г. Озерск, ул. Кирова, дом 5

МБДОУ ДС № 26

Профилактика травм у детей

Памятка для родителей

Выпуск 1.



Подготовила:
Растатурина М.М.,
старший воспитатель

г. Озерск,
Апрель, 2016 г.

Травмы, характерные для детей

Под травматизмом принято понимать совокупность травм, возникших в определенной группе населения за ограниченный период времени. Он сопутствует человеку всегда, являясь следствием взаимодействия людей с окружающей средой



Причины травматизма у школьников и пути их предотвращения.

Причины травматизма в школьном возрасте

- Ускоренный и напряженный ритм жизни
- Увеличение численности, мощности и скорости транспортных средств
- Рост технической оснащенности нашего быта
- Неправильная организация режима дня (учебы и отдыха)
- Неумение обращаться с приборами, оборудованием, аппаратурой, предметами, материалами и веществами — потенциальными источниками повышенной опасности



Повреждения костей.

Кости отличаются значительной прочностью и могут выдерживать большие нагрузки, однако при чрезмерном воздействии они могут расщепляться, ломаться или смещаться относительно друг друга. Примерно половина всех травм приходится на очень подвижный плечевой сустав.

Кроме того, встречаются травмы:

1. пальцев, обычно - первого сустава пальца, например в результате удара мяча;
2. локтевого сустава - при неудачном падении на руку, челюстей - в результате ударов или даже лечения зубов;
3. коленного сустава, обычно - в результате несчастного случая, когда на колено воздействует крутящая сила, например при спуске с горы.

