



## 4. Urazy. Apteczka pierwszej pomocy

### NA TEJ LEKCJI

- omówisz sytuacje, w których może dojść do urazów kręgosłupa i przykłady powikłań z nich wynikających;
- poznasz zasady udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn;
- wyjaśnisz regułę Potta;
- poznasz rodzaje opatrunków;
- przedstawisz wyposażenie apteczki pierwszej pomocy.

Urazy kostno-stawowe i zranienia często są spowodowane aktywnym uprawianiem sportu, upadkiem, gwałtownymi ruchami, dużym przeciążeniem, osteoporozą, wypadkami komunikacyjnymi czy warunkami na drodze (np. oblodzonej).

### Urazy kręgosłupa

Do najcięższych obrażeń narządu ruchu należą **urazy kręgosłupa**. Najczęściej zdarzają się one w czasie wypadków drogowych, bójek, jako rezultat upadku z wysokości, skoku do wody i aktywnego uprawiania sportu. Przyczyniają się do nich również choroby, na przykład osteoporoza lub nowotwór.

Urazy kręgosłupa

**Osteoporoza** – choroba, w wyniku której dochodzi do zmniejszenia masy kostnej. Wiąże się to ze zwiększoną podatnością na złamania.

Konsekwencją obrażeń kręgosłupa mogą być uszkodzenia rdzenia kręgowego dające objawy neurologiczne, takie jak: zaburzenie czucia, osłabienie siły mięśniowej, uczucie drętwienia i mrowienia, porażenie lub niedowład kończyn poniżej miejsca uszkodzenia, a nawet śmierć.

Najczęściej urazom kręgosłupa ulegają mężczyźni w wieku 15–30 lat. Około połowa tych urazów powstaje jako następstwo wypadków komunikacyjnych, drugą częstą przyczyną są skoki z wysokości do wody.

$M : K = 3 : 1$  (80% przypadków: wiek 15–30 r. ż.)

Zależność płci i wieku przy urazach kręgosłupa, gdzie  $M$  – mężczyźni,  $K$  – kobiety

**Uwaga!** Niezwykle istotne jest odróżnienie uszkodzenia kręgosłupa od uszkodzenia rdzenia kręgowego!