

Повреждения опорной системы

Переломы

От сильного удара кость может сломаться.

Признаки

Место перелома сильно болит и опухает.

Сломанной конечностью трудно пошевелить.

Как помочь человеку с переломом

- 1 **Устройте его удобно:** помогите сесть или лечь. По возможности успокойте. Вызовите скорую помощь или приготовьтесь ехать в травмпункт.



Травмы — это разные повреждения тела: переломы, раны, ушибы и прочее.

В травмпункте лечат травмы, поэтому он так и называется.

- 2 Чтобы кусочки сломанной кости не разошлись, можно **наложить шину** — прибинтовать снаружи что-то твёрдое для временной защиты и опоры.



- 3 Иногда перелом сложно отличить от сильного ушиба. Врач в травмпункте **сделает рентгеновский снимок**, чтобы посмотреть, что случилось.



- 4 На место перелома врач **наложит твёрдую гипсовую повязку**. Она защитит место перелома, как панцирь, и не даст костям сдвигаться.



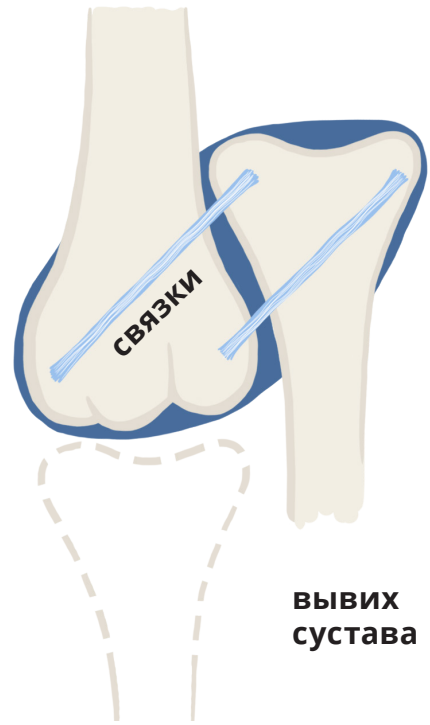
Вывихи

Иногда головки костей в суставе расходятся, несмотря на связки.

Признаки:

- сустав очень болит и не двигается,
- повреждённое место опухает,
- заметно, что головки костей разошлись.

Вывихи лечат — по-научному, **вправляют** — только врачи. Если у кого-то вывих, скорее зовите взрослых и везите пострадавшего в травмпункт.



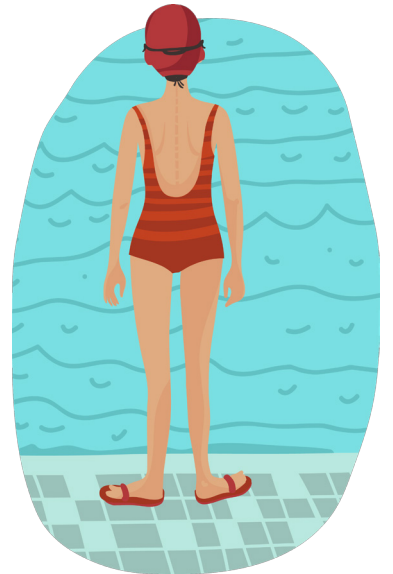
Сколиоз

Это болезнь, при которой позвоночник изогнут вправо или влево.

Из-за этого внутренние органы с одной стороны сжимаются и работают хуже.



Как избежать сколиоза



1
Следите за положением спины.
Ровно сидите за партой, не кривитесь.

2
Нагружайте руки поровну.
Носите рюкзак на обоих плечах, а сумку — то справа, то слева.

3
Укрепляйте мышцы спины.
Особенно для этого подходит плавание.