# **Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему**

Медицинский персонал спортивных сооружений, тренеры-преподаватели призваны обеспечить безопасность занимающихся физкультурой и спортом, подготовить места занятий в соответствии с требованиями учебно-тренировочного процесса и правилами спортивных соревнований. Однако безопасность обучающихся во многом зависит от них самих. Важной мерой профилактики спортивного травматизма является соблюдение гигиенических требований к спортивной одежде. Спортивный костюм и обувь должны соответствовать условиям предстоящего занятия. Каждый спортсмен должен обязательно использовать защитные приспособления: маску, нагрудник, бандаж, шлем, щитки, очки и др. Строгая дисциплина на занятиях и соревнованиях должна стать законом для студентов и спортсменов. Нельзя соревноваться без разминки. Упражнения с элементами риска нельзя выполнять без страховки, не освоив предварительно самостраховки. Недопустимо выполнение сложных упражнений при отсутствии преподавателя физического воспитания, тренера.

Для сохранения здоровья, а иногда и жизни человека, быстрого восстановления его здоровья после травм и повреждений большое значение имеет своевременно и правильно оказанная первая (доврачебная) помощь пострадавшему. Для этого надо знать правила оказания первой помощи, уметь определять по видимым признакам характер травмы, на практике применять изученные приемы и действия.

К открытым повреждениям тела относятся раны, ушибы, ссадины, потертости, мозоли и др.

Рана – повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов или слизистых оболочек. У спортсменов чаще бывают ушибленные раны (от падений, ударов клюшкой), колотые (копьем, шипами, фехтовальным оружием), резаные (коньком, острым предметом) и др.

Основные признаки раны – расхождение краев, боль, кровотечение. Раны опасны значительной потерей крови и возможным заражением.

Первая помощь при ранении – остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности. Остановить кровотечение можно различными способами. При оказании первой помощи чаще применяют механические способы: поднимание конечности, максимальное сгибание в суставе, прижимание артерии к подлежащей кости, наложение давящей повязки, жгута или закрутки. Смысл всех эти способов в механическом сдавливании кровеносного сосуда для немедленной остановки кровотечения.

При артериальном кровотечении сосуд прижимают к кости в определенных точках, после чего применяют другие способы остановки кровотечения. Следует знать, что жгут и закрутку не делают излишне тугими, достаточно только остановить кровотечение. Жгут и закрутка не могут быть наложенными более двух часов, так как возникает опасность омертвления тканей из-за недостаточного кровообращения в участках тела, расположенных ниже жгута (закрутки).

Предупреждение загрязнения раны очень важное условие правильного оказания первой помощи. Попавшие в рану микробы могут вызвать местное или общее гнойное заражение, а также такие тяжелые заболевания, как столбняк, газовая гангрена. Кожу вокруг раны обрабатывают 5--10%-ным раствором йода или 2%-ным раствором бриллиантовой зелени. Все эти действия выполняют стерильным ватным тампоном, чисто вымытыми руками, не касаясь раны. Вытирать или промывать рану нельзя, так как при этом можно внести инфекцию. После этого на рану накладывают стерильную повязку и пострадавшего немедленно доставляют к врачу.

К закрытым повреждениям относятся ушибы, растяжения и разрывы связок, переломы и др.

Ушиб – повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов. Ушибы сопровождаются сильными болями, припухлостью, кровоподтеком, затрудненным и болезненным движением в ближайшем суставе. Первая помощь при ушибах заключается в наложении холода (например, смоченной холодной водой ткани) и давящей повязки, поднимании травмированной конечности. Все это предупреждает излишнюю отечность ушибленных тканей. Обеспечив покой травмированному месту, пострадавшего немедленно доставляют к врачу. Примерно через сутки (нельзя раньше!) применяют теплые ванночки или компресс, поверхностный легкий массаж, движения с малой амплитудой. Наиболее опасны ушибы головы, позвоночника, грудной клетки, таза, органов брюшной полости. Помощь в этих случаях - непременный покой, срочная доставка в ближайший медпункт.

Растяжения и разрывы связок у спортсменов встречаются довольно часто. Их причиной являются резкие движения с нарушением естественной амплитуды и направления. Растяжения и разрывы связок сопровождаются острой болью, быстрым развитием отечности, нарушением движения в суставе. Первая помощь, как и при ушибах: покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу.Перелом - нарушение целостности кости. При открытом переломе повреждается кожа, образуется рана, что осложняет оказание первой помощи, а впоследствии затрудняет лечение. При закрытом переломе костные отломки могут сместиться, что также затрудняет оказание помощи и лечение. Переломы сопровождаются резкой болью, припухлостью, нарушением формы травмированной части тела. Первая помощь - исключение движения в выше и ниже расположенных суставах (иммобилизация поврежденной части тела). Для этого используются подвешивание на косынке, прибинтовывание, наложение шины

Ощупывать, проверять движением поврежденное место нельзя.