



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



OSTRAVA

VY_32_INOVACE_PPM15760NÁP

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován ESF a OPVK

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

Číslo projektu:	CZ.1.07/1.5.00/34.0883
Název projektu:	Rozvoj vzdělanosti
Číslo šablony:	III/2
Datum vytvoření:	8. 4. 2013
Autor:	Ing. Ivana Náplavová
Určeno pro předmět:	První pomoc
Tematická oblast:	Poranění a akutní stavy
Obor vzdělání:	Masér sportovní a rekondiční 69-41-L/002 1. ročník
Název výukového materiálu:	Výuková prezentace: Poranění kloubů
Popis využití:	Podvrtnutí, vykloubení, příčiny, příznaky, první pomoc, úkoly pro žáky
Čas:	15 minut

Poranění kloubů

1. podvrtnutí (distorze)

- **na horních končetinách** jsou nejčastěji postiženy
 - zápěstí
 - základní a mezičlankové klouby prstů
- **na dolních končetinách** jsou to především
 - kotník
 - koleno



<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Knee.female.jpg?uselang=cs>

2. vykloubení (luxace)

- **na horních končetinách** je nejčastěji postiženo
 - rameno
 - řidčeji loket a klouby prstů
- **na dolních končetinách**
 - luxace jsou relativně vzácné



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Elbow_coude.JPG

1. Podvrtnutí

Příčiny:

- uklouznutí
- pád
- šlápnutí do výmolu
- sportovní činnosti

Příznaky:

- bolestivost
- otok
- omezená pohyblivost
- hematom – do kloubního pouzdra a jeho okolí
- bolestivost se stupňuje s odstupem od zranění



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:ANKLE_SPRAIN_02b.JPG

Při **podvrtnutí** nastane v kloubu pohyb, který přesahuje hranici pohybu obvyklou v kloubu. Dojde přitom k většímu nebo menšímu poškození kloubních vazů nebo součástí kloubu (meniskus).

První pomoc:

- postiženého ošetřujeme vsedě nebo vleže
- otok a bolest zmírňujeme chlazením
- kloub fixujeme
 - elastickým obinadlem,
 - improvizovanou dlahou,
 - šátkovým závěsem
- transport k lékaři



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:CZ-IJ03_Prvn%C3%AD_pomoc.jpg

Hledání na internetu:

Čas: 1 minuta



Řešení:



2. Vykloubení (luxace)

Příčiny:

- pády
- sportovní činnosti

Příznaky:

- prudká bolest při pokusu o pohyb
- deformace kloubu
- otok
- krevní výron
- zkrácení nebo prodloužení končetiny
- nefyziologické vytočení dolní končetiny na stranu
- u horní končetiny – luxace ramenního kloubu
 - končetina je před tělem,
 - visí podél těla nebo si ji postižený přidržuje zdravou rukou
 - rameno je značně pokleslé a deformované



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dislocated_finger.jpg

Vykloubení je stav, kdy kloubní plochy změní vzájemné postavení, kloubní hlavice opustí pouzdro a v této poloze zůstane. Dochází obvykle k roztržení kloubního pouzdra, přetrhání vazů a krvácení.

Čas: 1 minuta

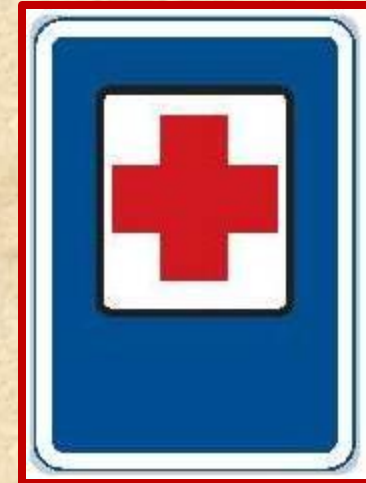
ú

Řešení:



První pomoc

- postiženého ošetřujeme vsedě nebo vleže
- postižený kloub nikdy nenapravujeme
- zásada je znehybnit kloub tak, aby se nemohl pohybovat, v té poloze v níž je zraněná končetina
- zajistíme ZZS, resp. rychlý a šetrný transport k definitivní lékařské pomoci



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:CZ-IJ03_Prvn%C3%AD_pomoc.jpg

U otevřené luxace dochází:

- k porušení kůže
- ke krvácení
- u velkých kloubů k rozvoji šoku



<http://lifeinthefastlane.com/2010/07/broken-open/>

Čas: 3 minuty



Řešení:



Zdroje:

Beránková, M. - Fleková, A. – Holzhauserová, B.: První pomoc. Praha, Informatorium 2007.

Krivaničová, J. a kol.: Domácí lékař. Praha, Avicenum 1991.

Zemanová, J.: První pomoc pro učitele ZŠ a SŠ. Ostrava 2006.