

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ.1.5 Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast	Biologie
Název sady vzdělávacích materiálů	První pomoc Pohmožděniny a poranění svalů
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Mirka Kořínková Heřmánková
Číslo sady	III/2-4-1-17
Anotace	DUM je určen pro výuku první pomoci při hodinách a praktických cvičeních předmětu biologie v tercii a 3. ročníku gymnázia.
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	3., 7.E, 25.9.2012, biologie



POHMOŽDĚNINY, PORANĚNÍ SVALŮ

POHMOŽDĚNINY



Příčiny



- ⦿ Pád.
- ⦿ Úder tupým předmětem (s tržnou ránou, nebo bez porušení kůže).
- ⦿ Podvrtnutí.

Příznaky



- ⦿ Bolest.
- ⦿ Otok.
- ⦿ Tmavočervené až modré zabarvení pod kůží (objeví se několik minut až hodin po úrazu).
- ⦿ Omezená hybnost (zejména u končetin).

Postup



- ⦿ Přiložit studený obklad.
- ⦿ Končetinu uložit do pohodlné polohy.
- ⦿ Těžší pohmoždění konzultovat s lékařem.

PORANĚNÍ SVALŮ



Příčiny



- ⦿ Natažení.
- ⦿ Natržení (při sportu bez řádného rozcvičení, nebo dlouhotrvající zátěži).

Příznaky



- ⦿ Náhlá bolest.
- ⦿ Otok.
- ⦿ Zčervenání.
- ⦿ Bolestivé omezení pohybu.

Postup



- ⦿ Přikládat studený obklad nebo led, ne na holou kůži - vždy přes látku (utěrku, ručník).
- ⦿ Dodržovat klid.
- ⦿ Stáhnout elastickým obinadlem.
- ⦿ Uložit do vyšší příjemné polohy.
- ⦿ Vyhledat lékařské ošetření.



DĚKUJI ZA POZORNOST





- ZDROJE:

Standardy první pomoci, kolektiv autorů, Český červený kříž, Praha 2002.

Guidelines 2010, Evropská resuscitační rada, Edegem 2010.

Doplněno novými poznatky a doporučeními v poskytování 1. pomoci.