

## T :Urazy kości i stawów.

1. Kości mogą ulec złamaniom, zmiżdżeniom oraz przemieszczeniom, czemu zwykle towarzyszy uraz sąsiednich tkanek miękkich. W przypadku złamań dochodzi nie tylko do urazów kości, mogą także zostać uszkodzone mięśnie, nerwy, naczynia krwionośne i ścięgna.
2. Rozróżnienie rodzaju urazu jest bardzo trudne, dlatego każdy przypadek należy zdiagnozować w szpitalu.
3. Typowe objawy złamań, zwichnięć i skręceń to: silny ból w miejscu urazu, silniejszy przy dotykaniu, ograniczona ruchomość kończyn, obrzęk, zasinienia, zniekształcenie w miejscu urazu.
4. Przed opatrzeniem złamań należy ułożyć poszkodowanego w wygodnej dla niego pozycji.
5. Złamaną kość należy unieruchomić wraz ze stawem powyżej i poniżej złamania. W przypadku urazu ręki można ją unieruchomić w temblaku. Złamaną nogę należy pozostawić w zastanej pozycji i obłożyć przedmiotami dostępnymi na miejscu zdarzenia.
6. Przy zwichnięciach lub skręceń należy unieruchomić uszkodzony staw wraz z dwiema sąsiadującymi kośćmi oraz zastosować zimne okłady.
7. Zwichnięć nie wolno nastawiać samodzielnie. Każde zwichnięcie lub skręcenie wymaga konsultacji lekarskiej.
8. W przypadku wątpliwości dotyczących rodzaju urazu kości należy postępować jak przy złamaniach.
9. Przemieszczenie osoby z urazem kręgosłupa (lub podejrzeniem takiego urazu) należy przeprowadzić tylko w sytuacji, gdy jej zdrowie i życie są zagrożone (np. ewakuacja z pożaru lub wymioty u leżącego na wznak)