

## Pierwsza pomoc w przypadku złamania przedramienia

Zima, choć spóźniona, zagościła w całym kraju. Drogi i chodniki pokryły się śniegiem oraz lodem, więc nietrudno o poślizgnięcie się i upadek. Jeśli będziemy mieli szczęście, skończy się to potłuczeniem i siniakami. Co jednak zrobić, jeśli w wyniku poślizgnięcia się złamiemy rękę?

Pierwsza pomoc w razie złamania sprowadza się do zabezpieczenia uszkodzonej kończyny tak, aby bezpiecznie i bezboleśnie przetransportować chorego do placówki medycznej. Istnieje wiele typów złamań (otwarte lub zamknięte, proste i złożone, z przemieszczeniem lub bez itd.). Generalna zasada mówi, iż w trakcie udzielania pierwszej pomocy należy w miarę możliwości unikać przemieszczania złamanej kończyny. Trzeba także zabezpieczyć dwa sąsiadujące ze złamaniem stawy, gdyż w ten sposób unieruchomimy także miejsce złamania.

Poniższy film ilustruje sposób postępowania przy prostym, zamkniętym złamaniu kości przedramienia:

<https://www.szkolenia-bhp24.pl/zlamanie-reki>

Na filmie pokazano, w jaki sposób z chusty można sporządzić temblak:

1. Prostokątną chustę składamy na pół, tworząc z niej trójkąt.
2. Chustę przekładamy pod złamanym przedramieniem tak, aby jeden róg znajdował się w okolicach łokcia.
3. Pozostałe dwa rogi chusty wiążemy za szyją.
4. Następnie stabilizujemy dłoń oraz łokieć w chuście (są to dwa stawy sąsiadujące z miejscem złamania).

Jeśli nie mamy chusty, rękę możemy ustabilizować za pomocą koszuli, ręcznika czy bandaża, z zachowaniem zasad przytoczonych w filmie. Z tak zabezpieczonym złamaniem możemy udać się po pomoc.

Pamiętaj, że w zakresie pierwszej pomocy tylko praktyka czyni mistrza. Wiele organizacji i fundacji organizuje darmowe kursy i szkolenie z pierwszej pomocy. Warto z nich skorzystać i nauczyć się ratować życie - dla bezpieczeństwa Twoich najbliższych!



**HR LAB Health and Safety**

ul. Św. Filipa 23  
31-150 Kraków

T: 12.394.21.97

E: BOK@szkolenia-BHP24.pl

NIP: 945-186-14-01