



KIRIK, ÇIKIK, ZORLANMA VE BURKULMALARDA İLK YARDIM



Amaç ve Öğrenim Hedefleri



Amaç;

Katılımcılar kırık, çıkık ve burkulmalarda ilkyardımla ilgili bilgi, beceri ve tutum kazanacaklardır.

Öğrenim Hedefleri;

- Kırığın tanımını söyleyebilmeli ve belirtilerini sayabilmeli.
- Kırıkta ilkyardım uygulayabilmeli.
- Burkulmanın tanımını söyleyebilmeli ve belirtilerini sayabilmeli.
- Burkulmada ilkyardım uygulayabilmeli.
- Çıkık tanımını söyleyebilmeli ve belirtilerini sayabilmeli.
- Çıkıkta ilkyardım uygulayabilmeli.

Kırıklar

Tanımlar



Kırık nedir;

Bir kemikte meydana gelen kırılma veya çatlamaya kırık adı verilir.

Atel (sabitleme) nedir;

Zedelenmiş dokuların veya hasar görmüş kemiklerin düzgün bir biçimde sabitlenmesi için kullanılan malzemelerdir.

Kırıklar

Nedenleri



Kırık, kemikten küçük bir parçanın kopması, bir parçanın ayrılması veya uzuvda şekil bozukluğuna neden olan tam bir kırığa kadar uzanan farklı tiplerde karşımıza çıkabilir.

- Kırık, kemiklere doğrudan (darbe) veya dolaylı kuvvet (bükülme, burkulma) sonucunda meydana gelebilir.

Kırıklar

Tipleri



Kırıklar, **kapalı veya açık** oluşuna göre ikiye ayrılır.

Bunlar;

- **Kapalı kırıklar:** Kırığın üzerindeki cilt sağlamdır. Ancak kemik uçları yakındaki dokulara ve kan damarlarına zarar vermiş olabilir.



Kırıklar

Tipleri



- **Açık kırıklar;** Kırığın üzerindeki cilt sağlam değildir. Kırık kemik ve/veya parçaları cilt yüzeyinden görülebilir. Genellikle kırık yerinde bir kanama vardır. Kırık kemiğin dış ortam ile olan teması nedeni ile kir, toz ve mikroplar yaraya girebilir. Bu yüzden de bu tür kırıkta enfeksiyon riski yüksektir.



Kırıklar

Belirti ve Bulgular



- Kırık yerinde veya çevresinde özellikle hareket ettirme sırasında artan ağrı ve zorlanma
- Kırık yerinde hassasiyet ve dokunmakla artan ağrı (kırık şüphesi olan yere asla sert bir şekilde bastırılmamalıdır!!)
- Kemik uçlarının hareket etmesine bağlı meydana gelen çıtırtı sesinin duyulması (Bu sesi duymak için uğraşılmamalıdır!!)
- Kırık yerinde şekil bozukluğu, şişme ve morarma
- Etkilenen uzuvda kısılma, eğilme veya bükülme

Kırıklar

Belirti ve Bulguları



- Kırık yerinde doğal olmayan bir hareketin hissedilmesi veya normal olan hareket yetisinin kaybedilmesi
- Normal uzuv hareketlerinden zorlanma yada hiç hareket ettiremememe (örneğin; yürüyememe)
- Kırık yerinde renk değişikliği, açık yara ve kanama
- Özellikle uyluk kemiği veya leğen kemiği kırılmışsa şok belirtileri görülebilir

Kırıklar



Kırıklara yönelik ilk yardımın temelde iki amacı vardır.

Bunlar;

- Yaralanma yerinde hareketi önlemek
- Hastaneye nakil sırasında hastayı rahat ettirmek

Kırıklar

İlk Yardım



- Kırıklar genellikle diğer potansiyel yaralanmalar ile birlikte olduğundan hangi yaralanmanın daha acil olduğuna karar verilir ve buna göre hareket edilir.
- Kırık olan bölge sabitleninceye kadar yaralı hareket ettirilmemeye çalışılır. Mutlaka hareket ettirmek gerekiyorsa dikkatli olunur .
- Yaralıya güven verilir ve sakinleştirilmeye çalışılır.

Kırıklar

İlk Yardım



- Yaralı, yaralanan kısmı destekleyebiliyorsa, ondan bunu yapması istenir.
- Bulunduğu pozisyonda bir askı veya bandajla hareketsiz hale gelinceye kadar yaralananın üstündeki ve altındaki eklemler el ile desteklenir veya yaralıya hareketsiz kalması söylenir.
- Yaralı kısım bir bandaj veya atel ile hareketsiz hale getirilir ve atel veya bandajın altındaki dolaşım varlığı kontrol edilir.



Kırıklar

İlk Yardım



- 112 acil yardım ekibi gelinceye kadar yaralı sürekli gözlemlenir.
- Yaralıya su dahil kesinlikle herhangi bir yiyecek veya içecek verilmez.
- Şiddetli bir kanama varsa, kanamanın üzerine bastırılır yada basınçlı bandaj uygulaması yapılır.

Kırıklar

İlk Yardım



Yaralının bilinci kapalı ancak hala nefes almaya devam ediyorsa;

- Yaralıya derlenme pozisyonu verilir.
- Yaralı gözlemlenir ve solunumu kontrol edilmeye devam edilir.

Hasta/yaralının solunumu durursa;

- Temel Yaşam Desteğine başlanır.

Kırıklar



DİKKAT !!!

- Bir kemiğin kırılıp kırılmadığından emin değilseniz kırık kabul edilir.
- Kırık bölgesinde bir şekil bozukluğu veya yerinden çıkmış gibi bir görünüm varsa düzeltilmeye çalışılmaz. Bu yaralanmayı daha da kötüleştirebilir ve çok şiddetli ağrıya neden olur.

Çıkıklar

Tanımlar



Ekleme nedir;

Kemikler arasındaki işlevsel bağlantıyı sağlayan birleşme yerleridir.

Çıkık nedir;

Ekleme oluşturan kemiklerin yer değiştirmesi nedeni ile eklem yüzeylerinin artık birbirleri ile temas etmeyecek şekilde tamamen bozulmasıdır. Bu süreçte eklemdaki destekleyici özellikteki bağlarda da hasar meydana gelebilir.

Çıkıklar

Nedenleri



Çıkıklar genellikle;

- Düşme
- Trafik kazası
- Spor müsabakalarındaki yüksek hızlı çarpışmalar sonucu oluşan yaralanmalardır.

Çıkıklar

Belirti ve Bulgular



Çıkığın meydana geldiği bölgede;

- Ağrı
- Şişlik
- Şekil bozukluğu
- Sıcaklık
- Morarma veya kızarıklık
- Normal şekilde kullanma veya hareket ettirmede zorluk

Çıkıklar

İlk Yardım



- Çıkıktaki ilk yardımın esas amacı hayatı ve uzvu tehdit eden durumları yönetmektir.
- Eklem çıkıkları ciddi sonuçlara yol açabilir. Örneğin; omurgadaki çıkıklar omuriliğe, omuz veya kalça çıkıkları ise uzuvları besleyen büyük sinirlere zarar verebilir ve bu durum felç ile sonuçlanabilir.
- Eklem çıkıkları kemik kırıkları ile birlikte olabilir.
- Çıkığı, kapalı kırıktan ayırt etmek zordur. Bu yüzden herhangi bir şüphe varsa, yaralanma kırık olarak kabul edilmelidir.

Çıkık olduğu düşünülüyorsa;

- Eklem hareket ettirilmez yardım gelinceye kadar etkilenen eklem sabit pozisyonunda tutulur.
- Yerinden çıkmış bir eklem hareket ettirmeye veya yerine oturtulmaya çalışılmaz. Hareket ettirmek eklem ve çevresindeki kaslara, bağlara, sinirlere veya kan damarlarına zarar verebilir.

Çıkıklar

İlk Yardım



Buz uygulaması yapılabilir. Buz ağrıyı azaltabilir ve iyileşme sürecine katkı sağlayabilir.

Bunun için;

- Buz bir bez veya havluya sarılarak yaralanma bölgesine uygulanır.
- Buz doğrudan cilde temas ettirilmez.
- Buz yoksa soğuk su kullanılır veya soğuk bir kompres yapılır.
- Buz uygulamasına 20 dakikadan fazla devam edilmez.

Zorlanmalar ve Burkulmalar

Tanımlar



Zorlanma Nedir;

Aşırı gerginlik veya kullanımdan kaynaklanan kas liflerindeki yaralanmadır.

Burkulma nedir;

Burkulma, bir eklemin bağları veya eklemi çevreleyen dokularında meydana gelen yaralanmadır.

Zorlanma ve Burkulmalar

Nedenleri



Zorlanma; Ağır bir nesneyi kaldırırken yapılan ani bir hareket veya bükülme sonrasında ortaya çıkabilir.

Burkulma; Ani bir dönme veya eklemin kıvrılmasına bağlı olarak ortaya çıkabilir. Ayak bileği burkulmaları bunun yaygın bir örneğidir. Şiddetli bir burkulmanın ayrıca eklemdaki kemiklerin kırılmasına veya çıkmasına da neden olabileceği unutulmamalıdır.

Zorlanma ve Burkulmalar

Belirti ve Bulgular



Zorlanma	Burkulma
Etkilenen kasta ağrı	Etkilenen eklem çevresinde ve eklemi ilgilendiren kaslarda ağrı
Şişme	Şişme
Morarma	Morarma
Hareket Kaybı	Etkilenen eklemi kullanamama ve ağırlık taşıyamama
	Hassasiyet

Zorlanma ve Burkulmalar

İlk yardım



- Mümkünse, yaralılarla ilgilenmeden önce eller yıkanır. Ellerinizi yıkamak için sabun ve su kullanılır.
- Kendinizi korumak için eldiven kullanılır. Eldiven mevcut değilse, temiz bir plastik torba kullanabilirsiniz.
- Mümkün olduğu kadar yaralının kanıyla temas etmemeye çalışılır.
- Baskılı bandaj uygulaması yapılmaz.
- Yaralanma yerine masaj yapılmaz.

Zorlanma ve Burkulmalar

İlk yardım



Buz uygulaması yapılabilir. Buz ağrıyı azaltabilir ve iyileşme sürecine katkı sağlayabilir. Bunun için;

- Buz bir bez veya havluya sarılarak yaralanma bölgesine uygulanır.
- Buz doğrudan cilde temas ettirilmez.
- Buz yoksa soğuk su kullanılır veya soğuk kompres yapılır.
- Buz uygulamasına 20 dakikadan fazla devam edilmez.
- Yaralının hareket etmesine izin verilmez. Mutlaka dinlenmesi sağlanır.



Zorlanma ve Burkulmalar



DİKKAT !!!

Ağrı şiddetli ise, düzelmiyorsa veya gittikçe kötüleşiyorsa, kişi hareket etmekte zorluk çekiyorsa veya kırık olduğu düşünülüyorsa; yaralının en yakın sağlık kuruluşuna ulaşımı sağlanır.

Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Köprücük kemiği yaralanmaları;

- Etkilenen taraftaki kol, bir kol askısı ile desteklenir.
- Düğümün yaralanma bölgesinden uzakta olduğundan emin olunur.
- Göğüs ve askı etrafına geniş, katlanmış bir bandaj bağlayarak kol göğse sabitlenir.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Omuz yaralanmaları;

- Etkilenen taraftaki kol, bir kol askısı ile desteklenir.
- Düğümün yaralanma bölgesinden uzakta olmasına dikkat edilir.
- Göğüs ve askı etrafına geniş katlanmış bir bandaj bağlanarak kol göğse sabitlenir.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Üst kol yaralanmaları;

- Kol ve göğüs arasından üçgen bir bandaj kaydırılır ve yaralı kol askıya alınır.
- Uygulanan bandajın kırık bölgenin altında olmasına dikkat edilir.
- Yaralı kol ile gövde arasına havlu gibi yumuşak bir dolgu malzemesi yerleştirilir. Kol ve dolgu malzemesi ikinci bir askı ile desteklenir.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Dirsek yaralanmaları;

- Yaralı kolunu bükemiyorsa oturması için yardım edilir.
- Destek için havlu gibi bir dolgu malzemesi yaralının dirsek çevresine yerleştirilir.
- Geniş kat bandajlar kullanılarak kol, yaralı için en rahat pozisyonda sabitlenir.
- Bandajlar kırık bölgesinden uzak tutulur.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Dirsek yaralanmaları;

- 112 acil yardım ekibi gelinceye kadar yaralının ön kol, el ve el bileği solukluk, soğukluk, morarma ve uyuşma yönünden 10 dakikada bir kontrol edilir.
- Eğer solukluk, soğukluk, morarma ve uyuşma ortaya çıkarsa bandajlar hafifçe gevşetilir, düzelme olmaz ise bandaj sökülür ve kol desteklenir.

Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Önkol ve bilek yaralanmaları;

- Önkol küçük bir havlu gibi yumuşak bir dolgu malzemesi ile sarılır.
- Kol ve göğüs arasından üçgen bir bandaj kaydırılır ve yaralı kol askıya alınır.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Önkol ve bilek yaralanmaları;

- Kol ve dolgu malzemesi kol askısı ile desteklenir; düğümler tespit malzemesi üzerine atılır.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Önkol ve bilek yaralanmaları;

- Hastaneye ulaşım süresi uzayacak ise kol gövdeye sabitlenir.
- Bandaj dirseğe olabildiğince yakın yerleştirilir.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

El ve parmak yaralanmaları;

- Yaralı oturtulur ve etkilenen bilek ve elini kaldırması ve desteklemesi istenir; gerekirse yaralıya yardım edilir.
- El şişmeye başlamadan önce varsa yüzük, bileklik ve saat gibi dolaşım bozukluğuna yol açabilecek takıları çıkarılır.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

El ve parmak yaralanmaları;

- İlave koruma için el yumuşak, kabarık olmayan bir dolgu malzemesi ile sarılır.
- Hastaneye ulaşım süresi uzayacak ise, göğsün etrafına ve askıya geniş bir bandaj bağlayarak kol sabitlenir.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Leğen kemiği yaralanmaları;

- Hasta/yaralının başı düz olacak şekilde sırtüstü uzanması sağlanır, gerekirse yardımcı olunur.
- Hasta/yaralının bacakları düz tutulur. Ancak daha rahat olacağı düşünülüyorsa dizler hafifçe bükülecek şekilde dizlerinin arkasına yastık veya katlanmış bir giysi yerleştirilebilir.
- Yaralının diz ve ayak bileklerindeki kemik çıkıntılarının olduğu yerler havlu gibi yumuşak dolgu malzemeleri ile desteklenir.

Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Leğen kemiği yaralanmaları;

- Katlanmış üçgen bandajlarla bacakları hareketsiz hale getirilir.
- Ayakları ve ayak bilekleri dar bir bandajla, dizleri geniş bir bandajla sabitlenir.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Kalça ve uyluk yaralanmaları;

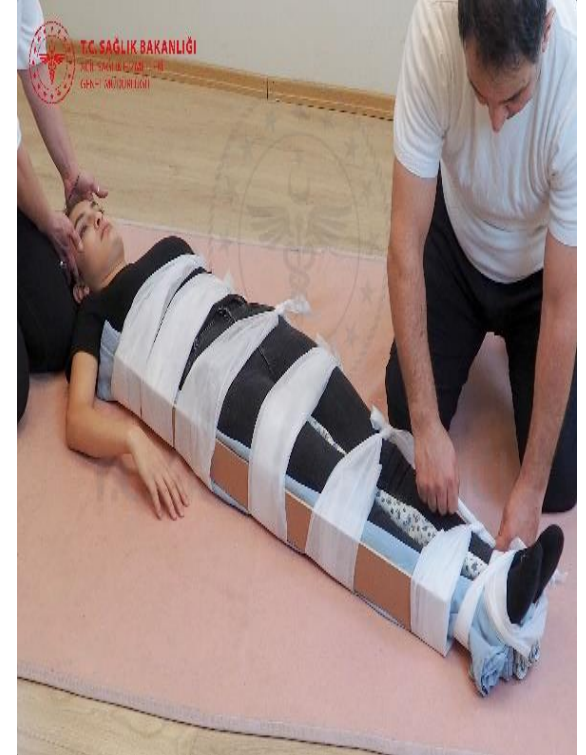
- Hasta/yaralının hastaneye nakli uzun ve zor olacaksa bacak ve ayakları desteklenir. Bunun için hazır biçimlendirilebilir tespit malzemeleri yada koltuk altından ayağa kadar uzanan sağlam bir çift tahta veya sopa kullanılır.
- Tespit işlemi yaralı taraftan yapılır.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Kalça ve uyluk yaralanmaları;

- Hasta/yaralının bacak arası ve tespit malzemesi ile vücut arasındaki boşluklar, sert olmayan ve boşluğu ortadan kaldıracak şekilde havlu gibi yumuşak bir dolgu malzemesi ile doldurulur.
- Ayaklar birbirine bağlanır.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Kalça ve uyluk yaralanmaları;

- Bu işlem sırasında kırık bölgeye bandaj uygulanmaz .
- Yaralı tamamen hareketsiz hale getirildikten sonra sedyeye alınarak taşınır.
- Tespit malzemesinin uygulama sırası; ayaklar, göğüs, leğen kemiği, dizler, kırık bölgesinin üstü, kırık bölgesinin altı ve bir ilave nokta.

Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Bacak yaralanmaları;

- Bacak yaralanmalarında eğer tespit gerektiren bir durum varsa bu durumda diğer bacak kullanılabilir.
- Bunun için yaralı bacak yaralanmamış bacağın yanına getirilir ve her iki bacak birlikte tespit edilir.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Bacak yaralanmaları;

Bacak arasındaki boşluklar sert olmayan ve boşluğu ortadan kaldıracak şekilde havlu gibi yumuşak bir dolgu malzemesi ile doldurulur.

Sırası ile;

- Ayak ve ayak bilekleri
- Dizler
- Kırık bölgesinin üstü
- Kırık bölgesinin altı geniş katlamalı bandajlar ile tespit edilir.

Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Diz yaralanmaları;

- Yaralının yere veya bir battaniye üzerine uzanması için yardımcı olunur.
- Yaralının rahat edebileceği pozisyonda desteklemek için yastık, battaniye veya katlanabilir yumuşak bir malzeme yaralının dizinin altına yerleştirilir.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Ayak bileği yaralanmaları;

- Ayak bileğini rahatlatacak şekilde bir destek uygulanır.
- Ayak bileği bandaj ile sarılır.
- Bandajın üzerinden soğuk kompres uygulaması yapılır ancak bu işlem 20 dakikadan uzun süre yapılmaz.
- Yaralı uzuv kaldırılır ve desteklenir.



Atel (Sabitleme) Yöntemleri

Ayak ve ayak parmak yaralanmaları;

- Yaralının uzanmasına yardımcı olunur ve dikkatlice yaralı bacak desteklenir.
- Yaralı bölge şişmeye başlamadan önce varsa ayaktaki takıları çıkarılır.
- Ayak, ayağın tabanından ağırlı bölgenin üst kısmına kadar uzanan bir destek bandajı ile sarılır.
- Yaralı uzuv kaldırılır ve desteklenir.

