



Тема: **Перша допомога при ушкодженнях опорно-рухової системи.**

Мета: сформувати в учнів розуміння життєвої необхідності вміти надавати першу допомогу, пояснити небезпеку нехтування правилами безпеки; навчити учнів розрізняти ушкодження сухожиль, зв'язок, суглобів і кісток; показати на практиці способи надання першої допомоги; продовжувати розвивати самостійність учнів на уроках, їх пізнавальну активність; навчати учнів робити висновки і аналізувати матеріал; виховувати взаємоповагу один до одного, культуру спілкування, потяг до здорового способу життя.

Тип уроку: засвоєння знань, умінь і навичок.

Поняття і терміни: перелом, вивих, забій.

Обладнання: шини, бинти, дошки, палиці, лінійки, роздатковий матеріал.

Хід уроку.

1. Організаційний момент.

Перевірка готовності учнів до уроку.

2. Перевірка домашнього завдання. Актуалізація опорних знань:

1. Укажіть найдовшу кістку у скелеті людини: *стегнова*, *ліктьова*, *велика гомілкорова*, *плечорова*.
2. Виберіть фактор, який сприяє гіподинамії: перебування на свіжому повітрі, спокійний сон, *сидяча робота*.
3. Укажіть кістку, яка НЕ належить до плоских: *лобна*, *тім'яна*, *хребець*, *грудина*.
4. Визначте мімічний м'яз: міжреберний, дельтоподібний, *круговий м'яз рота*, двоголовий.

5. Укажіть кістку, яка з'єднана рухомо: *нижньощелепна*, скронева, лобна, потилична.

6. Укажіть м'яз, що бере участь у диханні: біцепс, *діафрагма*, тріцепс, косий м'яз спини.

3. Мотивація навчальної діяльності.

Під час виконання фізичної роботи і занять спортом, побутової діяльності часто виникають ситуації, які змушують робити різкі, не завжди скоординовані рухи. При цьому інколи ушкоджується опорно-руховий апарат. Найчастіше трапляються такі ушкодження, як розтяги, удари, вивихи, переломи кісток різних відділів скелета. Щоб зберегти життя потерпілому, важливо вміти вчасно надати йому першу допомогу. Такими навичками має володіти кожна людина.

4. Повідомлення теми і мети уроку

5. Вивчення нового матеріалу.

Травмою називають порушення цілісності та функцій тканин (органів), отримані внаслідок зовнішнього впливу. **Травми бувають закриті і відкриті.** Закриті травми не супроводжуються порушенням цілісності зовнішніх покривів тіла. До них належать закриті переломи, вивихи, удар м'яких тканин, розтягнення зв'язок. При відкритих травмах, які ще називають пораненнями, порушується цілісність зовнішніх покривів тіла, виникає кровотеча.

Після будь-якого ушкодження потерпілому необхідно надати першу долікарську допомогу.

Перша долікарська допомога — це комплекс екстрених заходів, що проводяться хворому або постраждалому на місці події або в період доставки його до медичної установи.

Розтягнення зв'язок.

Розтягнення зв'язок відбувається, коли кістка виходить за межі звичайної амплітуди руху. Надмірне навантаження на суглоб може привести до повного

розриву зв'язок і вивиху кістки. При цьому не виключена можливість перелому кістки. При легких розтягах зв'язок загоювання зазвичай відбувається досить швидко. Постраждалий може протягом короткого часу відчувати біль, але скоро зможе відновити фізичну активність при незначній болючості або повній її відсутності. Тому люди часто не звертають ніякої уваги на подібну подію і, у результаті, суглоб може бути травмований повторно. Тяжкі форми розтягу звичайно викликають сильний біль при незначному русі суглоба. Найбільш поширеними є розтяги зв'язок гомілкового й колінного суглобів, пальців і зап'ястя.

Іноді розтяг зв'язок може мати більш серйозні функціональні наслідки. Суглоб після розтягнення або розриву зв'язок може стати менш стійким, що підвищує імовірність повторної травми.

Лікування розривів і розтягувань зв'язок

Лікування як повних, так і часткових пошкоджень зв'язок направлено на відновлення їхньої цілості і механічної міцності.

Лікування розривів тільки - хірургічне - зшивання розірваного сухожилля.

У деяких випадках необхідна туга пов'язка суглоба, щоб знерухомити його.

Основою лікування є раннє знеболювання і протизапальна терапія м'яких тканин.

2. Удар — це ушкодження м'яких тканин.

Ознаки удару:

- біль;
- травматичний набряк тканин;
- синець;
- підвищення температури та порушення функцій;
- крововиливи.

3.Вивих -це зміщення кісток, при якому суглобова головка виходить із суглобової западини.

Характерні ознаки вивихів:

порушення звичних обрисів суглоба;

виступання кістки на новому місці — іноді цю кістку видно через шкіру.

Вивих є досить складним видом пошкодження, оскільки при цьому порушується не лише суглобний мішок, а й зв'язки, судини, а іноді й нерви.

4.Перелом — це порушення цілісності кісток за певних умов.

До ознак перелому кісток кінцівки належать:

— різкий біль при обмацуванні місця перелому, при спробі зробити рух або спертися на пошкоджену руку або ногу;

— припухлість або крововилив на місці передбачуваного перелому;

— неправильна, незвичайна форма кінцівки (вона вкорочена або зігнута в такому місці, де немає суглоба);

— рухливість, кісткове похрустування в місці перелому.

Чим відрізняється закритий перелом від відкритого?

(Перелом кістки з порушенням цілості шкіри, м'язів, кровоносних судин та нервів називається відкритим, без пошкодження — закритим. Відкритий перелом небезпечний кровотечею та проникненням мікробів у глибину рани.)

<https://www.youtube.com/watch?v=WiMXCTkNqLk>

Розповідь учителя

Надавати допомогу пораненому з переломами кісток, а також переносити або відтягувати його необхідно обережно, адже гострі кісткові уламки можуть пошкодити кровоносні судини й викликати сильну кровотечу або проткнути шкіру, перетворивши закритий перелом на відкритий (більш важкий). Крім того, різкий біль при необережному перенесення (евакуації) може викликати шок у пораненого.

Розгляд життєвих ситуацій:

Ситуація 2.

Іринка з Романком сперечаються за першість гри на комп'ютері. І от першою сіла Іринка. Роман зробив вигляд, що змирився, але раптово хапає Іринку за руку і штовхає з стільця. Іринка реагує на це сильним плачем. Романко лякається побачивши як рука сестрички набрякла, рухати вона нею не може, дуже боляче і рука змістилася у ліктьовому суглобі.

***Приблизна відповідь учнів.** Дана ситуація свідчить про те, що у дівчинки вивих, який супроводжується саме такими симптомами. А ще при вивиху пере розтягуються м'язи, зв'язки, які часто рвуться, що і спричиняє сильний біль. Рухи в суглобі обмежені і болісні. Його форма змінюється. Перша допомога полягає в тому, щоб забезпечити нерухомість суглоба: хвору руку необхідно підвісити на хустці, а на ногу накласти шини з допоміжних засобів. Для зменшення болю на травмований суглоб треба покласти міхур із льодом або холодний компрес. Після цього потерпілого необхідно доставити в лікувальну установу.*

Ситуація 3.

Данило на уроці фізкультури намагався стрибнути далі аніж його товариші. Але стрибнувши він раптово відчув біль у ділянці гомілковостопного суглоба. Оглянувши місце болю вчитель виявив набряк і крововилив. Який діагноз поставив вчитель і яку першу допомогу він надав.

***Приблизна відповідь учнів.** За всіма симптомами вчитель міг поставити тільки один діагноз розтягнення зв'язок, який характеризується надривом або розривом зв'язок, які зміцнюють суглоб. Відразу після травми треба трохи підняти ногу, забезпечити нерухомість суглоба, прикласти до нього міхур із льодом або змочений холодною водою рушник. Після цього накласти стискуючу пов'язку. Якщо через кілька годин набряк не спаде, необхідно звернутися до лікаря.*

6. Підбиття підсумків уроку.

1. При вивихах не можна:

- А.Прикладати до місця вивиху лід;
- Б.Прикладати змочений у холодній воді рушник;
- В.Робити масаж ушкодженого місця;
- Г.Накладати шину або фіксуючу пов'язку.

2. Пошкодженням зв'язок називають...

- А.Вивихом
- Б.Переломом
- В.Розтягом
- Г.Розривом зв'язки

3. Пошкодження суглобів, при яких зміщуються кінці кісток це - ...

- А.Вивих
- Б.Перелом
- В.Розтяг
- Г.Розрив зв'язки

4. Перша допомога в разі переломів

- А.Забезпечити нерухомість зламаної кістки
- Б.Забезпечити прилив крові до місця перелому
- В.Забезпечити охолодження всього організму

5. Що робити з переломом за відсутності шин?

- А.Забинтувати марлею/хустинкою/скотчем
- Б.Виготовити її з дощечок/палиць
- В.Прибинтувати ушкоджену кінцівку до тулуба
- Г.Не робити нічого

6. Перша допомога в разі перелому хребта

- А.Травмованого покласти обличчям доручу
- Б.Негайно викликати швидку

В.Забезпечити тепло в приміщенні для кращого транспортування крові та поз. речовин до місця перелому

Г.Напоїти свіжою водою для освіження організму

7.Ознаки відкритого перелому

Неприродне положення кінцівки

Гематома в області перелому

Біль та больовий шок

Домашнє завдання :

Підготуватися до тематичної роботи з теми «Опора і рух».

Повторити параграфи 28-34