

*Данилюк Е. А., Сацук Ю. О.*

## **НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТРАВМЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ПРИНЦИПЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц., п-к м/с Соколов Ю. А.*

*Кафедра ликвидации чрезвычайных ситуаций*

*Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, г. Минск*

Согласно данным «Белстата», доля граждан нашей страны, регулярно уделяющих время физкультуре и спорту, составляет 26,8%. И этот показатель неуклонно растет.

В структурах силового блока Республики Беларусь занятиям спортом и повышению уровня физической подготовки придается особое значение. Для выполнения служебных обязанностей и поставленных задач военнослужащие, сотрудники и работники силовых ведомств должны быть подготовлены в физическом плане должным образом. Для этого постоянно проводятся мероприятия по повышению физической подготовленности, вследствие которых военнослужащие, сотрудники и работники силовых структур нередко получают травмы, связанные с повреждением мышц, связок и сухожилий, а именно – растяжения.

Растяжение является одной из самых распространенных травм при воздействии повышенных нагрузок на тело человека и представляет собой не удлинение, а разрыв волокон соединительной ткани. При небольшой численности поврежденных волокон у человека наблюдается легкое растяжение, которое сопровождается незначительными болью и отеком поврежденной области. С ростом количества поврежденных волокон усиливаются болевые ощущения и отечность.

Различают растяжения нескольких видов: растяжение связок, мышц и сухожилий. Чаще всего растяжениям подвержены области лучезапястного, коленного и голеностопного сустава.

Вышеперечисленные ткани весьма эластичны и приспособлены к повышенным физическим нагрузкам, однако если амплитуда движения отклоняется от нормальной или физические воздействия резко возрастают, происходит нарушение их целостности.

Основными симптомами растяжения являются:

боль в поврежденной области во время движения, а при значительном повреждении и в состоянии покоя;

значительное ограничение движений в суставе при повреждении связочного аппарата;

быстрое нарастающий отёк тканей, распространяющийся на большую площадь вокруг поврежденной области;

«следы травмы» - ссадины, кровоподтеки, кровоизлияния.

При повреждении связок, мышц и сухожилий первую помощь пораженному целесообразно оказывать по следующему алгоритму:

иммобилизация поврежденного сегмента конечности в функционально выгодном положении;

придание поврежденной области возвышенного положения (выше уровня сердца) для уменьшения отека;

обеспечение покоя травмированному;

дробное охлаждение поврежденного анатомического сегмента в течение 48 ч после травмы, избегая прямого воздействия холода путем накладывания ткани во избежание переохлаждения или отморожения поврежденной области;

обязательная доставка пораженного в травмапункт (в амбулаторно-поликлиническую организацию здравоохранения) для исключения перелома, вывиха или разрыва связок.

Таким образом, знание основных признаков и выполнение алгоритма первой помощи на месте происшествия позволит в дальнейшем обеспечить быстрое восстановление поврежденных тканей.