

## Poškodenie kostí a poranenie svalov

### Poškodenia kostí

#### Zlomeniny

1. Zatvorená- Zlomená kosť ostáva krytá kožou
  - znehybniť kĺby nad a pod zlomeninou
  - pred znehybnením obložiť poranenú časť mäkkým materiálom
  - mierne zdvihnutie končatiny (zmenší opuch a krvácanie)
  - ruku dať do závesu
  - protišokové opatrenia

*Možno použiť octanovú masť*
2. Otvorená- Kosť prerazí kožu a úlomky sa dostanú von, hrozí strata krvi, vzduchová embólia
  - priložiť na ranu sterilnú gázu
  - obložiť vyčnievajúcu kosť, obviazať ovínadlom
  - znehybniť
  - protišokové opatrenia
  - *Úlomky nevtláčať do rany*

#### Skolióza

- *Bočitosť chrbtice*
- *Vzniká pri zlom držaní tela*
- *Pri nedostatočnom pohybe a nevhodnej strave*

#### Poranenia svalov

1. Natiahnutý sval
  - Mierne poškodenie svalových vlákien
  - stuhnutie, zdurenie spôsobené obmedzeným krvácaním do svalu
  - kŕče, modriny
2. Natrhnutý sval
  - ťažšie poškodenie
  - Tvorba krvných zrazenín, opuch
  - Vyvrtnutie členka
  - Natrhnutie väziva spájajúceho kosti nohy
  - Pohyb možný ale bolestivý
  - PP: pokoj, bandáž, zdvihnutá noha, octanová masť, studený obklad
3. Roztrhnutie svalu
  - Odtrhnutie úponu svalu od kosti