Автор: admin
23.05.2012 20:57 -

Умеете ли вы падать? «Гололёд, на земле, гололёд…»

Вопрос этот далеко не праздный. В гололедицу чаще всего возрастает количество ушибов и переломов конечностей. Особенно осторожными надо быть людям преклонного возраста.

Если произошёл перелом кости, возникает резкая боль и ограничение движений. Заметна деформация конечности, вызванная смещением костных отломков. При открытом переломе ни в коем случае не пытайтесь удалить из раны костные отломки или выравнивать их.

Пострадавшего следует немедленно доставить в больницу. Но сначала окажите ему первую помощь, чтобы предупредить осложнения и безопасно доставить к врачам. Главное, что надо сделать, - обеспечить неподвижность повреждённой конечности. Для этого можно использовать косынки, бинты, ремни, импровизированные шины.

При переломе предплечья руку согните в локте под прямым углом. Пальцы слегка согните, подложите под них валик из марли или ваты. Шину наложите на два сустава, расположенные выше и ниже перелома. При переломе плеча фиксируйте плечевой и локтевой суставы.

При переломе позвоночника уложите пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность (широкую доску, щит). Следите, чтобы он не двигался. В таком положении перевозите его или оставьте до приезда "Скорой".

При переломе костей таза пострадавшего необходимо положить на спину, на твёрдую поверхность. Его ноги осторожно согните в коленях, слегка разведите в стороны и положите под колени валик из свёрнутой одежды или одеяла.

При переломе голени или бедра шины накладывайте на всю повреждённую ногу с наружной и внутренней стороны, лучше прямо на одежду, чтобы предотвратить сдавливание кожи, крупных сосудов, нервов. Шину фиксируйте не слишком туго, но

надёжно. Если нет предметов, которые пригодны в качестве шин, руку, например, можно прибинтовать к туловищу, а ногу - к неповреждённой ноге.

Акробаты утверждают, что падать надо, не приземляясь ни на руку, ни на плечо, ни, тем более, на голову. В момент падения сгруппируйтесь, напрягите мускулатуру, чтобы соприкосновение с землёй произошло возможно большей поверхностью тела и обязательно сопровождалось перекатыванием.

Например, падая назад и принимая удар на ягодицы, чуть ссутультесь и перекатитесь на спину. При падении на бок уберите руку и перекатитесь на плечо. Как всякое умение, навык правильно падать тоже надо тренировать. Несколько упражнений можно включить в свою утреннюю зарядку или уделить им любое другое время.

Падение назад. 1. Сидя на полу и вытянув вперёд руки, быстро опрокиньтесь назад, перекатитесь на слегка ссутулившуюся спину. Подбородок прижат к груди. Прямые руки ложатся на пол, не давая перекатываться на затылок.

2. Сидя на корточках, быстро опуститесь на пол и выполните первое упражнение. 3. Стоя, быстро присядьте и сделайте второе упражнение. Прикосновение к полу должно быть мягким. Не забудьте прижать подбородок к груди. Постепенно увеличивайте темп этого упражнения, чтобы все движения были слитными и напоминали настоящее падение.

Падение на бок. 1. Сидя на полу, вытяните правую ногу и руку вперёд. Левая рука согнута и лежит на правом плече, подбородок прижат к груди. Мягко валитесь на левый бок, округло переваливаясь от левой ягодицы до левого плеча.

2. Сидя на корточках, быстро опуститесь на пол и сделайте первое упражнение. 3. Стоя, быстро присядьте и выполните второе упражнение. Постепенно увеличивайте темп до очень быстрого.

Падение вперёд. 1. Стоя на коленях, поднимите ладони к плечам и направьте их

вперёд. Мягко падайте вперёд, пружинисто упираясь ладонями в пол. Чтобы не отбить ладони, напрягите пальцы.

2. Сидя на корточках, ладони - у плеч. Падайте вперёд, как в первом упражнении. 3. Повторите упражнение из положения стоя, немного согнувшись вперёд.

Каждое упражнение выполняйте по 10-15 раз, результатом будет сохранённое вами здоровье.

Автор - **Татьяна Шуваева**
Источник