



Zlomeniny – neboj se pomoci!

Zlomenina je poranění, kdy dochází k porušení celistvosti kosti. Někdy stačí jenom pád z malé výšky, jindy zlomenina vzniká až po vyvolání velké síly. Existuje mnoho různých typů zlomenin, které se liší mechanismem vzniku, tvaru zlomeniny a posunu úlomků od původního postavení kosti. Pro laickou první pomoc nám bohatě postačí rozlišit na jaké části těla došlo k zlomenině a jestli je zlomenina otevřená nebo zavřená.

Rozdíl mezi otevřenou a zavřenou zlomeninou

- **Zavřená zlomenina** – typickými příznaky zlomeniny jsou porucha funkce a bolest, která se zhoršuje při pohybu poraněnou končetinou, otok a modřina. V případě, kdy došlo k posunu kostí i změna tvaru končetiny nebo její nepřirozená poloha.
- **Otevřená zlomenina** – při poranění došlo k porušení kůže a tkání. Rána krvácí a mohou z ní trčít části kosti nebo úlomky.

Komplikace zlomenin

V blízkosti každé kosti se nachází cévy a nervy, které ji a okolní tkáň vyživují. Když se kost zlomí, může dojít i k poškození těchto struktur. Po poškození nervu hrozí následné ochrnutí dané části těla. Poškození cév způsobuje krvácení, které při velkých ztrátách může vést až k rozvoji [šoku](#). U otevřených zlomenin je riziko vniknutí infekce do rány.

První pomoc u zlomenin:

1. S pacientem se snažte co nejméně hýbat, hlavně když se jedná o poranění [páteře](#). Nejlepší je, když ho ošetříte na místě a vyčkáte příjezdu ZZS. V případě, kdy pacientovi hrozí další nebezpečí je naopak transport nutný.
2. Pokud se jedná o otevřenou zlomeninu, nejprve [zastavte krvácení](#). Když z rány trčí kost, nesnažte se jí zastrčit zpátky dovnitř. Vhodné je použít celý obvaz nebo jiný obvazový materiál, pomocí kterého vyskládáte okolo trčící kosti ochrannou vrstvu (nejlépe do její výšky) a až pak začnete obvazovat. Obvaz tím pádem nebude tlačit přímo na kost a nebude způsobovat další bolest. V případě, že se vám krvácení nedaří zastavit, použijte [zaškrcovadlo](#).
3. Když se jedná o nekomplikovanou zlomeninu a osoba se dokáže pohybovat sama (např. při zavřené zlomenině ruky) můžeme jí do nemocnice transportovat sami.
4. V případě komplikované zlomeniny [zavolejte ZZS](#).
5. Do příjezdu záchranky kontrolujte vědomí a zabezpečte tepelný komfort končetinu nejde znehybnit jiným způsobem např. ruku si může zraněný držet tak, jak mu to vyhovuje a ulevuje od bolesti. Měli byste se držet pravidla, že dlahy se má přizpůsobit končetině, ne končetina dlaze. Když čekáte na ZZS je vytváření improvizované dlahy zbytečné, [protože nasazování způsobuje bolest](#).

<https://www.prpom.cz/zlomeniny/>

Zkoumavé čtení: systematické zavedení dílny čtení a oborového čtení do výuky na 2. st. základních škol /na víceletá gymnázia v ČR“, reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016346.

Projekt je financován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR v rámci Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



SHRNUTÍ JEDNOTLIVÝCH ODSTAVCŮ - VLASTNÍMI SLOVY

Zlomenina je ...

Rozdíl mezi otevřenou a zavřenou zlomeninou

Komplikace zlomenin

První pomoc u zlomenin – shrnutí u jednotlivých bodů