

## Zlomeniny dlouhých kostí

### Definice

Porušení celistvosti kosti.

### Příznaky

- okamžitá bolest
- porucha funkce končetiny
- otok v místě zlomeniny
- změna tvaru končetiny

### Postup předlékařské první pomoci

- zhodnotit situaci – celkový stav zraněného, pohledem zjistit změny na končetině, zeptat se na pocity
- pokud zranění krvácí, snažit se je okamžitě zastavit
- otevřené poranění krýt sterilním obvazem
- zamezit pohybu končetiny
- nedávat jíst a pít, provádět protišoková opatření
- sledovat celkový stav – dýchání, prokrvení
- podle závažnosti volat 155, u méně závažných poranění transportovat k odbornému ošetření

### Kontrolní otázky pro mladší žáky

1. Jak poznáš zlomenou končetinu?
2. Co to znamená, když zlomená končetina krvácí?
3. Proč musíme nejprve u zlomené končetiny zastavit krvácení?
4. Můžeš nějak přispět k tomu, aby byla zraněná spolužačka klidnější?

### Kontrolní otázky pro starší žáky

1. jaké zranění se jedná?
2. Jaká poloha je vhodná, než dívku odveze sanitka?
3. Uvažuj, jaké další poranění by mohla dívka při pádu z kruhů mít?
4. Co budeš dělat do příjezdu ZZS?
5. Pamatuješ si telefonní číslo pro přivolání ZZS?