

DIŠTANČNÉ VZDELÁVANIE 11.-15.1.2021

BIO7.roč.

POŠKODENIA A PORANENIA KOSTÍ A SVALOV

Patria tu:

1. ZLOMENINY – zatvorené

-otvorené

2. PODVRTNUTÝ ČLENOK

3. NATIAHNUTIE SVALU

4. ROZTRHNUTIE ŠĽACHY

Nesprávnym držaním tela vznikajú **poruchy chrbtice**.

Ľudia s ochabnutými svalmi majú **guľatý alebo plochý chrbát**.

Pri nerovnomernom zaťažení chrbtových svalov vzniká bočitosť chrbtice – **SKOLIÓZA**.

Správna životospráva-pohyb prímeraný vek

- pobyt na vzduchu

-otužovanie

- správna výživa

PRVÁ POMOC pri PORANENÍ KOSTÍ a SVALOV

Ošetrovanie zlomeniny-:**znehybnit'**(trojcípa šatka,dlahy) postihnutú časť, prípadne **zastaviť krvácanie**.

Zlomeninu ani vyklbenie **nikdy NENAPRÁVAŤ!**

Ak dôjde ku šoku zabezpečiť 5T(ticho,teplo, tekutiny,tíšenie bolesti a transport(privolanie rýchlej zdravotnej služby 112 alebo155

ÚLOHA. Poznámky si napíšte do zošita, alebo vytlačte a nalepte.Naučiť sa.