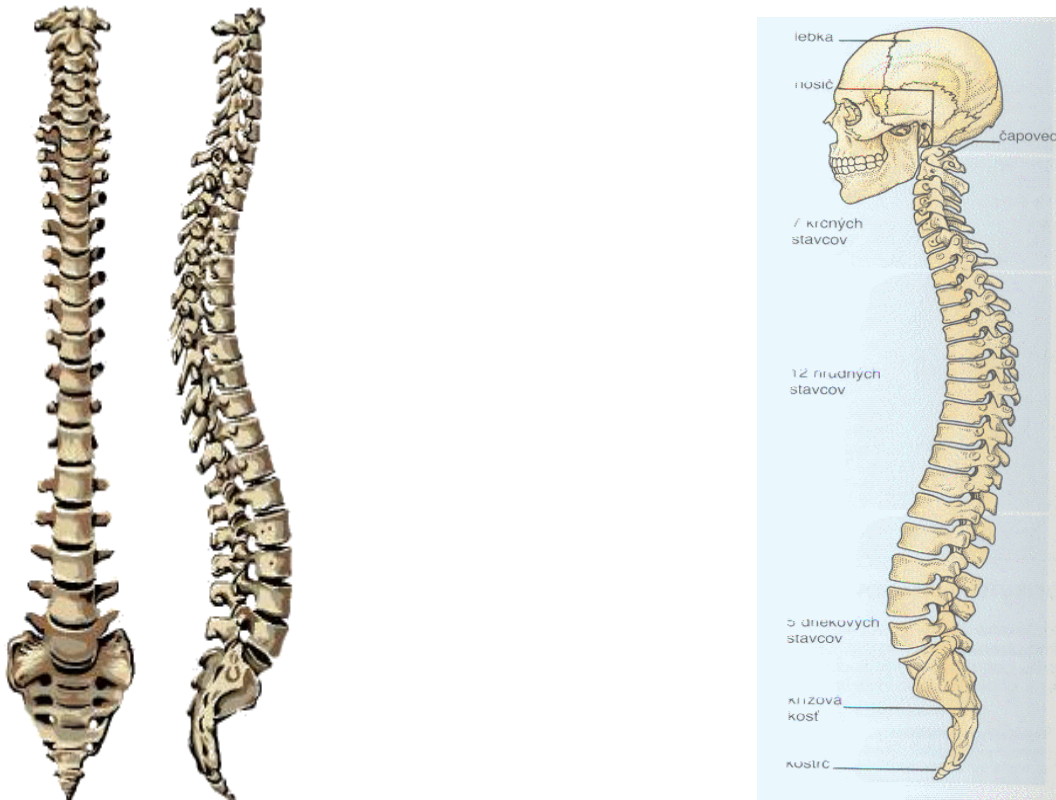


## PRVÁ POMOC PRI PREDPOKLADANOM PORANENÍ CHRBTICE.

Chrbtica môže byť poranená na rôznych miestach. Najzávažnejšie poranenia sú spojené s poškodením miechy. Prejavujú sa stratou pohyblivosti a/alebo stratou citlivosti pod postihnutou oblasťou. Najdôležitejším ukazovateľom je mechanizmus úrazu. Ak pri nehode išlo o prudký náraz s prehnutím dopredu a vzápätí dozadu alebo došlo k skrúteniu chrbtice, predpokladajte poškodenie chrbtice.



Každá z uvedených okolností vás upozorní na možné poranenie chrbtice:

- Pád z výšky
- Skok do bazénu s nárazom na dno
- Pád z bicykla alebo motocykla
- Náhle zbrzdzenie motorového vozidla v dôsledku nárazu
- Pád ťažkého predmetu na chrbát postihnutého
- Poranenie hlavy a tváre
- Nezvyčajný pád počas gymnastických cvičení alebo skákania na trampolíne

### **Príznaky:**

- Bolesť v krku a chrbte na poranenej strane, ktorá môže byť maskovaná iným zranením
- Zablokovanie, nepravidelnosti alebo deformácia normálneho zakrivenia chrbtice
- Výrazná citlivosť kože v okolí chrbtice
- Strata schopnosti ovládať si končatiny, pohyb je oslabený alebo úplne chýba
- Strata citlivosti alebo abnormálne pocity, ako je pálenie, mravenčenie
- Strata ovládania zvierača mechúra a konečníka
- Sťažené dýchanie

### **Prvá pomoc pri poranení chrbtice, ak je osoba pri vedomí:**

Ciele: predísť ďalšiemu zraneniu, privolať odbornú pomoc.

#### Postup:

- Poradiť postihnutému, aby sa nehýbal, zabezpečiť mu pokoj
- Zavolať záchrannú zdravotnú službu 112, 155
- Kľaknúť si za hlavu postihnutého a uchopiť hlavu pevne po bokoch
- Upraviť hlavu v strednom postavení a podprieť ju tak, aby hlava, krk a chrbtica boli v jednej osi.
- Bez ohľadu na to, koľko to trvá, podopierať hlavu osoby v tejto polohe, kým nepríde záchranná zdravotná služba.



### **Prvá pomoc pri poranení chrbtice, ak je osoba **v bezvedomí:****

Ciele: udržiavať voľné dýchacie cesty, v prípade potreby oživovať, zabrániť ďalšiemu zraneniu, privolať odbornú pomoc.



Postup:

- Zavolať záchrannú zdravotnú službu 112, 155
- Kľaknúť si za hlavu postihnutého a uchopiť hlavu pevne po bokoch
- Upraviť hlavu v strednom postavení a podprieť ju tak, aby hlava, krk a chrbtica boli v jednej osi.
- V prípade potreby **uvoľniť dýchacie cesty** jemným nadvihnutím sánky
- Skontrolovať dýchanie
- Ak dýcha, podpierať hlavu osoby v tejto polohe, kým nepríde záchranná zdravotná služba.
- Ak osoba nedýcha a nie sú prítomné známky krvného obehu, treba začať s **oživovaním.**

Súčasťou prvej pomoci je **aktivácia Rýchlej zdravotnej pomoci** na telefónnom čísle **112, 155**. Pre zefektívnenie tiesňového volania je vhodné zachovať nasledovnú štruktúru hovoru:



1. Kto volá
2. Kde sa stalo (orientačné body)
3. Čo sa stalo (opíšte, čo vidíte)
4. Počet ranených
5. Druh poranení (tak ako ich vidíte)
6. Druh poskytnutej prvej pomoci a potreba inštrukcie pri prvej pomoci
7. Spätný kontakt na vás

Zdroj:

Dobiáš: Príručka pre inštruktorov kurzov prvej pomoci

autor:

MUDr. Rudolf Gaško, manažér výuky prvej pomoci