

Εκτίμηση τραυματισμών Τεχνικές πρώτων βοηθειών

Βασίλης Πασχάλης

Επίκουρος Καθηγητής

ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ

Αξιολόγηση σκηνής τραυματισμού

Ασφάλεια Άμεσος στόχος η προστασία του αθλητή από περαιτέρω κάκωση, αποφυγή μεταφοράς.

Περιβάλλον όπου βρίσκεται ο αθλητής (ηλεκτρικά καλώδια, κυκλοφορία οχημάτων, ψύχος, ζέστη).

Προσπάθεια να κρατήσουμε τον αθλητή **ήρεμο** για να μην επιδεινωθεί η κατάστασή του.

Εκτίμηση της κατάστασης

- ⊗ Η θέση του αθλητή να μην εμποδίζει την εκτίμηση και την παροχή Α' βοηθειών.
- ⊗ Ο εξοπλισμός του αθλητή να μην εμποδίζει την εκτίμηση και την ικανότητα παροχής Α' βοηθειών.
- ⊗ Πληροφορίες για τις συνθήκες του τραυματισμού ή της πάθησης.
- ⊗ Πληροφορίες ιατρικού ιστορικού του αθλητή.
- ⊗ Έλεγχος εάν ο αθλητής έχει απώλεια συνείδησης ή εάν αντιδρά.
- ⊗ Έλεγχος ζωτικών σημείων (αεραγωγών, αναπνοής και κυκλοφορίας αίματος).

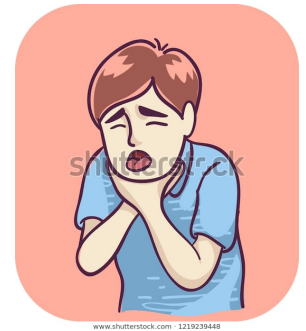
Αρχική εκτίμηση

Αφού καλέσουμε ιατρική βοήθεια (166 ή 112) κάνουμε την αρχική εκτίμηση που περιλαμβάνει τον έλεγχο ζωτικών σημείων (**κανόνας ABC**: Airway, Breathing, Circulation).

Όταν έχει τις αισθήσεις του ο τραυματίας δεν σημαίνει ότι έχει ελεύθερο αεραγωγό, φυσιολογική αναπνοή ή κυκλοφορία του αίματος.

Αρχική εκτίμηση

Αεραγωγοί Αν μιλάει ο αθλητής η αναπνευστική οδός είναι ανοικτή αλλιώς σημαίνει πνιγμό (χαρακτηριστική εικόνα με τα χέρια στο λαιμό).



Αναπνοή Ασθμαίνει ο αθλητής, αναπνέει γρήγορα? Αν τραυματίστηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης, περιμένουμε λίγο και αν ο ρυθμός της αναπνοής δεν μειωθεί τότε υπάρχει ίσως κίνδυνος για τη ζωή του.

Κυκλοφορία Κακή αιμάτωση: το δέρμα, τα χείλια και τα νύχια έχουν κυανή απόχρωση. Μέτρηση σφυγμών.

ABC σε λιπόθυμο άτομο/αθλητή

Ταυτόχρονη παρατήρηση αεραγωγών και αναπνοής.

Αθλητής σε ύπτια κατάκλιση

Αφτί και μάγουλο δίπλα στο στόμα και τη μύτη

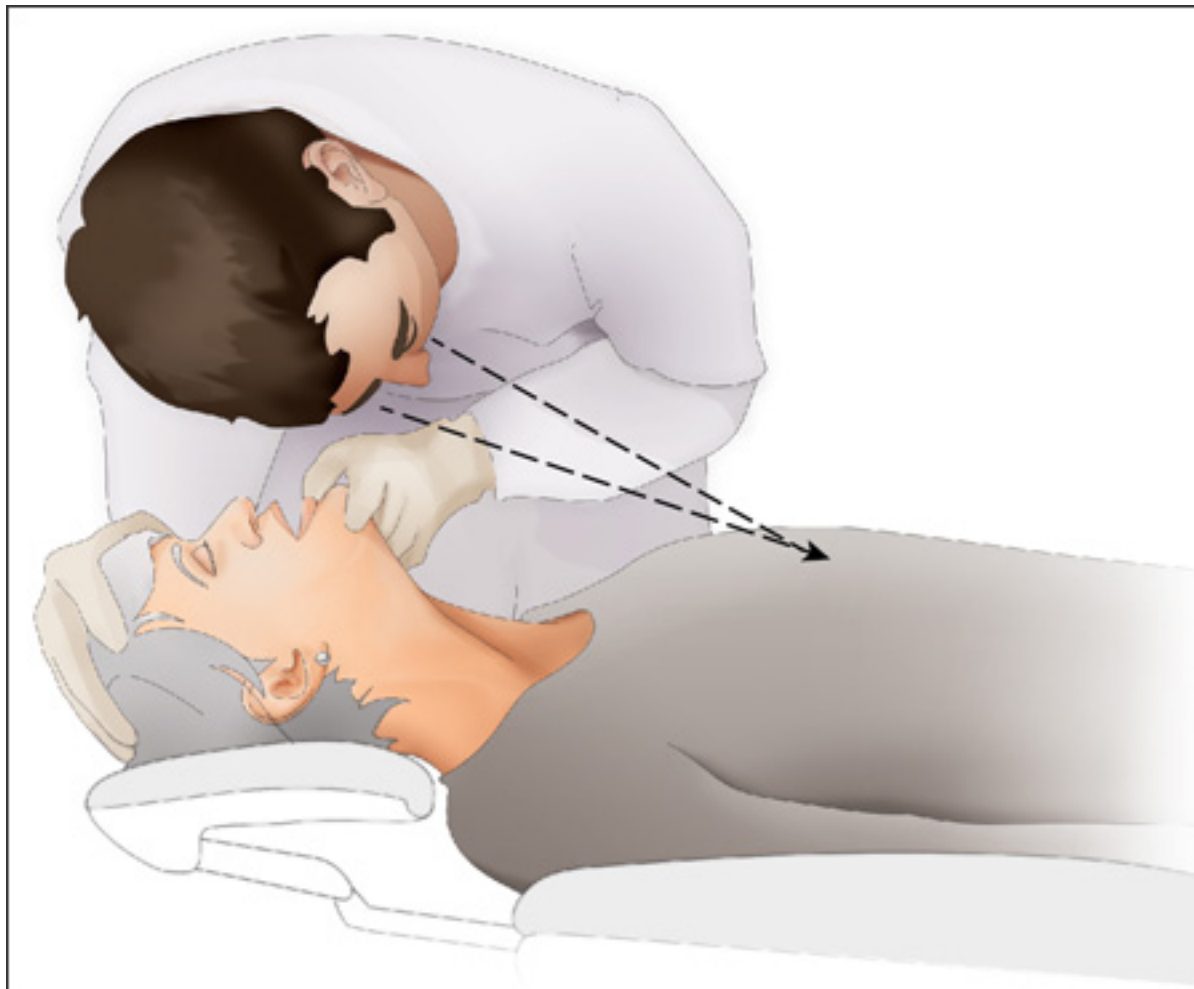
- ⊗ Έλεγχος αναπνοής από κίνηση του θώρακα/κοιλιάς
- ⊗ Ακούμε αναπνευστικούς ήχους
- ⊗ Αίσθηση της κίνησης του αέρα

Αθλητής στο πλάι

- ⊗ Χέρι κοντά στο στόμα για έλεγχο αναπνοής και παρακολουθούμε το στέρνο για κίνηση
- ⊗ Καθρέφτης ή μεταλλικό αντικείμενο θολώνει από την αναπνοή
- ⊗ Ίσως χρειαστεί μετακίνηση αν η θέση προκαλεί απόφραξη αναπνευστικής οδού (π.χ., γλώσσα)

Έλεγχος της κυκλοφορίας του αίματος.

Βλέπω / Ακούω / Αισθάνομαι



Απουσία ζωτικών σημείων

Απόφραξη αεραγωγού: Ο λιπόθυμος ή μη-λιπόθυμος αθλητής πνίγεται (ξένο σώμα, γλώσσα, νερό, οίδημα, αλλεργία).

Αναπνευστική παύση: Ο αθλητής είναι λιπόθυμος και δεν αναπνέει (Τεχνητή αναπνοή).

Καρδιακή ανακοπή: Αν δεν ξεκινήσουμε ΚΑΡΠΑ μέσα σε 6 λεπτά ο αθλητής παθαίνει εγκεφαλική βλάβη ή/και καταλήγει.

Ατελής απόφραξη αεραγωγού μη-λιπόθυμου αθλητή

Παροτρύνουμε τον αθλητή να βήξει

Παρακολουθούμε τον αθλητή μέχρι:

- 🌀 Να αποβληθεί το ξένο σώμα
- 🌀 Να αποφραχθεί τελείως ο αεραγωγός (εφαρμόζουμε τον χειρισμό Heimlich)

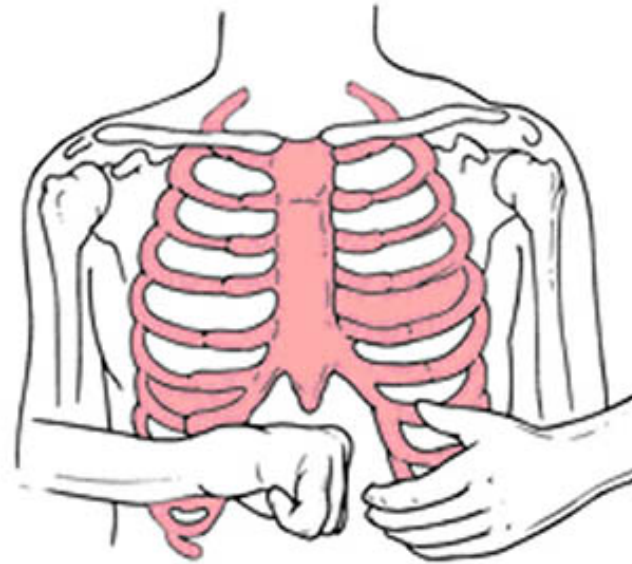
Απόφραξη αεραγωγού μη-λιπόθυμου αθλητή

Με την άδεια τον αθλητή:

Εκτελούμε χειρισμό Heimlich.

Αν καταλάβουμε ότι δεν πνίγεται, καλούμε
Α' βοήθειες και ελέγχουμε για άλλες αιτίες για
απόφραξη αεραγωγού

Χειρισμός Heimlich



Χειρισμός Heimlich στον εαυτό μας



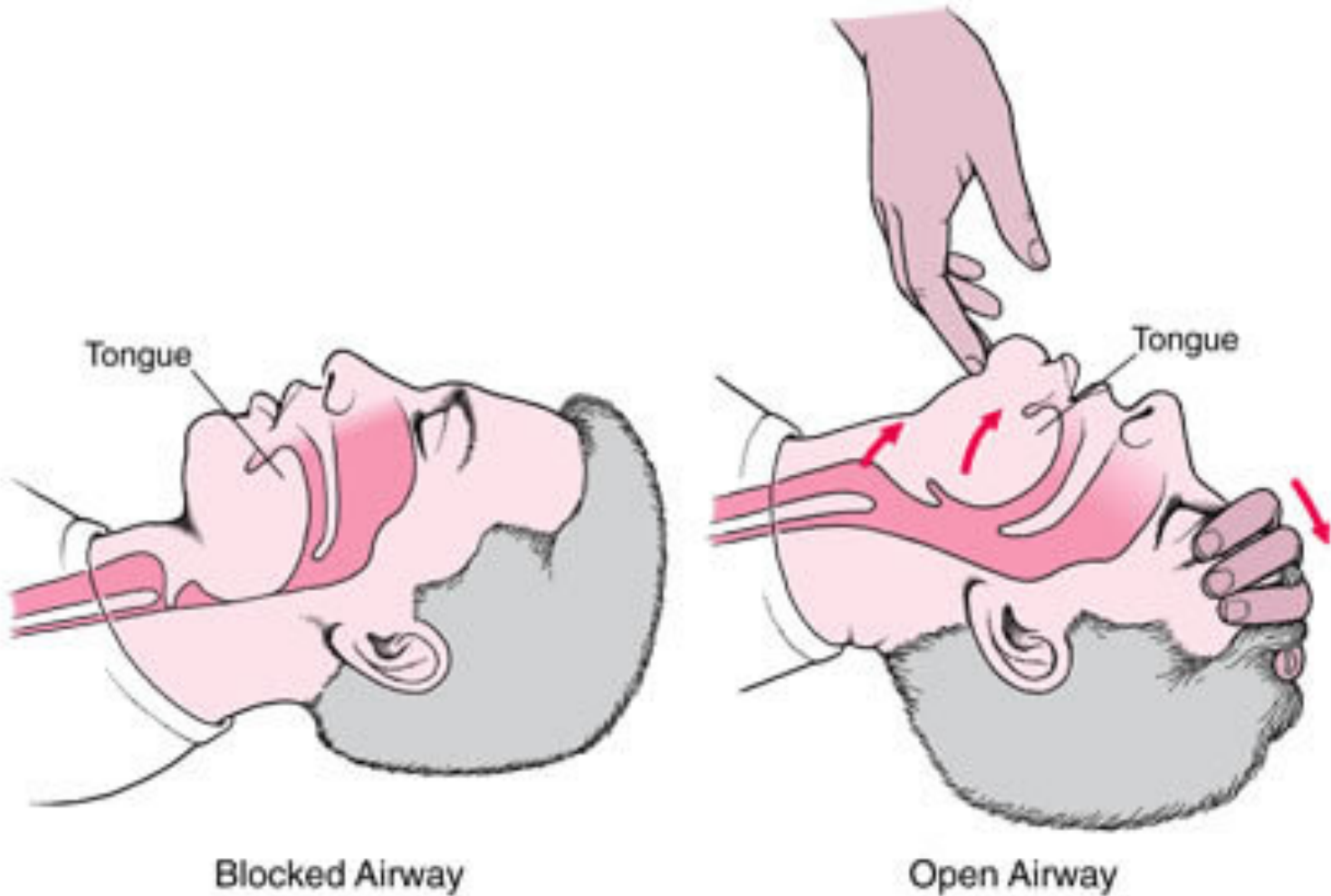
Χειρισμός Heimlich σε παιδιά



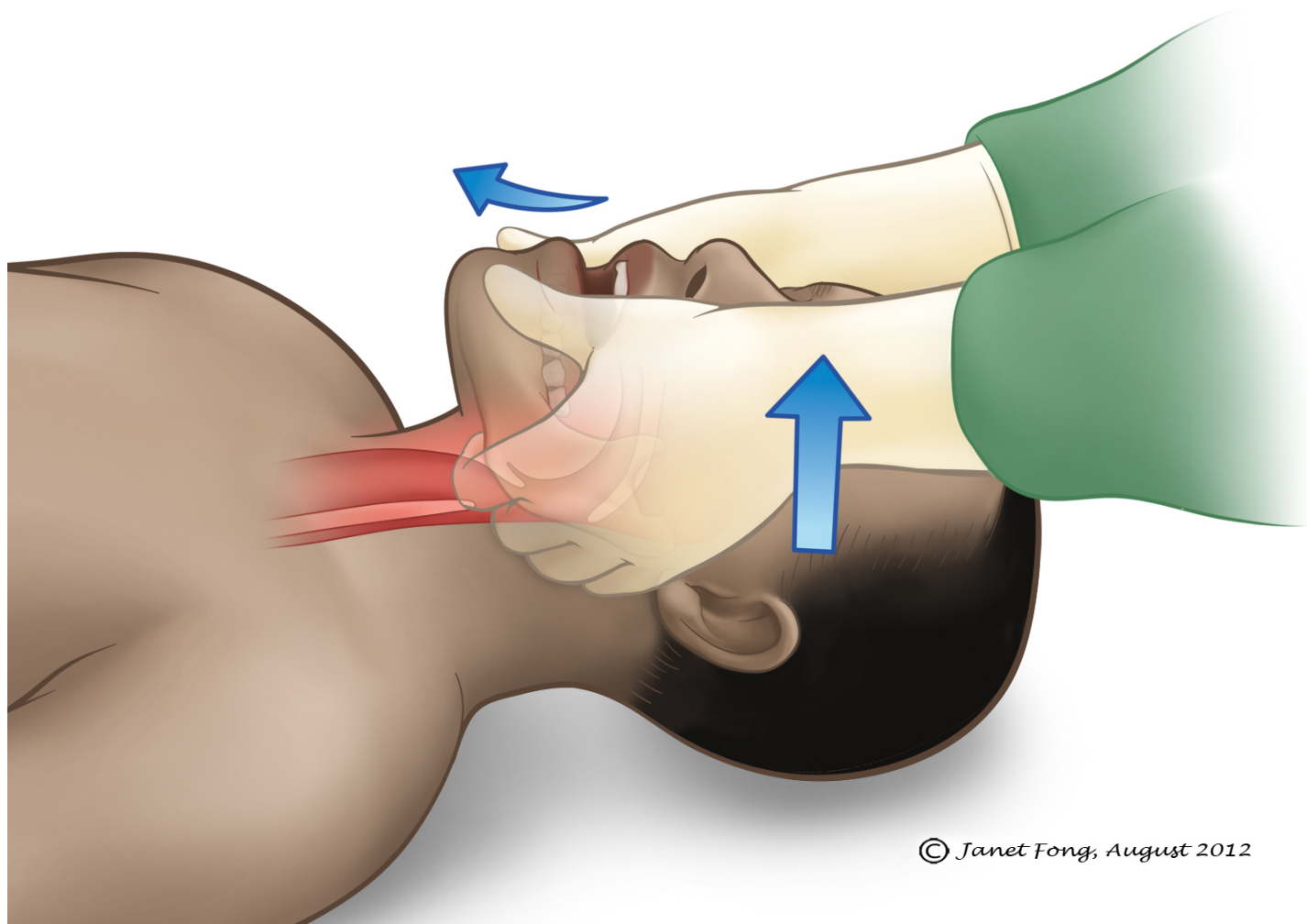
Απόφραξη αεραγωγού λιπόθυμου αθλητή

- 🌀 Προστατεύουμε τον αθλητή από τραυματισμό
- 🌀 Εκτελούμε χειρισμός Heimlich.
- 🌀 Υποστηρίζουμε με το πόδι και το σώμα και τον τοποθετούμε σε ύπτια θέση και ξεκινάμε ΚΑΡΠΑ.
- 🌀 Όταν ανοίξουμε το στόμα του ελέγχουμε για ξένο σώμα και αν υπάρχει το βγάζουμε.
- 🌀 Η γλώσσα μπορεί να φράζει τον αεραγωγό (ανάσπαση γνάθου και έκταση κεφαλής)

Ανάσπαση γνάθου και έκταση κεφαλής



Ανάσπαση γνάθου με υποψία κάκωσης αυχένα



Βασικές τεχνικές Α' βοηθειών

Έλεγχος σημαντικής αιμορραγίας

Αρτηριακή αιμορραγία

- Ⓜ Ανοικτό κόκκινο αίμα
- Ⓜ Γρήγορη ή αναβλύζουσα αιμορραγία

Φλεβική αιμορραγία

- Ⓜ Σκούρο κόκκινο αίμα
- Ⓜ Γρήγορη αιμορραγία

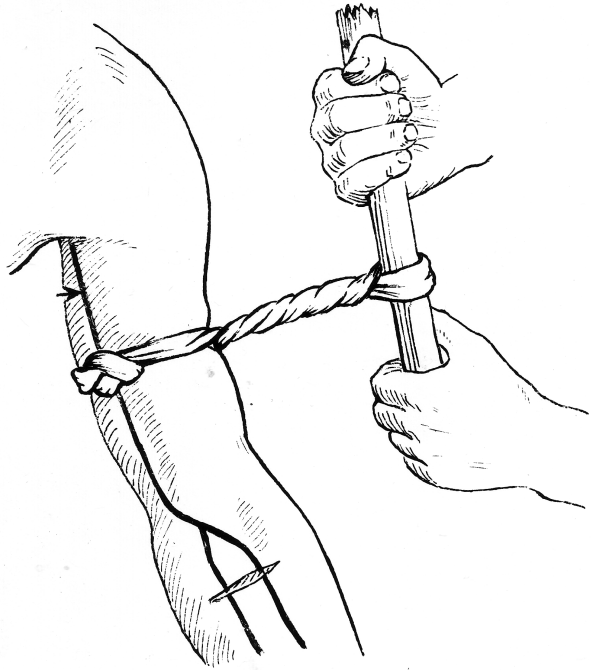
Σε κάθε περίπτωση προστατευόμαστε από λοιμώξεις χωρίς όμως να μας φοβίζουν.

Έλεγχος σημαντικής αιμορραγίας

- ☉ Φοράμε γάντια
- ☉ Ασκούμε πίεση με γάζα ή κομμάτι υφάσματος
- ☉ Ανυψώνουμε το μέλος πάνω από το επίπεδο της καρδιάς
- ☉ Μειώνουμε την αιματική ροή με πίεση της αρτηρίας που αιματώνει το μέλος

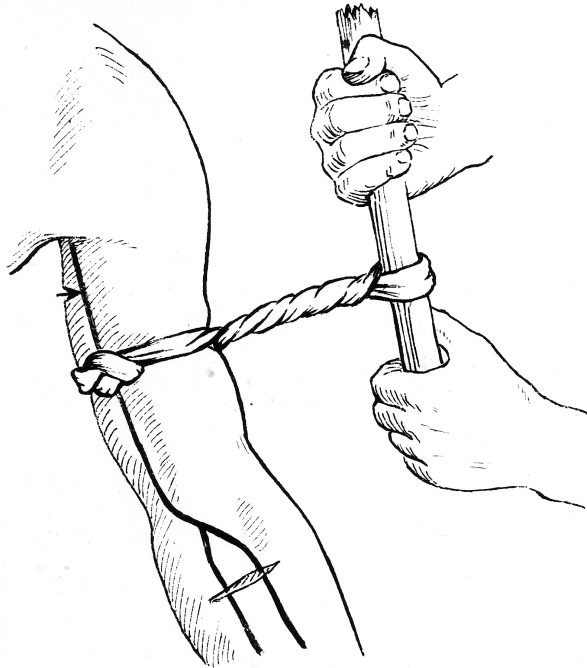
Αν η αιμορραγία έγινε από αντικείμενο που βρίσκεται μέσα στην πληγή δεν απομακρύνουμε το αντικείμενο

Έλεγχος σημαντικής αιμορραγίας

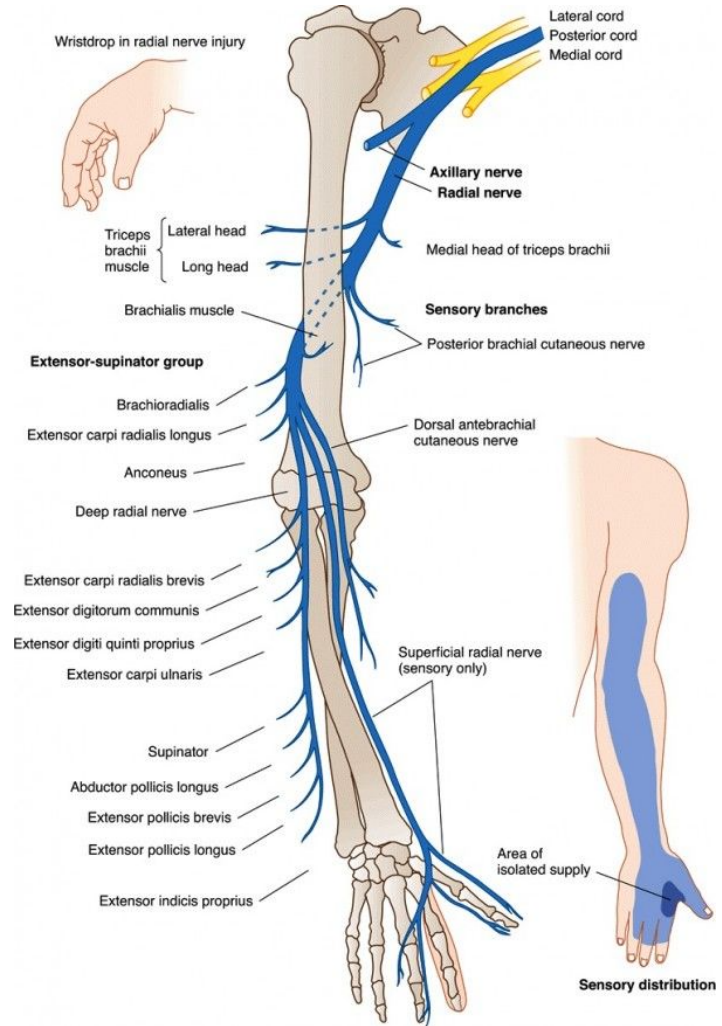


TOURNIQUET

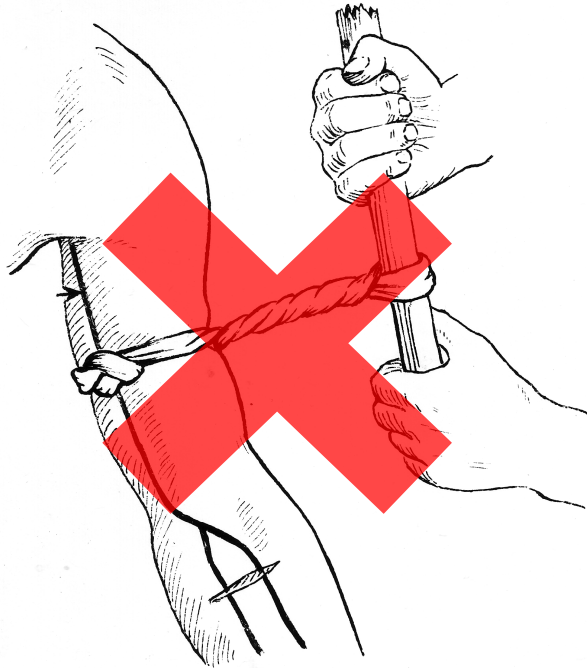
Έλεγχος σημαντικής αιμορραγίας



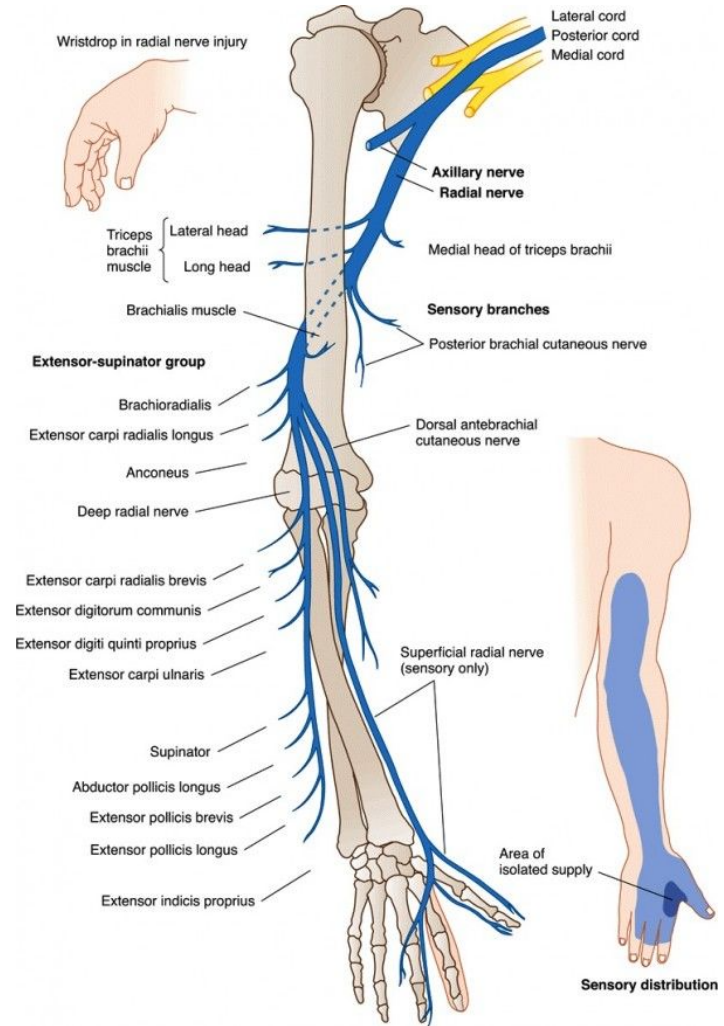
TOURNIQUET



Έλεγχος σημαντικής αιμορραγίας



TOURNIQUET



Συστηματική ιστική κατανομή Καταπληξία/Shock

Ως shock ορίζεται η κυτταρική και ιστική υποξία οφειλόμενη σε μειωμένη παροχή οξυγόνου ή/και αύξηση της κατανάλωσης, καθώς και ανεπαρκή χρήση του παρεχόμενου οξυγόνου.

Κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός συγκεντρώνει αίμα, νερό και οξυγόνο από το δέρμα, τα ακρά και άλλα μη ζωτικά όργανα, προς τον εγκέφαλο, τους πνεύμονες και άλλα ζωτικά όργανα.

Αιτίες: Τραύμα, αφυδάτωση/ζέστη, αλλεργικές αντιδράσεις, σοβαρή λοίμωξη, δηλητηρίαση, χαμηλή ανοχή στον πόνο, αιμορραγία

Σημεία αναγνώρισης: Ψυχρό ή/και ωχρο και κολλώδες δέρμα, αδύναμος και γρήγορος σφυγμός, αργή και ρηχή αναπνοή, διευρυμένες κόρες, κενό βλέμμα, σύγχυση, πιθανή απώλεια συνείδησης, ιδρώτας, τρέμουλο ή ρίγος, κυάνωση χειλιών και νυχιών

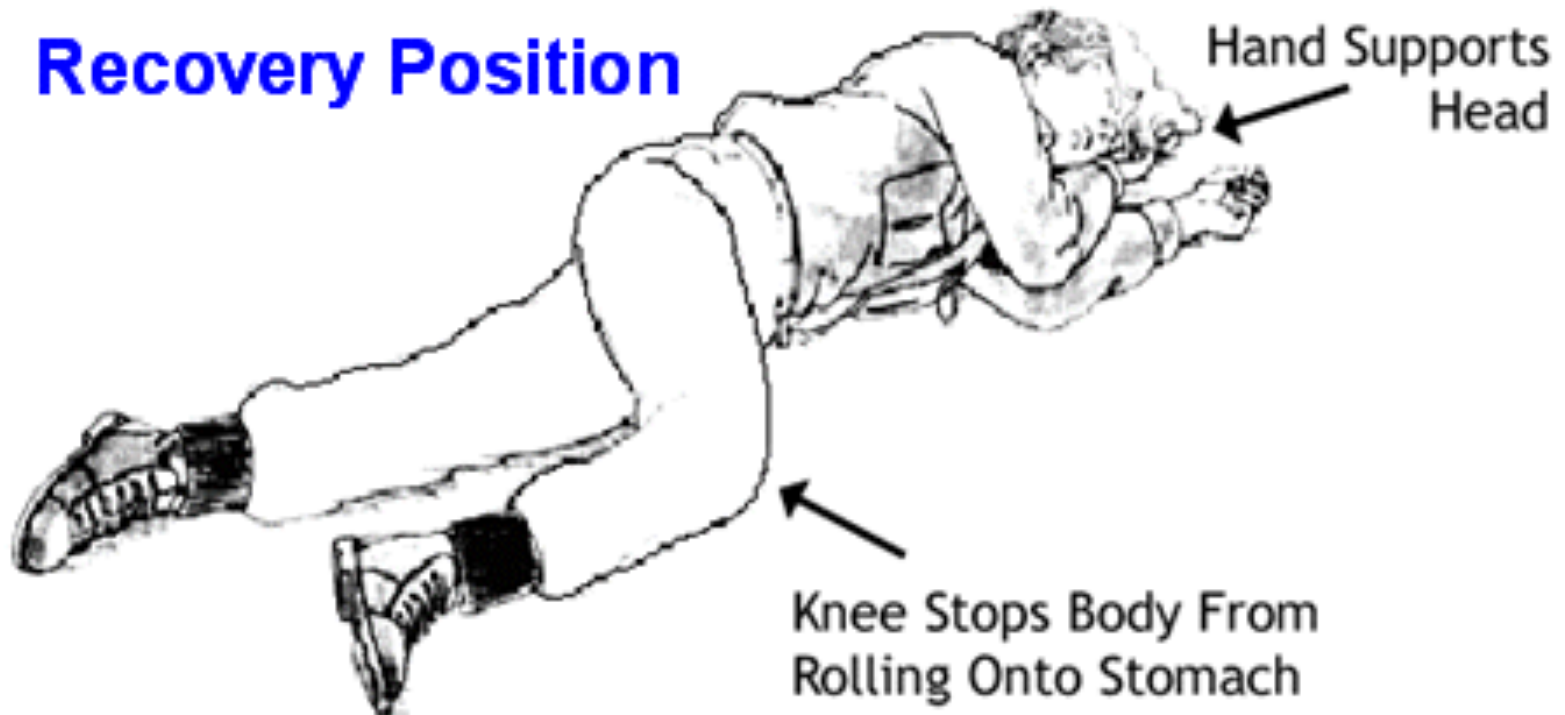
Κάκωση κεφαλής ή/και σπονδυλικής στήλης

Ύπτια θέση



Λιπόθυμος αθλητής

Σημεία κυκλοφορίας και κανονική αναπνοή χωρίς υποψία κάκωσης κεφαλής ή σπονδυλικής στήλης.



Μη λιπόθυμος αθλητής

Φυσιολογική αναπνοή και σημεία κυκλοφορίας χωρίς υποψία κάκωσης κεφαλής ή σπονδυλικής στήλης.



Ελαχιστοποίηση τοπικής ιστικής βλάβης

Προστασία

Ανάπαυση

Πάγος

Συμπίεση

Ανύψωση