

# 6.17.15.7. Poranění kostí - zlomeniny

<http://www.guard7.cz/nabidka/lexikon-bozp/zasady-prvni-pomoci/poraneni-kosti-zlomeniny>

Všechny zlomeniny vyžadují šetrné zacházení a pečlivé ošetření, abychom poraněnému nezpůsobili nešetrnou manipulací poranění okolních tkání a orgánů (svalů, cév a nervů).

## Příznaky

- deformace končetiny,
- u otevřených zlomenin – úlomky kostí,
- nepřírozená pohyblivost,
- bolestivost,
- otok, krevní výron.

---

## E-learningové školení první pomoci

Koupit v e-shopu

Konzultovat

---

## První pomoc

- Základní pravidlo zní: Pokud to není nezbytně nutné, tak za běžných okolností (vyjma nezávažných zlomenin) zlomeninu improvizovaně nefixujeme. Improvizovaná fixace má smysl pouze u nezávažných zlomenin (zlomeniny prstů, zápěstí) nebo u vymknutí ramene.

- Nikdy se nesnažte zlomeninu či vymknutí napravit. Je to postup značně bolestivý a neodborným pohybem dochází k poškození již poraněné kosti.
- S postiženým (vyjma nezávažných zlomenin) pokud možno nehýbejte, pokuste se pro něj nalézt takovou polohu, při které ho poranění co nejméně bolí a vyčkejte příjezdu ZZS.
- V případě závažnějších zlomenin nedávejte nic pít ani jíst, je možné, že bude nutné postiženého operovat a plný žaludek případnou operaci komplikuje.
- Pokud se jedná o otevřenou zlomeninu, je třeba zastavit krvácení. Přiložte co nejšetrněji hotový obvaz na místo krvácení.
- U postiženého ležícího na zemi zajistěte tepelný komfort (přikryjte případně podložte dekou či nějakým oděvem / termofólií).
- Při zlomenině žeber uložte postiženého do polosedu.
- Při zlomenině horní končetiny je vhodné použít tzv. šátkový závěs.