**ZLOMENINA**

**PRVNÍ POMOC**

* S postiženou končetinou nehýbejte
* Uložte do nejméně bolestivé polohy
* Na postižené místo přikládejte ledové obklady
* Stáhněte elastickým obinadlem
* Zraněnou končetinu udržujte ve zvýšené poloze
* Zlomeniny znehybněte
* Vyhledejte lékařskou pomoc, případně přivolejte tel. 155

**PŘÍZNAKY**

* změna tvaru postižené končetiny
* nepřirozené postavení
* pohyblivost v místě zlomeniny
* slyšitelné zvuky tření zlomených konců kostí
* viditelné konce kostí u otevřené zlomeniny
* bolestivost
* otok
* krevní výron
* snížená pohyblivost

**PODVRTNUTÍ**

**PRVNÍ POMOC**

* Poraněný kloub znehybněte pomocí elastického obinadla nebo dlahy
* Přiložte ledový obklad
* S kloubem se nikdy manipulujte ani jej nenapravujte
* Poraněný kloub nezatěžujte
* Zraněnou končetinu udržujte ve zvýšené poloze

HOJENÍ

* Pokud lékař neurčil jinak, po dvou dnech můžete zraněnou končetinu začít opatrně používat
* U méně vážných poranění by mělo být patrné zlepšení po dvou nebo po třech dnech