



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

ANO: 7º _____

COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA

PROFESSOR: EZEQUIEL VIEIRA

Nome: _____ N° _____

PERÍODO: DE 29/03/2021 A 09/04/2021

Vamos continuar com a revisão dos primeiros socorros. Abaixo, iremos listar alguns tipos de acidentes osteomuscular e o tratamento.

Vale lembrar a composição do sistema osteomuscular, que possui ossos, musculo, as cartilagens e as articulações.

FRATURA: é a quebra do segmento ósseo, ou seja, a quebra do osso, simples assim. O tratamento inicial de 1º socorros é a imobilização. Que deve ser feita com talas e faixas abrangendo não somente o local da quebra, mas também as articulações anterior e posterior ao local da fratura. Reforçando, articulação é o encontro de dois ou mais ossos.

ENTORSE: é a perda parcial e momentânea do contato articular, que pode ou não comprometer também os ligamentos. O tratamento consiste em imobilizar a articulação em questão, dependendo do grau da lesão a articulação seguinte também. O uso de gelo também é recomendável. Não realizar movimentos de tentar encaixar a articulação.

LUXAÇÃO: é a perda total do contato articular, os ossos saem completamente da articulação atingindo alguns ou totalmente os ligamentos (causando rompimentos dos ligamentos). Tratamento em hipótese alguma tente colocar o osso no lugar, isto só pode ser feito pelo profissional da saúde, procure imobilizar de maneira a deixar a vítima confortável, após e com brevidade levar ao hospital.

CÃIBRA: A cãibra, ou câimbra, é uma contração rápida, involuntária e dolorosa de um músculo que pode aparecer em qualquer parte do corpo, mas que, normalmente surge nos pés, mãos ou pernas, especialmente na panturrilha e na parte de trás da coxa. O tratamento para cãibra, normalmente, é feito com o alongamento do músculo afetado e massagem no local, pois não existe um tratamento específico.

HEMATOMAS: é o acúmulo de sangue extravasado em uma área traumatizada, seja num acidente ou numa cirurgia. Quando sofremos uma pancada em alguma parte do corpo, os vasos sanguíneos superficiais se rompem e o sangue se espalha sob a pele, deixando um rastro arroxeadado.

Tratamento: Os primeiros socorros para qualquer tipo de lesão muscular é o RICE (repouso, gelo, compressão e elevação) princípio ou PRICE (proteção, repouso, gelo, compressão e elevação).

ATIVIDADES:

1-0 que significa a sigla RICE?

A () Repouso, gelo, fogo e compreensão

B () Repouso, corrida, saltos e elevação

C () Repouso, gelo, compressão e elevação.

2-0 que é uma fratura?

- A () Torção do musculo
- B () Quebra do osso
- C () Deslocamento da articulação

3-0 que é uma luxação?

- A () Torção do musculo
- B () Quebra do osso
- C () Separação total da articulação

4-0 que é uma entorse?

- A () Torção do musculo
- B () Separação parcial da articulação
- C () Separação total da articulação

5-0 que é uma cãibra?

- A () É uma contração rápida
- B () É uma Quebra do osso
- C () É uma gripe