

Luumurrud, venitus ja nihestus

Luumurru korral võtab kannatanu enda jaoks kõige mugavama asendi.

- Küküinarvarreluumurru korral aseta käsi kolmnurkrätikule ja transpordi kannatanu lähimasse raviasutusse
- Sääre- ja reieluumurdude korral ära tõsta jalga maast üles. Ära kunagi lahasta suurte toruluude (õlavars, reis, sääär) murde.

Lahtise luumurru korral:

- lõika lahti riided luumurru ümbert;
- seo haav puhta sideme või riidega;
- pane luumurru piirkonda külma, see vähendab verejooksu ja valu;
- kutsu abi.

Venituse ja nihestuse puhul tegutse kolme K põhimõttel:

- tõsta jäse KÕRGEMALE;
- seo KINNI;
- pane peale KÜLMA;
- vii kannatanu haiglasse või kutsu kiirabi.

Internet