



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
DESTEK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ
DAİRE BAŞKANLIĞI



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KIRIK, ÇIKIK VE BURKULMALARDA İLK YARDIM





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

- Kırıklarda ilk yardımı,
- Çıkıklarda ilk yardımı,
- Zorlanma ve burkulmalarda ilk yardımı,
- Tespit yöntemlerini öğrenebilme ve uygulayabilme.

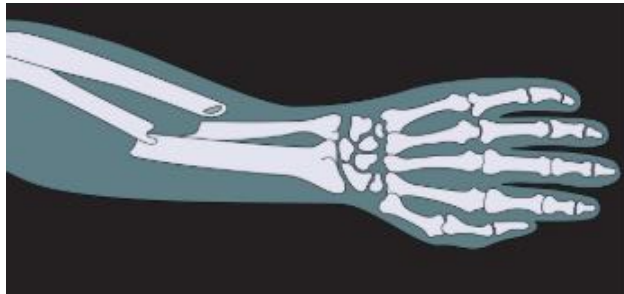


MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

TANIMLAR

Kırık: Bir kemikte meydana gelen kırılma veya çatlamaya kırık denir.

Atel (sabitleme): Zedelenmiş dokuların veya hasar görmüş kemiklerin düzgün bir biçimde sabitlenmesi için kullanılan malzemelerdir.



KIRIK TİPLERİ

- **Kapalı kırıklar:** Kırığın üzerindeki cilt sağlamdır. Kemik uçları yakındaki dokulara ve kan damarlarına zarar vermiş olabilir.
- **Açık kırıklar:** Kırığın üzerindeki cilt sağlam değildir. Kırık kemik ve/veya parçaları cilt yüzeyinden görülebilir. Enfeksiyon riski yüksektir.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KIRIK BELİRTİLERİ

- Ağrı,
- Hassasiyet,
- Hareketlerde zorlanma, hiç hareket ettiremememe,
- Kırık yerinde şekil bozukluğu,
- Şişme, morarma,
- Açık yara, kanama,
- Uyluk veya leğen kemiği kırılmışsa şok belirtileri.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KIRIKLARDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- **Bir kemiğin kırılıp kırılmadığından emin değilseniz kırık kabul edin.**
- Kırık bölgesinde şekil bozukluğu varsa düzeltmeye çalışmayın.
- Kırık şüphesi olan yere sert bir şekilde bastırmayın.
- Yaralanma yerinde hareketi engellemek için önlem alın.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KIRIKLARDA İLK YARDIM

- 112'yi aratın.
- Yalnızsanız yardım çağırın, yaralıyı gözetimsiz bırakmayın.
- Yaralıda kırıkla birlikte başka yaralanma varsa müdahale önceliğini aciliyet durumuna göre belirleyin.
- Yaralıya güven verin ve sakinleştirmeye çalışın.
- Yaralı yaralanan kısmı destekleyebiliyorsa ondan bunu yapmasını isteyin.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KIRIKLARDA İLK YARDIM

- Yaralıya **hareketsiz kalmasını söyleyin.**
- Yaralı kısmı bir bandaj veya atel ile hareketsiz hale getirin.
- Atel veya bandajın altındaki dolaşımı kontrol edin.
- 112 acil yardım ekibi gelinceye kadar yaralıyı sürekli gözlemleyin.
- Yaralıya su dahil kesinlikle herhangi bir **yiyecek, içecek vermeyin.**



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KIRIKLARDA İLK YARDIM

- Şiddetli bir kanama varsa kanamanın üzerine bastırın ya da basınçlı bandaj uygulaması yapın.
- Bilinci kapalı ve solunumu varsa derlenme pozisyonuna getirin.
- Yaralıyı gözlemlemeye ve solunumunu kontrol etmeye devam edin.
- Solunumu durursa temel yaşam desteğine başlayın.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ÇIKIKLAR

Eklem: Kemikler arasındaki işlevsel bağlantıyı sağlayan birleşme yerleridir.

Çıkık: Eklemi oluşturan kemiklerin yer değiştirmesi nedeni ile eklem yüzeylerinin artık birbirleri ile temas etmeyecek şekilde tamamen bozulmasıdır.

Düşme, trafik kazası veya spor müsabakalarındaki yüksek hızlı çarpışmalar sonucu oluşan yaralanmalardır.

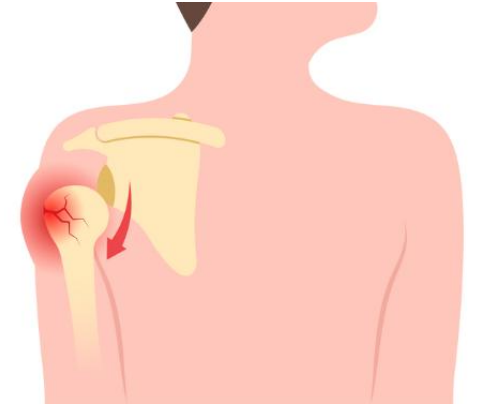
ÇIKIK BELİRTİLERİ

- Ağrı,
- Şişlik,
- Şekil bozukluğu,
- Sıcaklık,
- Morarma, kızarıklık,
- Hareket ettirmede zorluk.



ÇIKIKLAR

- Çıkıklar ciddi sonuçlara yol açabilir.
- Eklem çıkıkları kemik kırıkları ile birlikte olabilir.
- Çıkığı kapalı bir kırıktan ayırt etmek zordur. Bu yüzden herhangi bir şüphe varsa kırık olarak kabul edilmelidir.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ÇIKIKLARDA İLK YARDIM

- 112'yi aratın.
- Yalnızsanız yardım çağırın, yaralıyı gözetimsiz bırakmayın.
- Eklemi hareket ettirmeyin. Yardım gelinceye kadar **etkilenen eklemi sabit pozisyonunda tutun.**
- Yerinden çıkmış bir eklemi yerine oturtmaya çalışmayın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ÇIKIKLARDA İLK YARDIM

- **Buz uygulaması yapılabilir.**
 - Buzu bir bez veya havluya sararak yaralanma bölgesine uygulayın.
 - Buzu doğrudan cilde temas ettirmeyin.
 - Buz yoksa soğuk su kullanın veya soğuk kompres yapın.
 - Buz uygulamaya **20 dakikadan fazla devam etmeyin.**





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ZORLANMA VE BURKULMALAR

Zorlanma aşırı gerginlik veya kullanımdan kaynaklanan kas liflerindeki yaralanmadır.

Burkulma bir eklemin bağları veya eklemi çevreleyen dokularda meydana gelen yaralanmadır.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ZORLANMA VE BURKULMA BELİRTİLERİ

- Etkilenen bölgede ağrı,
- Şişme,
- Morarma,
- Hassasiyet,
- Hareket kaybı,
- Etkilenen eklemi kullanamama.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ZORLANMA VE BURKULMALARDA İLK YARDIM

- Buz uygulaması yapılabilir. Buz uygulamasına 20 dakikadan fazla devam etmeyin.
- Yaralanma yerine **masaj, sıcak uygulama yapmayın.**
- Yaralının **hareket etmesine izin vermeyin.**
- Yaralının mutlaka dinlenmesini sağlayın.
- Ağrı gittikçe kötüleşiyorsa kırık olduğunu düşünüyorsanız yaralının sağlık kuruluşuna ulaşımını sağlayın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL (SABİTLEME) YÖNTEMLERİ

Köprücük kemiği ve omuz yaralanmaları

- Etkilenen taraftaki kolu bir kol askısı ile destekleyin.
- Düğümün yaralanma bölgesinden uzakta olduğundan emin olun.
- Göğüs ve askı etrafına geniş, katlanmış bir bandaj bağlayarak kolu göğse sabitleyin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL YÖNTEMLERİ

Üst kol yaralanmaları

- Kol ve göğüs arasından üçgen bir bandajı kaydırın ve yaralı kolu askıya alın.
- Uygulanan bandajın kırık bölgesinin altında olduğundan emin olun.
- **Yaralı kol ile gövde arasına havlu gibi yumuşak bir dolgu malzemesi yerleştirin.**
- Daha sonra kolu ve dolgu malzemesini gövdeye sabitleyin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL YÖNTEMLERİ

Dirsek yaralanmaları

- Destek için havlu gibi bir dolgu malzemesini dirsek çevresine yerleştirin. Geniş kat bandajlar kullanarak kolu yaralı için en rahat pozisyonda sabitleyin.
- Bandajları kırık bölgesinden uzak tutun.
- Ön kol, el bileği ve eli **solukluk, soğukluk, morarma ve uyuşma yönünden 10 dakikada bir kontrol edin.** Bu belirtiler varsa bandajları hafifçe gevşetin, düzelme olmazsa sökün ve kolu destekleyin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL YÖNTEMLERİ

Önkol ve bilek yaralanmaları

- Önkolu havlu gibi bir dolgu malzemesi ile sarın.
- Kol ve göğüs arasından üçgen bir bandajı kaydırın ve yaralı kolu askıya alın.
- Sağlık kuruluşuna ulaşma süresi uzayacaksa kolu gövdeye sabitleyin.
- Bandajı dirseğe olabildiğince yakın yerleştirin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL YÖNTEMLERİ

El ve parmak yaralanmaları

- Etkilenen bilek ve elini desteklemesini isteyin.
- Şişlik oluşacağı için yüzük, saat gibi takıları çıkarın.
- Eli yumuşak, kabarık olmayan dolgu malzemesi ile sarın.
- Sağlık kuruluşuna ulaşma süresi uzayacaksa göğsün etrafından bandaj bağlayarak kolu sabitleyin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL YÖNTEMLERİ

Leğen kemiği yaralanmaları

- Diz ve ayak bileklerinin arasını havlu gibi yumuşak dolgu malzemesi ile destekleyin.
- Ayaklarını ve ayak bileklerini dar bir bandajla ve dizlerini geniş bir bandajla sabitleyerek hareketsiz hale getirin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL YÖNTEMLERİ

Kalça ve uyluk yaralanmaları

- Yaralının sağlık kuruluşuna ulaşma süresi uzayacaksa koltuk altından ayağa kadar uzanan sağlam tahta ile bacak ve ayaklarını destekleyin.
- Tespit işlemini yaralı taraftan yapın.
- Yaralının bacaklarının arasını ve tespit malzemesi ile vücudu arasındaki boşluğu yumuşak dolgu malzemesi ile doldurun.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL YÖNTEMLERİ

- Ayakları birbirine bağlayın. Tespit malzemelerini ayaklar, göğüs, leğen kemiği, dizler, kırık bölgesinin üstü ve altı, ilave bir noktadan daha uygulayın.
- Bu işlem sırasında kırık bölgesine bandaj uygulamayın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL YÖNTEMLERİ

Bacak yaralanmaları

- Yaralı bacağı yaralanmamış bacağın yanına getirin ve her iki bacağı birlikte tespit edin.
- Bacaklar arasındaki boşluğu havlu gibi dolgu malzemesi ile doldurun.
- Ayak ve ayak bilekleri, dizler, kırık bölgesinin üstü ve altını geniş katlamalı bandajlar ile tespit edin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL YÖNTEMLERİ

Diz yaralanmaları

- Rahat pozisyonda desteklemek için katlanabilir yumuşak malzemeyi yaralı dizinin altına yerleştirin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL YÖNTEMLERİ

Ayak bileği yaralanmaları

- Bileği bandaj ile sarın.
- Bandajın üzerinden buz uygulaması yapın.
- 20 dakikadan fazla devam etmeyin.
- Ayak bileğinin altına destek uygulayarak kaldırın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL YÖNTEMLERİ

Ayak ve ayak parmak yaralanmaları

- Şişlik oluşacağı için varsa ayaktaki takılarını çıkarın.
- Ayağı, ayağın tabanından ağrılı bölgenin üst kısmına kadar uzanan bir destek bandajı ile sarın.
- Yaralı uzvu kaldırın ve destekleyin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ÖZET

Atel Uygulamaları



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

