

LESIONS A LA CAMA, PRIMERS AUXILIS

Les lesions de la meitat inferior de la cama inclouen la fractura de tibia i peroné, l'esquinçament de teixits tous (músculs, tendons i lligaments).

Normalment, la fractura de tibia està causada per un cop fort dins del terreny de joc o per una torsió excessiva del peroné turmell.

Com actuar:

1.- Ajudeu a la víctima a estirar-se panxa amunt i estabilitzeu i subjecteu la cama amb cura. Si hi ha ferida oberta, descobriu-la i tracteu l'hemorràgia. Apliqueu un apòsit sobre la ferida per protegir-la.



2.- Truqueu al **902.108.361** o al **112**. Mantingueu subjecta la cama lesionada fins que arribi l'ambulància. En cas de xoc, no eleveu la cama lesionada; eleveu la il·lesa.



3.- Si l'ambulància s'endarrereix, subjecteu la cama lesionada fixant-la a l'altra. Porteu la cama il·lesa a la ferida i feu-hi lliscar benes a sota. Col·loqueu-ne una en plec estret a peus i turmells (1) i la resta en plec ample als genolls (2) i més amunt (3) i més avall (4) de la fractura introduïu farcit entre els panxells. Feu un embenatge en vuit a<l voltant de peus i turmells i després lligueu la resta de benes pel costat il·lès.



4.- En el cas que el trasllat de la víctima a l'hospital sigui llarg i dificultós, encoixineu la part exterior de la cama lesionada, des del genoll fins al peu. Després subjecteu ambdues cames amb mocadors en plec ample. Tracteu el xoc si cal però no eleveu les cames.

Cas especial. Fractura pròxima al turmell.

1.- Estabilitzeu i subjecteu amb les mans la cama lesionada a l'altura del genoll i el peu (no sobre el lloc de la fractura) per evitar moviments. Si hi ha ferida oberta, tracteu l'hemorràgia i cobriu la ferida amb un apòsit per protegir-la. Truqueu al 902.108.361 o al 112. Aguardeu la cama fins que arribi l'ambulància. Tracteu el xoc si cal, però no eleveu la cama lesionada. Si hi ha xoc, eleveu la cama il·lesa.

2.- Si l'ambulància s'endarrereix, fixeiu la cama lesionada amb l'altra. Demaneu a algú que mantingui la subjecció de la cama mentre feu l'embenatge. Uniu la cama il·lesa i la lesionada i col·loqueu un mocador en plec estret als peus. Feu lliscar dos mocadors en plec ample sota ambdós genolls; deseu-ne un en aquesta zona (2) i feu lliscar l'altre cap avall fins a un punt per sobre de la zona fracturada (3). Introduïu farcit entre els panxells i lligueu els peus (1). Després lligueu les altres dues benes (2 i ·). Feu tots els nusos pel costat il·lès.



Font: Creu Roja Catalunya