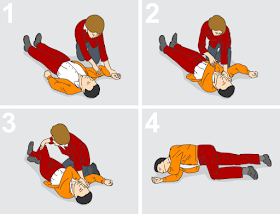
Temat 49: Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.

Pozycja boczna

Jak ułożyć człowieka w pozycji bocznej ustalonej

Istnieje wiele metod układania poszkodowanego w pozycji bezpiecznej. Każda ma swoje zalety. Jednak Europejska Rada Resuscytacji zaleca jedną technikę. Należy wykonać kolejno takie czynności:

1. Zdjąć okulary poszkodowanemu (jeżeli takie są);
2. Klęknąć z jednego boku przy poszkodowanym i wyprostować kończyny dolne poszkodowanego;
3. Ułożyć kończynę górną poszkodowanego, znajdującą się od strony ratownika, w zgięciu 90 stopni w stawie barkowym i łokciowym. Przy zgięciu łokcia dłoń należy ułożyć ku górze;
4. Dalsze ramię przełożyć w poprzek klatki piersiowej oraz grzbiet ręki podłożyć pod policzek poszkodowanego;
5. Kończynę dolną poszkodowanego chwycić nieco wyżej kolana i podciągnąć ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża;
6. Pociągnąć za drugą kończynę dolną, tak aby poszkodowany obrócił się na bok w stronę ratownika;
7. Po obróceniu poszkodowanego, kończynę dolną znajdującą się na górze ułożyć w taki sposób, aby w stawie biodrowym i kolanowym zgięcie wynosiło 90 stopni;
8. Następnie należy odchylić głowę osoby poszkodowanej ku tyłowi, w celu upewnienia się, iż nie jest zablokowany przepływ powietrza przez drogi oddechowe. Jeżeli istnieje problem w utrzymaniu takiej pozycji głowy, w celu jej stabilizacji można podłożyć rękę poszkodowanego pod jego głowę;
9. Poszkodowanego można przykryć kocem;
10. Należy cały czas monitorować pracę układu oddechowego pacjenta.  
    Należy pamiętać, aby po ułożeniu osoby poszkodowanej w pozycji bezpiecznej kontrolować krążenie obwodowe w kończynie górnej znajdującej się na dole. Ważne jest także, aby poszkodowany nie leżał zbyt długo w takiej pozycji. Gdy minie 30 minut, należy przewrócić taką osobę na drugi bok.



<https://www.youtube.com/watch?v=2jUDMXub2R4>