



**WORLD
RUGBY™**



Rugby – Osnove Prve Pomoći

Ozren Kubat, dr. med.

Klinika za ortopediju KBC Zagreb

World Rugby Medical Educator

ozren.kubat@gmail.com

Uvod

- Rugby – kontaktni sport
- Ozljede – dio igre
- Ozljede opasne po život su rijetke
- **Ishod brojnih ozljeda može se poboljšati**
 - Brzom reakcijom
 - Jednostavnim vještinama i znanjem



Tko pomaže?



Principi prve pomoći u sportu

- Ne naštetiti!
- Preuzeti kontrolu
- Izbjeći nepotrebno pokretanje tijela/uda
- Jednostavne vještine spašavaju živote
- Osigurati profesionalnu med. pomoć
- Prepoznati kada treba učiniti više!

Sigurnost

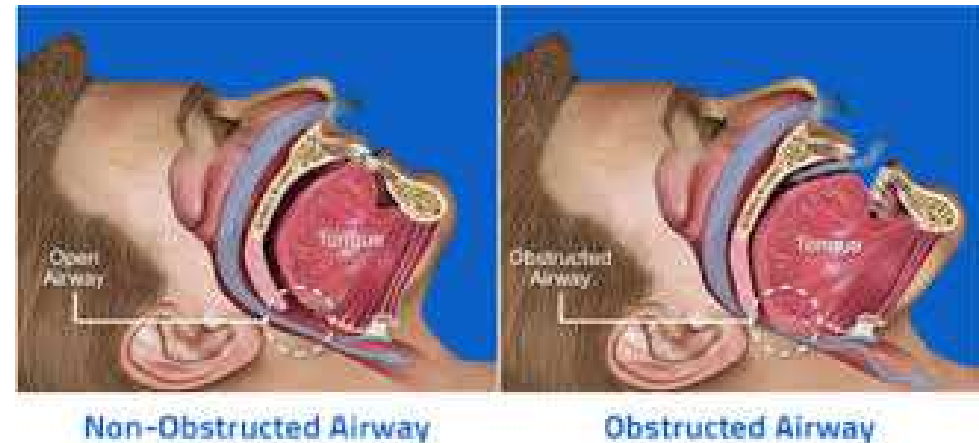
- Osigurati sebe
 - Biti svjestan okoline
- Osigurati mjesto
 - Nastavak igre ili ne
- Osigurati ozlijeđenog
 - Panika suigrača
 - Nepotrebne akcije



Igrač u nesvijesti

- Igrač u nesvijesti tretira se kao osoba s ozljedom glave i vratne kralježnice!!!

- MILS manevar
- HAINES manevar
- DIŠNI PUT!!!



- Cilj: stabilizirati glavu i vratnu kralježnicu te zaštititi od slučajnog pokretanja

A B C



Manual In Line Stabilisation

- Kleknuti/leći iza glave
- Ruke staviti na glavu
- Ne prekriti uši
- Ocjena DR ABC
- Jasno dati igraču do znanja da miruje



HAINES manevar

- “High Arm IN Endangered Spine”
- Smanjuje lateralnu cervikalnu fleksiju bolje od tzv. “Lateral recovery position”
- Ugroza dišnog puta



HAINES

Položaj na leđima

- Najbliža ruka visoko iznad glave
- Flektirati suprotno koljeno
- Jedna ruka podupire glavu
- Povuci na suprotno koljeno, držeći glavu
- Stabilizacija – ruka/koljeno
- Zvati pomoć!

Položaj na trbuhu

- Najbliža ruka visoko iznad glave
- Jedna ruka podupire glavu
- Povuci za suprotni kuk ili rame, držeći glavu
- Okret na leđa, procjena dišnog puta!
- Leđa → bok
- Zvati pomoć!

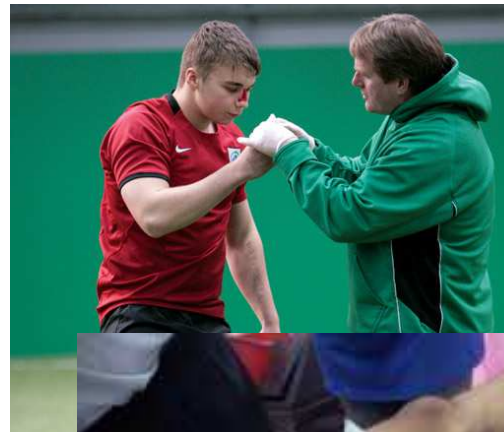
“Log roll” manevar

- Kad sudjeluje više ljudi
 - Raspodijeliti se po tijelu
- Jedan vođa koji daje jasne upute (MILS!)



Ozljede koje odvlače pozornost

- Rane koje krvare
- Otvoreni prijelomi
- Iščašenja zglobova



- Uvijek prvo procijeniti disanje, svijest, cirkulaciju (DR ABC)

Ozljede

- P rotection
- R est
- I ce
- C ompression
- E levation
- S upport



Materijali

- Liječnička torba – klub
 - Zavoji
 - Trokutasta marama
 - Udlage
 - Škare / Nož / Skalpel
 - Priručna sredstva



Za kraj...

- Vladati osnovama znanja i vještina
- Izbjeći paniku i smiriti ozlijeđenog
- Pratiti upute najeduciranijeg spasioca
- Osigurati sebe prije davanja pomoći
- Ne okretati ozlijeđenog nekontrolirano
- Ne gurati prste u usta, vaditi jezik
- Priprema!