



Автор: Алла Макеевко, медсестра отделения профилактики

В зимнее время никто не застрахован от падений. Это может произойти не только при катании на лыжах и коньках, но и при вполне заурядных обстоятельствах и в самый неподходящий момент. Например, когда спускаешься по ступенькам крыльца или просто идешь по скользкой дорожке. Будьте предельно внимательны, чтобы не получить травму. Если упал и почувствовал сильную боль, старайся не делать резких движений. Нужно понять какая травма. Могут быть более легкие виды травм: ушиб, растяжение связок, вывих. и более тяжелые – переломы костей.

Первый симптом одинаков – сильная боль в месте воздействия. Но каждый вид травмы имеет свои отличия.

При ушибе и растяжении связок возникает боль, гематома и отек мягких тканей. Конечность, как правило, не теряет подвижности.

Признаками вывихов являются: деформация сустава, вынужденное неестественное положение конечности, утрата нормальной подвижности в суставе (активные движения отсутствуют, при попытке пассивных движений появляется резкая боль и пружинящее сопротивление).

При переломах костей возникают сильная боль, нарушение конфигурации кости в области травмы и естественных функций руки или ноги (резкое ограничение двигательной способности), почти всегда в большей или меньшей степени повреждаются ткани, окружающие кости в местах перелома. Нередко может произойти смещение отломков кости. Различаются закрытый и открытый переломы. Закрытый – когда кожа над местом перелома цела. Открытый – если одновременно с переломом кости произошло нарушение целостности кожных покровов и образовалась рана.

Для временной или транспортной иммобилизации лучше всего пользоваться

специальными шинами или подручными средствами (палки, доски, полоски картона и т. п.).

Эти предметы лучше всего накладывать на обнаженную часть тела, предварительно укутав ее ватой, особенно те места, которые подвергаются наибольшему давлению (выступы кости и т.п.). При отсутствии ваты можно употребить любую материю

Шину нужно плотно примотать к поврежденной части тела бинтом, а если нет бинта – шарфом, косынками, полосками белья, ремнями. При переломах нижних конечностей шину накладывают при выпрямленном положении конечности, захватывая не менее двух суставов – выше и ниже перелома.

Если у пострадавшего имеется открытый перелом, то необходимо обработать рану (удалить инородные тела, обтереть края раны спиртом или одеколоном, смазать йодом) и наложить стерильную повязку.

При переломах ключицы и верхних конечностей в подмышечную впадину вкладывают большой ком плотно сжатой ваты, руку сгибают в локте и плечо прибинтовывают к туловищу, предплечье подвешивают на косынке.

При переломах черепа или позвоночника необходимо немедленно вызвать скорую помощь. Переносить пострадавшего даже на небольшое расстояние категорически запрещается, чтобы избежать повреждений головного и спинного мозга.

После выполнения рентгеновских снимков костей врач установит диагноз, наложит гипсовую повязку и назначит покой. После снятия гипса рекомендуются физиопроцедуры, электролечение, лечебная гимнастика.

