Автор: В.В. Жураковский, зам. главного врача по МЭиР

В зимнее время никто не застрахован от падений. Это может произойти при вполне заурядных обстоятельствах и в самый неподходящий момент. Будьте предельно внимательны, чтобы не получить травму.

Если Вы упали и почувствовали сильную боль, старайтесь не делать резких движений. Нужно понять какая травма: ушиб, растяжение связок, вывих, перелом.

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. Однако в большинстве случаев первую помощь приходится оказывать в самых необычных условиях. Тогда шину можно заменить любым твердым предметом – палками, доской, полосками 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, а в крайнем случае обойтись без всякой подкладки. 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.

Первая помощь

Во всех случаях ушиба, вывиха или перелома необходимо обратиться за медицинской помощью к травматологу. Если добраться самому нет возможности, необходимо вызвать скорую помощь.

Если Вы оказались рядом с пострадавшим человеком, что нужно делать:

1.Необходимо оценить общее состояние пострадавшего – нет ли травматического шока, кровотечения.
2.Если у пострадавшего есть признаки травматического шока, необходимо срочно обеспечить ему покой, дать обезболивающее, а уже затем приступать к дальнейшей помощи.
3.Если видите, что вывихнута конечность, ни в коем случае нельзя дергать за руку или ногу и пытаться их вправить! Резкое действие может повредить кровеносные сосуды и вызвать тромбоэмболию – тромб начнет гулять по организму и может закупорить сердце, легкие.
4.Если у пострадавшего имеется сильное кровотечение, следует немедленно наложить жгут. При наличии перелома лишь на самые минимальные сроки – не больше 1,5-2 часов.
5.Самое важное при повреждениях костно-суставного аппарата заключается в наложении временной фиксирующей повязки или транспортной шины для создания полного покоя и неподвижности поврежденной конечности.

Этим можно уменьшить боль у пострадавшего, опасность возникновения травматического шока и повреждения мягких тканей и внутренних органов. Наложив стерильную повязку, ты уменьшишь опасность развития инфекции при открытых переломах.

Лечение

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