

*Первая
помощь при
растяжениях
и вывихах*

Растяжения и вывихи — очень частые повреждения, поскольку случаются вследствие выполнения частых привычных действий во время занятий спортом или работы, а также в повседневной жизни. Первое, что нужно сделать, — это отметить наличие вывиха, содействовать его скорейшему излечению и обезопасить себя от последствий.

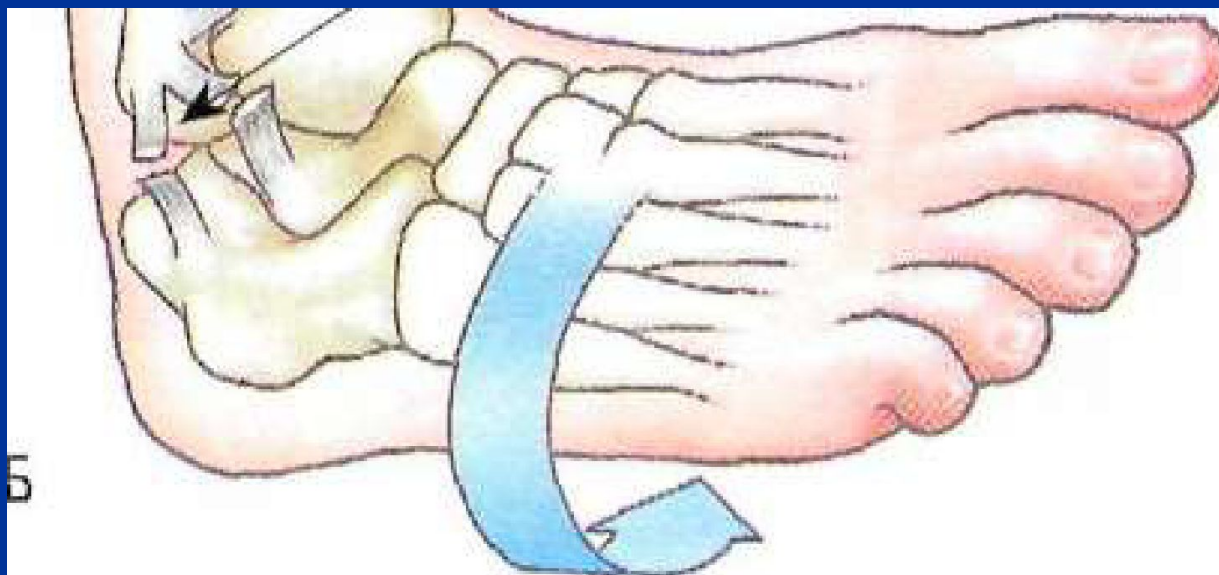
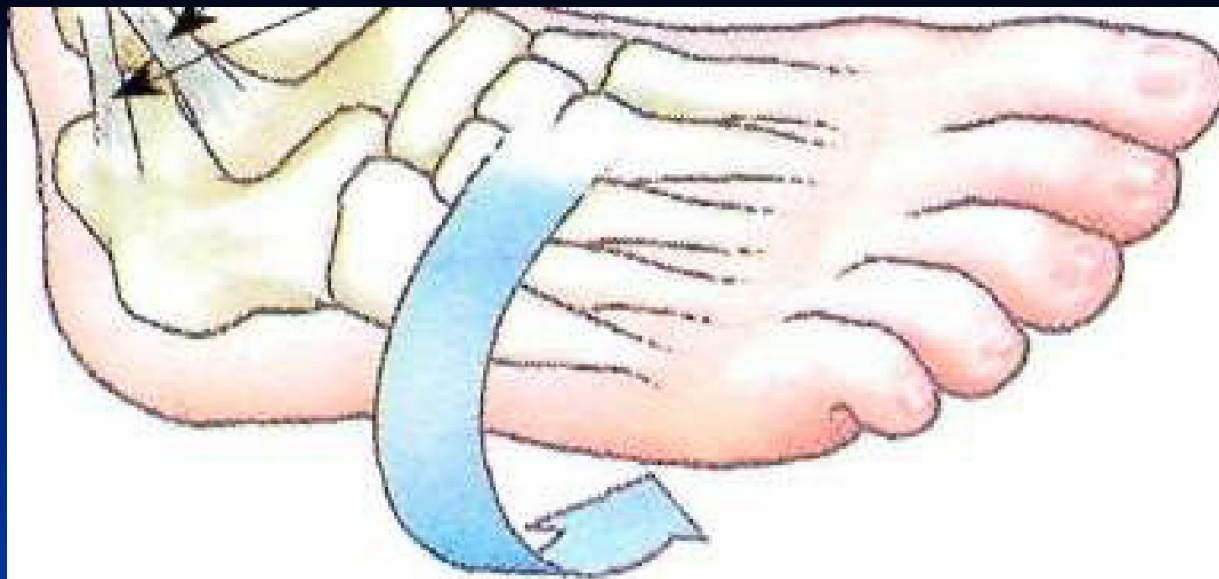


РАСТЯЖЕНИЕ

К растяжению относят частичное повреждение и неполный разрыв капсулы связок, укрепляющих сустав. Растяжения случаются из-за внезапного резкого движения или травмы, вывиха или в случае если человек оступился: единственной причиной растяжения является такая нагрузка на сустав, которую он не в состоянии выдержать.

Растянуть можно любой сустав, но большинство растяжений случаются на голеностопном суставе, поскольку на каждый из них приходится половина веса человека. Также случаются растяжения коленного сустава и суставов пальцев, но эти травмы встречаются чаще у спортсменов.





Разрыв таранномалоберцовой и пяточно-малоберцовой связок

- Первый синдром растяжения — сильная боль, появляющаяся внезапно и не утихающая до момента обездвижения сустава; если речь идет о голеностопе, то стопу следует поставить на пол. Пораженная связка постепенно воспаляется, раздувается и опухает, нога с поврежденной связкой краснеет и становится горячей. Это происходит потому, что в месте разрыва или растяжения связок образуются гематомы: кровеносные сосуды повреждаются, и происходит внутреннее кровоизлияние — причина возникновения гематом.

*Главное лечение
растяжений
мышц —
обездвижение пораженного
сустава.*



Первая помощь при растяжении

Первое, что нужно сделать, — обездвижить поврежденный сустав и поднять выше конечность. Чтобы препятствовать воспалению и образованию внутренних гематом, нужно прикладывать к растянутой связке холодные компрессы или мешочек со льдом.

Прикладывать лед или накладывать холодные компрессы стоит в течение получаса, затем, когда зона растяжения вновь станет горячей, стоит возобновить компрессы.



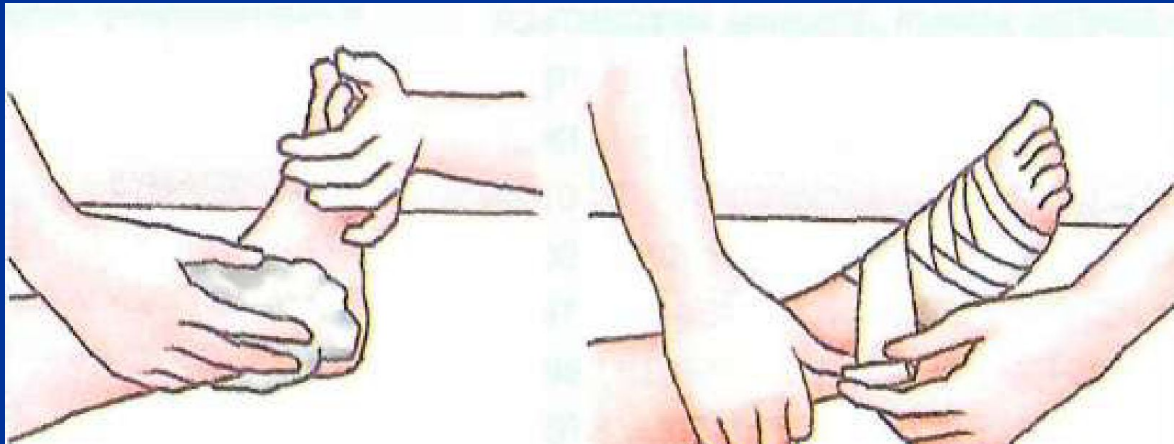
Первая помощь при растяжении

- Уместным будет обратиться к врачу и проконсультироваться относительно переломов и вывихов в пораженном суставе; старайтесь оставить поврежденный сустав в покое и не совершать им движений, пока вас доставляют в больницу. Если невозможно быстро обратиться за медицинской помощью, нужно наложить на поврежденный сустав слегка сжимающую повязку, чтобы обездвижить его.





- 1. Не двигайте конечностью с поврежденным суставом и поддерживайте ее в приподнятом положении.**
- 2. Прикладывайте к суставу холодные компрессы или мешочки со льдом не более чем на полчаса.**
- 3. Наложите слегка сжимающую повязку и обратитесь в медучреждение.**



Первая помощь при растяжении связок



**1. Для уменьшения боли
наложить холодный
компресс**



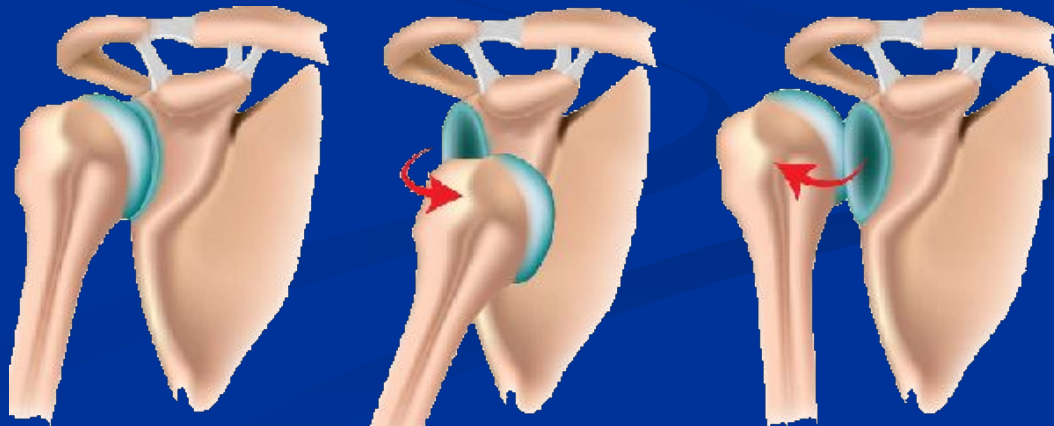
2. Наложить тугую повязку

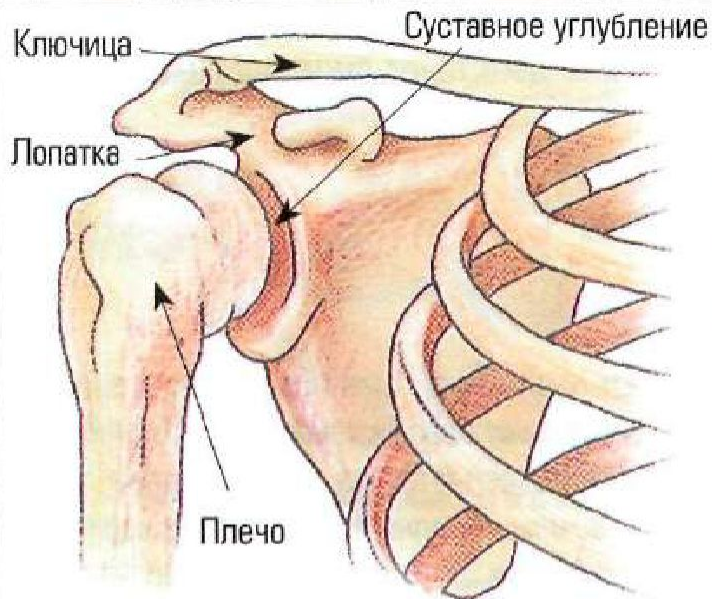


**3. Обеспечить поврежденному
суставу покой**

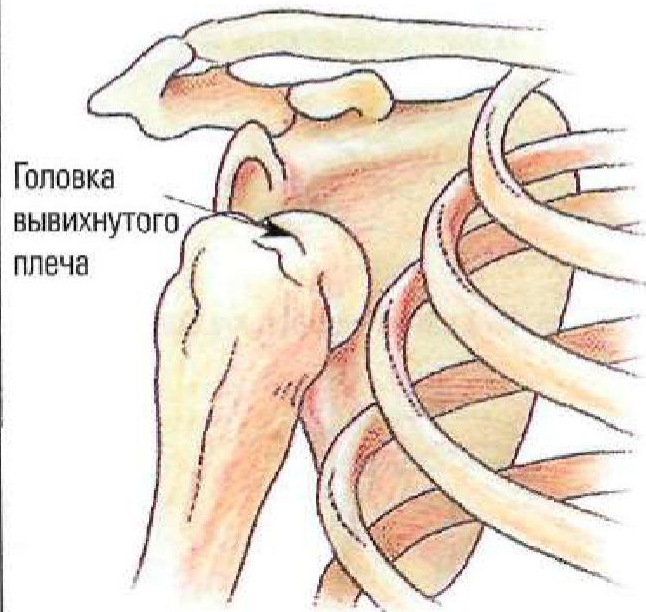
ВЫВИХ

- Вывих — это полное смещение суставных поверхностей костей, образующих сустав; обычно вывихи сопровождаются разрывом капсулы суставов. Частая причина вывихов — травматизм, влекущий за собой разъединение составных частей сустава и смещение кости. Первый синдром вывиха — это боль, появляющаяся сразу после получения травмы и затрудняющая или препятствующая движениям поврежденным суставом. С другой стороны, в зависимости от вида растяжения и степени смещения костного сегмента в результате вывиха можно утратить способность выполнять любые движения поврежденным суставом, поскольку в таком случае он будет сильно деформирован.





Вывих плеча



Частые вывихи



Теоретически любой сустав можно вывихнуть, и вывихи суставов конечностей встречаются довольно часто. Самый распространенный — это вывих плеча, затем следует вывих локтя, также часты вывихи пальцев рук, особенно у людей, занимающихся баскетболом или волейболом.

Частые вывихи



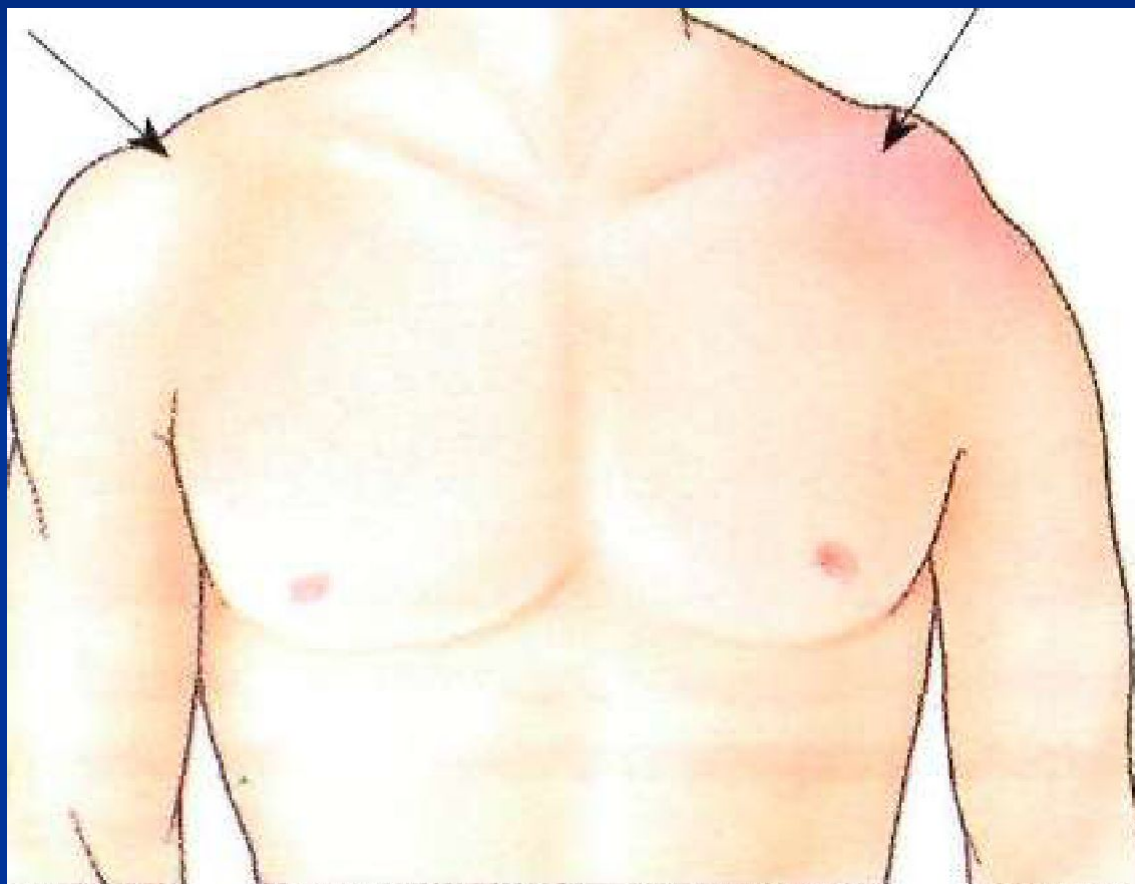
Менее часто случаются вывихи бедренной кости — как правило, они происходят вследствие падений.



Вид поврежденного сустава

Нормальное плечо

Вывих плеча

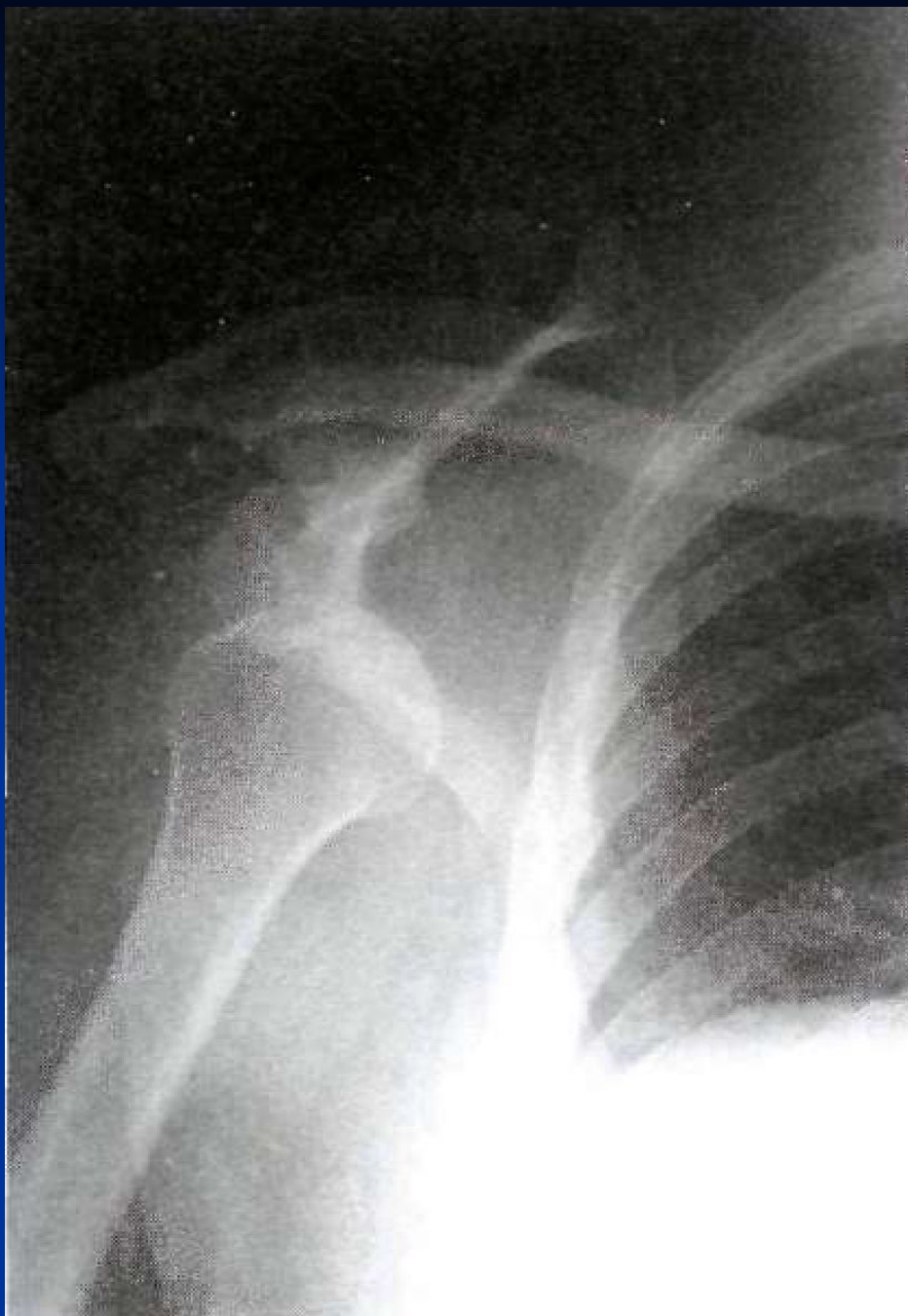


Вид поврежденного сустава

Вывих 1-й пястной кости



На вывих указывает деформация поврежденного сустава, опухоль и боль.



*На рентгене —
вывих правого
плеча, на
котором можно
наблюдать
смещение головки
кости.*