



# Первая медицинская помощь при растяжениях



**Растяжение-повреждение  
связок сустава, связанное  
с их перерастяжением.**



# Симптомы растяжений



## Симптомы при растяжении связок:

- Резкая боль, на следующий день появляется припухлость и кровоподтеки в области сустава, хромает или не в состоянии ходить

## Симптомы при разрыве связок:

- Резкая боль, сразу не может наступить на ногу, сустав распухает, появляются обширные кровоподтеки, вызвать врача

# Первая помощь при растяжениях



Наложить холод на повреждённое место



Наложить тугую повязку на повреждённое место



Обеспечить покой повреждённой конечности

Доставить пострадавшего в медицинское учреждение



Придать повреждённой конечности возвышенное положение