



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