



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

Доставить пострадавшего в медицинское учреждение



Придать повреждённой конечности возвышенное положение