

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВЫВИХАХ И РАСТЯЖЕНИЯХ

ЧТО ТАКОЕ ВЫВИХ?

- **Вывих** — НАРУШЕНИЕ СУСТАВНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ КОСТЕЙ, СВЯЗАННОЕ КАК С НАРУШЕНИЕМ ЦЕЛОСТНОСТИ СУСТАВНОЙ КАПСУЛЫ, ТАК И БЕЗ НАРУШЕНИЯ, ПОД ДЕЙСТВИЕМ МЕХАНИЧЕСКИХ СИЛ (ТРАВМА)



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВЫВИХЕ

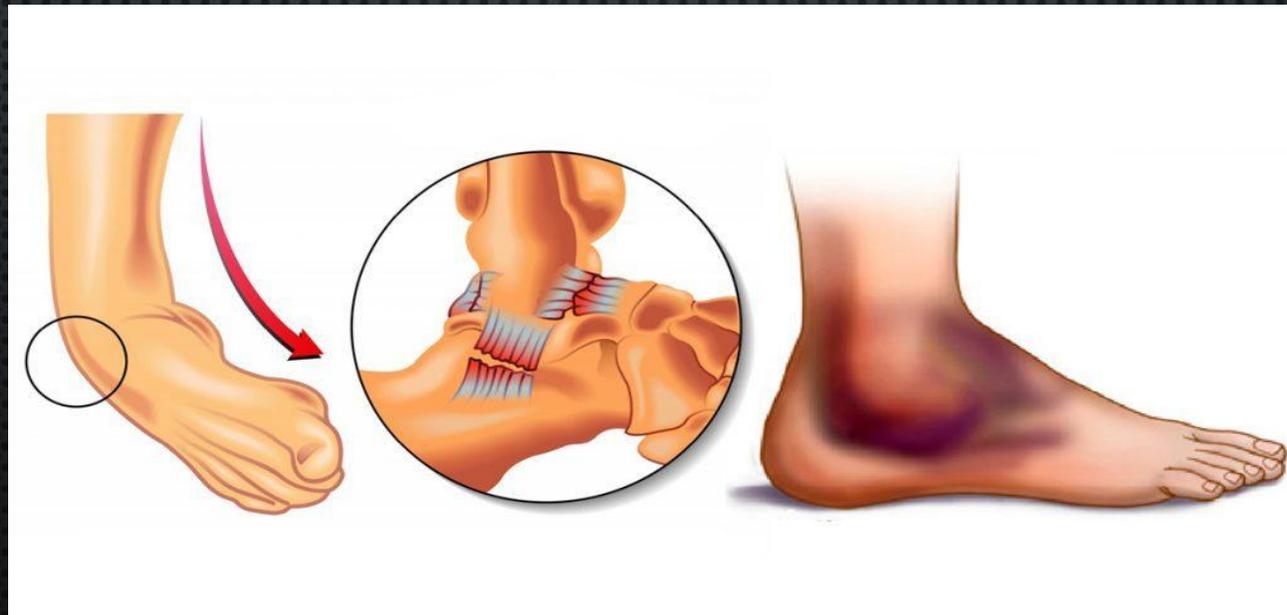
- Фиксация повреждённой конечности косынкой, шиной и т. п. Холод на область поражения. Небольшие вывихи могут быть вправлены самостоятельно, если есть уверенность в отсутствии повреждения костей. Вправление осуществляется обратным механизму травмы.



РАСТЯЖЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ РАСТЯЖЕНИЕ?

- РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК — РАСПРОСТРАНЁННЫЙ ВИД ТРАВМЫ. РАСТЯЖЕНИЕ ОБЫЧНО ВОЗНИКАЕТ ПРИ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЯХ В СУСТАВЕ, ПРЕВЫШАЮЩИХ ЕГО НОРМАЛЬНУЮ АМПЛИТУДУ. ЧАЩЕ ВСЕГО РАСТЯЖЕНИЮ ПОДВЕРГАЮТСЯ СВЯЗКИ ГОЛЕНОСТОПНОГО И КОЛЕННОГО СУСТАВОВ.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ СВЯЗОК

Чтобы свести к минимуму последствия и возможные осложнения, постарайтесь выполнить следующие рекомендации:

- СРАЗУ СНИМИТЕ ОБУВЬ, ИНАЧЕ НОГА БЫСТРО ОПУХНЕТ, И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕЁ БУДЕТ ПРОБЛЕМАТИЧНО;
- ЗАФИКСИРУЙТЕ ПОВРЕЖДЁННУЮ ОБЛАСТЬ ТУГОЙ ПОВЯЗКОЙ;
- ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ, ПРИЛОЖИТЕ К МЕСТУ ТРАВМЫ ХОЛОД;
- ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ ДЛЯ СВОЕВРЕМЕННОЙ ПОМОЩИ И ИСКЛЮЧЕНИЯ БОЛЕЕ СЕРЬЁЗНЫХ ТРАВМ.