

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №27 г. Угледгорска

Первая помощь при растяжениях

Растяжения — 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.



Внешний вид конечности при растяжении 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.

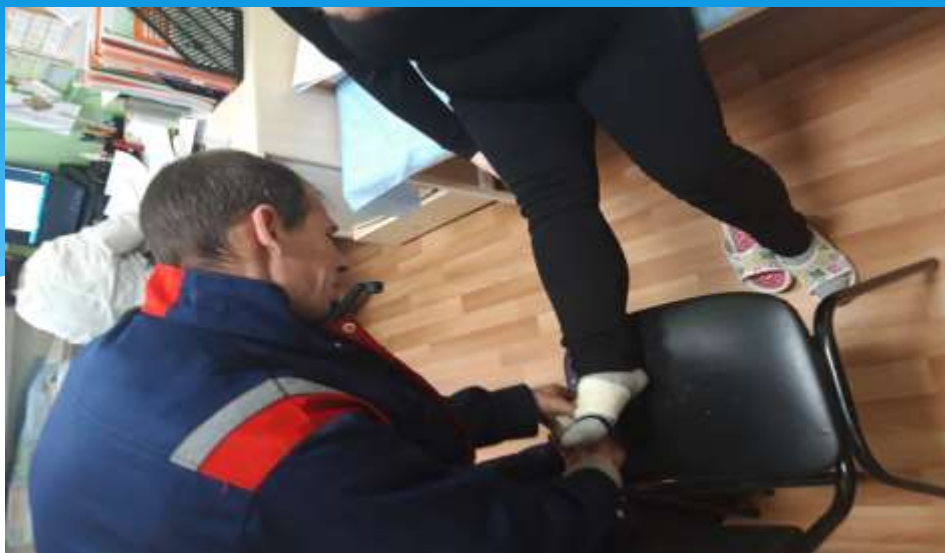
**Прикладывать лед или
накладывать холодные
компрессы стоит в течение
получаса, затем, когда зона
растяжения вновь станет
горячей, стоит возобновить
компрессы.**



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 мешочек со льдом не более чем на полчаса.

3. Наложите слегка сжимающую повязку и обратитесь в медучреждение.

Первая помощь при растяжении связок

- **Первая помощь**. При растяжении, разрыве связок поврежденному суставу прежде всего необходимо обеспечить покой, наложить тугую повязку и для уменьшения боли прикладывать холодный компресс на протяжении 12-24 часов, затем перейти на тепло и согревающие компрессы.

