

# Первая помощь при зимних травмах

С приходом зимы, а вместе с ней и гололедицы, количество травм резко возрастает. Случайное падение – самый частый повод для визита к травматологу. В этом случае очень важно оказать пострадавшему правильно первую помощь, чтобы избежать серьезных последствий.



Зимние травмы можно разделить на два типа: спортивные и полученные в результате падения. Чаще всего упавшие люди получают ушибы, вывихи локтей и коленей, разрывы связок и переломы в лодыжках, запястьях, голених и бедрах,

## Как избежать падения зимой

- Старайтесь ходить небыстрым шагом по расчищенным и посыпанным солью дорожкам, внимательно смотрите под ноги;
- Не носите обувь на каблуках и плоской скользкой подошве, для зимы больше подходит обувь с ребристым протектором;
- Ставьте ногу полностью на всю подошву и не напрягайте при этом колени;
- Не держите руки в карманах, балансируйте ими при движении;
- Не носите сумку в руках, лучше вешать ее на плечо.

## Как правильно падать

- Если нога заскользила, балансируйте руками, чтобы удержать равновесие;
- Старайтесь падать на бок, скользя по поверхности. Так вы сможете избежать травмы или отделаться



- ушибами. При этом наклоните голову, чтобы подбородок коснулся груди, согните ноги и руки, прижмите руки к телу;
- Выкиньте руку в противоположную от падения сторону, так вы сможете сохранить равновесие;
- При резком падении вперед не выставляйте перед собой руки, можете их сломать. Лучше согните их – если уж падать, то на предплечья, а не на ладони. Голову поверните набок – так меньше риск получить травму лица;
- При падении назад прижмите подбородок к груди, чтобы избежать удара затылком о землю. Не выставляйте руки назад, вместо этого постарайтесь как можно шире их раскинуть, чтобы смягчить удар. Старайтесь упасть на спину, а не на ягодицы (чтобы не повредить копчик);
- При падении лицом вниз – подтягивайте подбородок к груди,

чтобы не остаться со сломанной челюстью.

## Что делать после падения

- Оцените свое состояние, не торопитесь подняться, даже, если кажется, что все в порядке;
- Сначала приподнимите голову, послушайте к своим ощущениям, осмотрите место удара. Поднимайтесь только в том случае, если действительно не чувствуете острой боли;
- Позвоните по номеру горячей линии: 8 (800) 100-88-00, если вы являетесь клиентом Allianz и чувствуете, что нужна медицинская помощь;
- Следуйте рекомендациям оператора;
- Старайтесь минимум двигаться до приезда скорой помощи, если боль усиливается или деформированы конечности.



### Как определить травму?

Признаки ушибов, растяжений, вывихов и переломов очень похожи между собой. Как же их сразу и с высокой степенью вероятности отличить их друг от друга.

### Ушиб

Наиболее распространенный вид зимней травмы.

**Основные симптомы:** боль, припухлость, отек, гематома (синяк). Боль возникает сразу в момент получения травмы и может быть сначала сильной, а через несколько часов утихнуть. Отличить ушиб от перелома или вывиха можно по объему движений конечности – он практически не страдает, оставаясь почти прежним.

**Первая помощь:** сразу после травмы наложите на поврежденное место холодный компресс и обеспечьте ему покой.

### Растяжения

Обычно возникают при движениях в суставе, которые несвойственны ему или превышают его физиологический объем. При внезапном сильном движении, выходящем за эти пределы, связки, сухожилия и мышцы резко растягиваются. В тканях возникают микроразрывы, и в определенных положениях они причиняют боль, сигнализирующую о повреждении связок. Из-за этого ограничивается нормальное движение конечностей.

**Основные симптомы:** боль при попытке подвигать поврежденной конечностью, ограниченность ее подвижности. Боль возникает в определенных положениях: взмахи рукой, попытка согнуть ногу, наклоны или повороты в одну сторону и др. Вскоре на участке растяжения образуются отек и гематома (синяк). Очертания суставов и костей не меняются.

**Первая помощь:** как и при ушибе нужен холодный компресс. Для ускорения выздоровления подойдут различные противовоспалительные и обезболивающие мази, гели и настойки. Все препараты наносятся на место повреждения 2-3 раза в сутки, курс лечения – 10 дней.

### Вывих

При вывихе суставные поверхности смещаются по отношению друг к другу. Разделяются вывихи на два вида:

- Полный вывих, когда поверхности суставов полностью не соприкасаются;
- Неполный вывих (подвывих), при котором они продолжают частично соприкасаться.

**Основные симптомы:** Визуально вывих можно определить по тому, как неестественно вывернута конечность, а попытка подвигать ею и даже прикосновение к ней вызывают сильную боль.

**Первая помощь:** зафиксируйте

конечность с помощью шины или повязок в том положении, которое наиболее удобно для пострадавшего, приложите холод. Доверить вправление вывиха можно только врачу, никогда не пытайтесь сделать это самостоятельно!

### Перелом

Это частичное или полное нарушение целостности кости, возникающие при травмах. В зависимости от степени повреждения кожных покровов переломы могут быть закрытыми и открытыми.

**Основные симптомы:** резкая боль в месте повреждения, отек и гематома, специфический хруст костных обломков (крепитация). Кость неестественно подвижна по всей длине (патологическая подвижность). Изменение конфигурации (формы и положения) конечности. При переломах ребер появляется колющая боль во время кашля и глубоких вдохов. Если перелом открытый, то имеются раны и кровотечение.

**Первая помощь:** при переломах ни в коем случае нельзя выпрямлять, вправлять и производить иные манипуляции с поврежденной частью тела. К месту повреждения можно приложить лед или специальный охлаждающий пакет. Но делать это стоит только после полного обездвиживания травмированной части. Главное при подозрении на перелом – немедленно вызвать скорую помощь.

Часто упав на улице и получив травму, люди сразу не обращаются за медицинской помощью. И своевременно не вылеченная безобидная травма может привести к развитию посттравматического артрита, бурсита и других болезненных, воспалительных осложнений. Особенность зимних травм в их «сочетанности». Например, перелом или вывих может сочетаться с растяжением, разрывом мышц, сухожилий. Многие травмы имеют схожие симптомы, поэтому необходимо обратиться к врачу-специалисту, чтобы точно установить характер повреждений.

*Будьте осторожны.*