

ВЫВИХИ, РАСТЯЖЕНИЯ, УШИБЫ

Охлаждение

Важно в течение 48 часов после травмы охлаждать травмированную область льдом или холодным мешком с интервалом в 3–4 часа по 20 минут каждый раз. Наиболее простой способ – пакет с замороженными овощами. Его можно использовать и повторно.

Запомните!

Между охлаждающим мешком и кожей обязательно проложите ткань. Охлаждение нельзя использовать дольше, чем 20 минут за один раз. При более длительном использовании возникает опасность повреждения тканей.

Покой

Первые 24–48 часов после повреждения с точки зрения лечения являются критическими, поэтому движение в конечности необходимо ограничить. Поврежденную конечность следует нагружать постепенно.

Запомните! Движение разрешено, пока не появятся болевые ощущения.

Использование опоры

Используйте эластичный бинт. При перевязке эластичным бинтом следует каждый следующий слой бинта накладывать так, чтобы он закрывал половину предыдущего слоя по ширине. Повязка должна быть плотная, но ни в коем случае не должна препятствовать нормальному кровообращению в конечностях.

Запомните!

Если пальцы на руках или ногах похолодели, появилось чувство «мурашек» или же онемения конечностей, то повязка наложена слишком плотно и ее следует ослабить, то есть перевязать заново.

Поднятие конечности на более высокий уровень

Держите травмированную конечность в приподнятом состоянии – по возможности выше уровня сердца. На ночь под травмированную ногу или руку можно подложить подушку.

Что принимать от боли:

- парацетамол в таблетках (следуйте инструкции на упаковке);
- если отек уменьшился, то для местного обезболивания можно использовать кетопрофен или другие гели, содержащие нестероидные противовоспалительные препараты (посоветуйтесь с врачом или аптекарем).

Что использовать при отеках

Сразу можно начать использование гепарин-содержащих гелей. Легкими массирующими движениями наносить 3–10 см геля 3 раза в день на кожу. Кожа должна быть не поврежденной. Гель также способствует рассасыванию местных кровоизлияний (синяков).

Составлено:

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19, 13419 Tallinn

информационный телефон 617 1300
www.regionaalhaigla.ee