

УВРЕЖДАНЕ НА КОСТИ И СТАВИ ПЪРВА ПОМОЩ



Видове травми



Счупване



Навяхване



Изкълчване

Какви са най-честите симптоми при счупване на костите?

Разположението и тежестта на дадено счупване или навяхване определят оплакванията, което то предизвиква:

- Общи за навяхване и счупване:

- болка

- подуване

- деформация на областта

- неспособност за извършване на движение в областта

- промяна в цвета на кожата около мястото на счупването: синкаво оцветяване

- Допълнителни при счупване:

- при откритите счупвания има открита рана, през която се вижда кост или парчета от кост

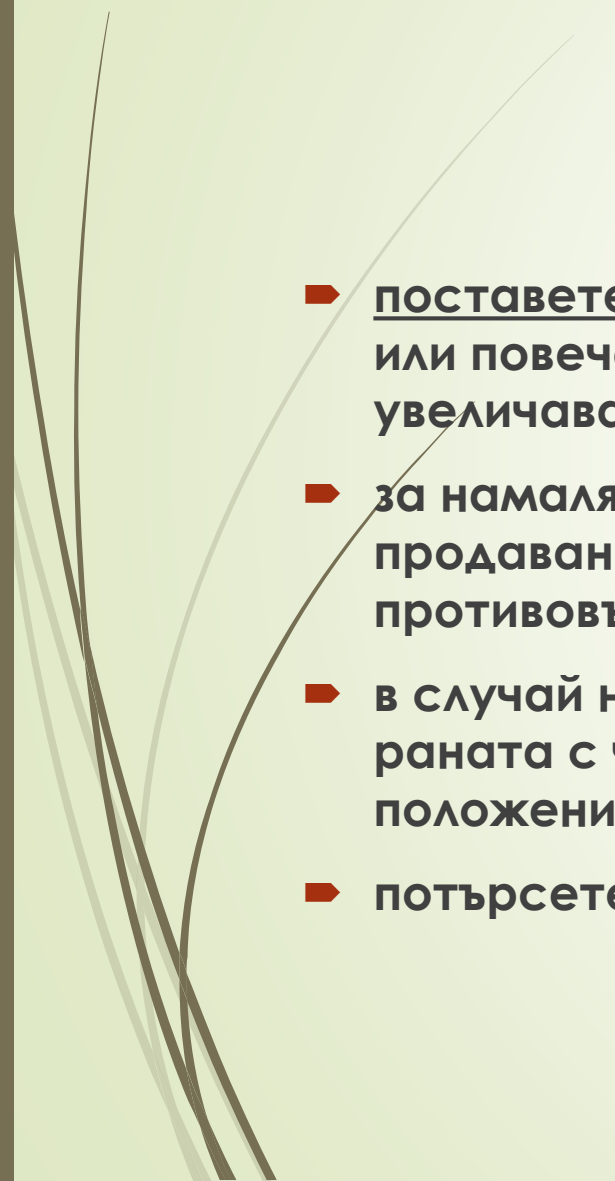
- при увреждане на нерв може да е налице скованост, безчувственост в дадена

- може да се дочуят или усетят звуци, наподобяващи хрущене в областта

- "скъсяване" при счупване на крайниците

Какви са първите мерки, които можете да предприемете при съмнение за счупване на кости

- Наличието на счупване е сериозно увреждане, което налага лекарска оценка и намеса. Затова при наличие на някои от симптомите на счупване на костите на крака, потърсете лекарска помощ.
- Междувременно могат да се прилагат следните мерки, които имат за цел да облекчат страданията и да предотвратят по-тежко увреждане, но не лекуват счупването:
- отстранете дрехата от наранената област.
- приложете лед върху наранената област, като предварително го увийте в кърпа за да няма директен контакт между леда и кожата. Прилагайте леда за 10-15 мин на всеки час до намесата на лекар. Ледът намалява отока на наранената област и съответно донякъде болката. Не прилагайте топлина в първите 24 часа, тъй като това би увеличило отока.
- обездвижете наранената област. Не бива да се правят опити за корекция на положението на костите извън болнични условия и от неквалифицирани лица. Обездвижването може да се постигне със саморъчно направена шина (дъска, твърд картон и т.н.), която трябва да обхване една става под мястото на увреждането и една става над увреждането. Поставете мек плат или нещо подобно под твърдите плоскости, използвани за шинирането. Не правете опити за движение. Това засилва болката и може да утежни увреждането.

- 
- 
- поставете областта нависоко доколкото е възможно. Поставете под него една или повече възглавници. Това намалява притока на кръв и предотвратява увеличаването на отока.
 - за намаляване на болката можете да приемете през устата обезболяващи, продавани без рецепта (най-често аналгин или от групата на нестероидните противовъзпалителни средства).
 - в случай на наличие на открита рана, през която се вижда кост, притиснете раната с чиста марля или парче плат, без да опитвате да промените положението на счупените кости и без да промивате раната с вода.
 - потърсете лекарска помощ по най-бързия възможен начин.

Към какъв лекар трябва да се обърнете

В случай на съмнение за счупване на кости е необходимо да се обърнете към ортопед-травматолог. Това е лекар, специализиран в диагностицирането и лечението на всички заболявания на опорно-двигателния апарат (кости, стави, мускули, сухожилия, връзки и др.).



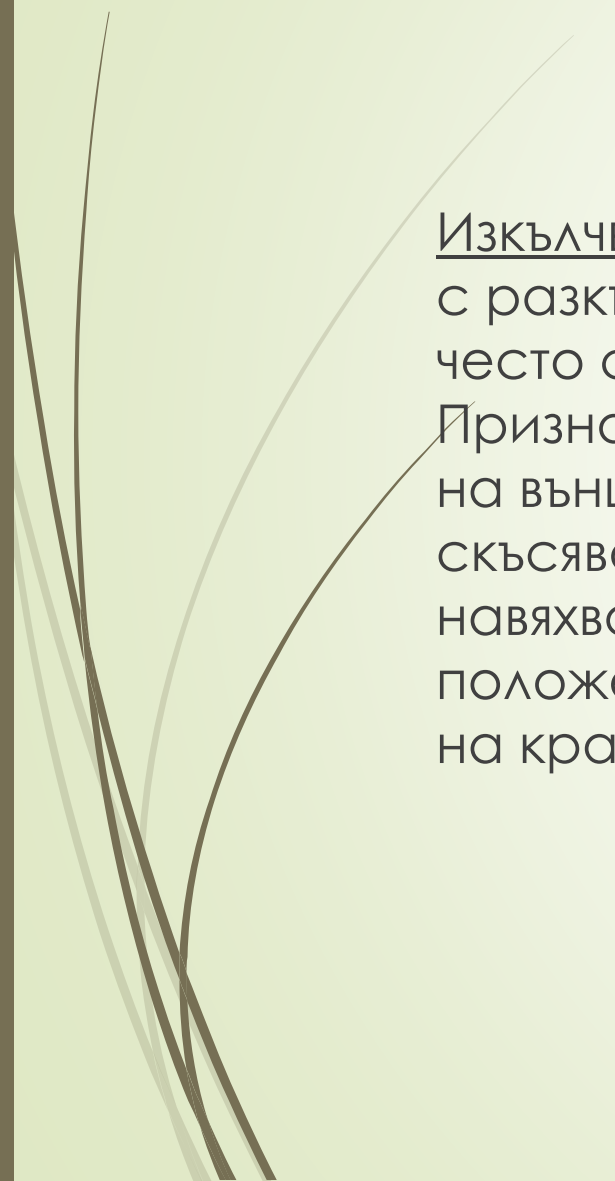


Навяхване

Навяхването е временно разтегляне или разкъсване на ставната капсула и ставните връзки, което може да бъде придружено с кръвоизлив. Най-често се навяхват глезенната, лъчево-китковата става и ставите на пръстите на ръцете. Получава се при внезапна промяна на положението на крайника, при което се разтягат ставните връзки, костите запазват мястото си.

Първа помощ: поставяне в покой, поставяне на студено с цел свиване на кръвоносните съдове и последващ компрес. Повредения крайник се вдига на високо.





Изкълчването е разместване на костите в ставата, често съпроводено с разкъсване на ставните връзки и ставната капсула и кръвоизлив. Най-често се изкълчват раменната, лакътната и глезенната става. Признаците са рязка и силна болка в момента на травмата, промяна на външните очертания на ставата, обездвижването и, удължаване или скъсяване на крайника. Получава се по същия начин както при навяхването, но се разкъсват ставните връзки и се променя положението на крайника. Признаците са отток и болка при движение на крайника.

Необходими мерки

Покой на ставата, студен компрес последващ загряване и обездвижване на крайника. Както знаете, става дума за преразтягане на ставната капсула и връзките, укрепващи ставата. Има голяма разлика между навяхване и изкълчване – при изкълчването има разкъсване на ставната капсула, кръвоизлив, ставата изглежда деформирана, не може да се извършват обичайните движения, може да има и счупване на кост.





При навяхване или изкълчване е добре да получите и компетентни отговори.

- Какви ограничения трябва да спазвате при движения, дейности и работа.
- Колко време ще е необходимо за възстановяване.
- Кога е безопасно да се върнете към пълноценен живот, включващ всички видове активност от преди травмата.
- Кога трябва да бъде извършен контролен преглед.

Сред най-важните стъпки за пълното оздравяване е рехабилитацията. Това може да е цяла програма, която се изпълнява в домашни условия, или се провежда в медицински център под контрола на специалист-рехабилитатор.



Благодаря за вниманието!

