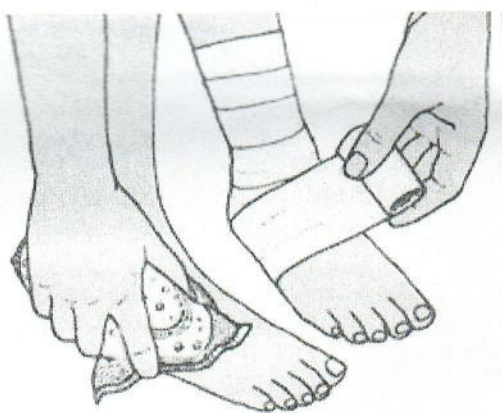


# Первая помощь при растяжениях у детей

Растяжение некоторых или всех связок, удерживающих сустав, происходит в том случае, когда сустав смещается или поворачивается за пределы его нормального объема движений (как, например, при падении). Особенно подвержены такой травме лодыжки. Основными симптомами растяжения связок, по которым его трудно отличить от простого ушиба, являются боль, припухлость и кровоподтек. Если ребенку трудно пошевелить конечностью или наступить на нее, если область повреждения выглядит деформированной или болит не только область сустава, то возможен перелом кости или вывих. В этом случае окажите первую помощь, как описано здесь. В остальных случаях попробуйте следующее лечение:



1. После травмы как можно быстрее приложите холод к месту повреждения.
2. Крепко, но не туго забинтуйте травмированный сустав; предплечье или кисть лучше держать на перевязи.
3. Проследите, чтобы ребенок не двигал поврежденной конечностью примерно в течение суток. При травме ноги, стопы или лодыжки держите ногу в приподнятом положении.

## *Когда вызывать врача*

Если у ребенка сильное растяжение лодыжки, которая болит и на следующий день после травмы, вам следует обратиться в поликлинику или в травмпункт местной больницы, где на сустав наложат тугую повязку, ограничивающую его подвижность на то время, пока идет заживление. В этом случае необходимо обеспечить ребенку постельный режим по крайней мере на неделю.

## *Охлаждение области травмы*

Если травма сопровождается болью, отеком и/или кровоизлиянием, то прикладывание холода поможет уменьшить воспаление и облегчит боль. Лучше всего для этого воспользоваться емкостью со льдом (например, мешочком с кусками льда), но ее можно заменить запечатанным полиэтиленовым пакетом с замороженными овощами или простой тряпкой, смоченной в холодной воде. Можно также подставить травмированное место под струю холодной воды.

## *Синяки*

Синяк образуется при повреждении расположенного близко к поверхности кожи кровеносного сосуда, что приводит к истечению крови в окружающие ткани. Этим обусловлен багряно-синий цвет синяка. При небольших синяках специального лечения не требуется, но при большом кровоизлиянии сразу после травмы нужно приложить холод, чтобы ограничить его распространение и уменьшить боль