# Как избежать ушибов и переломов

 Наступает весна, а вместе с ней гололёд. Как передвигаться по скользким улицам, чтобы минимизировать риск падения, как правильно падать и избежать серьезных травм и как помочь человеку, который поскользнулся и упал.

– Зимой и ранней весной в больницы скорой помощи поступает много пациентов с травмами опорно-двигательного аппарата, а именно: переломами плеча, предплечья, голени и лодыжек, а т акже позвоночника. Среди пожилых людей наиболее опасен перелом шейки бедра. Большинство переломов связано с гололедом в зимний и весенний периоды. Причин падений несколько, их можно разделить на две группы:

1) не зависящие от пешехода – плохая уборка снега, отсутствие противогололёдных реагентов на дороге;

2) пренебрежение мерами безопасности, которые зависят от нас самих.

Чтобы безопаснее чувствовать себя в гололед, необходимо и детям, и взрослым научиться правильно передвигаться:

• по скользким поверхностям надо идти небольшими шагами, не торопясь. Если почувствовали, что теряете равновесие, лучше всего сразу сесть на корточки, потому что тогда падение получится с небольшой высоты;

• всегда будьте настороже: контролируйте свои движения, предполагая, cтарайтесь не торопиться, а также не отвлекаться на гаджеты или яркие вывески вокруг, больше внимания уделяйте поверхности, на которую наступаете. Если вы видите, что на поверхности лед, старайтесь обойти это место. Лишняя пара шагов сэкономит время, которое вы можете провести в травмпункте. Большинство травм на улице мы получаем именно из-за своей невнимательности;

• рекомендую уделить особое внимание обуви, которую вы носите в период гололедицы. Постарайтесь не носить обувь на гладкой подошве без протектора, максимально ограничьте себя от высоких каблуков: с ними возрастает риск подвернуть ногу и травмировать голеностопный сустав, а такие травмы очень болезненные и заживают довольно длительное время;

 • при спуске по лестнице обязательно держитесь за поручни, стопу лучше ставить параллельно ступеньке (боком).



**Как правильно падать**

Самое главное — не выставлять руки при падении: их можно легко сломать. Надо понимать, что если уж получилось так, что мы падаем, то надо минимизировать возможные травмы. Самые опасные травмы при падениях на скользких поверхностях – это травмы копчика при падении назад, перелом выставленных впереди себя рук, удар головой при падении назад, травмы локтевых суставов при падении на локти, травмы коленей, травмы таза.

Голову при падениях назад обязательно держите как можно сильнее прижатой подбородком к груди, чтобы не удариться затылком и избежать сотрясения головного мозга. Постарайтесь падать на бок (бедра, бока отлично держат удары практически без травм), это наиболее безопасно. В этом случае исключаются травмы копчика, позвоночника, таза и сохраняются конечности. При падении вперед можно приземляться на руки, пружиня ими, приходя в положение упор лежа, как при отжиманиях.



**Падение вперед:** ноги выпрямите, руки слегка согните в локтях и напрягите, пальцы немного растопырьте и выставьте вперед. Как только руки коснулись земли, слегка выпрямите их (как при отжимании)



**Падение назад:** если ноги летят вперед, то необходимо развести прямые руки в стороны под углом 45о к телу, повернув их ладонями вниз. Голову нужно прижать подбородком к груди.



**Падение на бок:**в этом случае руку надо убрать из-под себя, развернув ладонью вниз. Рука первая касается земли (не падайте на локоть!). Оказавшуюся внизу ногу во время падения следует согнуть на 90о,



**Сгруппироваться во время падения** – самый лучший вариант.

**Все методы требуют предварительной тренировки на мягкой поверхности**

**Как помочь после падения**

Если вы увидели, что человек упал и испытывает боль, не торопитесь сразу же поднять его на ноги. Узнайте, что именно болит, осмотрите травмированную часть тела. Если вы видите, что место травмы отечно, синюшного цвета или, более того, кровоточит, ни в коем случае не перемещайте пострадавшего, а сразу вызывайте скорую помощь. При наличии опыта можно наложить импровизированную шину из подсобных средств (палки, доски и т.п.) до приезда скорой. Без иммобилизации транспортировать человека категорически нельзя, это может привести к тяжелым последствиям вплоть до жировой эмболии, которая часто приводит к летальному исходу.В простых случаях, когда речь идет о растяжении связочного аппарата и ушибах, необходимо первые двое суток прикладывать периодически холод, а дальше наоборот рассасывающая терапия: солевые ванны, скипидарные ванны, которые будет улучшать кровообращение; противовоспалительные рассасывающие. Это важно, т.к. может образоваться межтканевая гематома, которая будет мешать работе сухожильного аппарата, что вызовет длительные боли. Не зря говорят, что ушибы и вывихи болят больше, чем переломы.

Конечно, при получении травм необходимо обращаться в травмпункты и лечебные учреждения, для постановки точного диагноза и степени повреждения.

Очень внимательными нужно быть пожилым людям, у которых чрезвычайно хрупкие «остеопорозные» косточки и переломы возникают даже при незначительном воздействии, а процесс заживления достаточно длителен. Препараты, препятствующие развитию остеопороза необходимо принимать с 45-50 лет.

**Людям старшего возраста необходимо принимать препараты, препятствующие развитию остеопороза препятствует образованию межтканевой гематомы, что способствует снятию или ослаблению болевого синдрома при растяжении или вывихе*.***

**Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата**

Профилактика должна начинаться с раннего детства и продолжаться до окончательного формирования скелета. Дети должны получать полноценное сбалансированное питание, регулярно заниматься гимнастикой, плаванием, с целью правильного формирования позвоночника и профилактики сколиотической деформации. Родители обязаны следить за осанкой ребенка – для этого вырабатывать у него привычку правильно сидеть, т.к. ребенок не может длительно во времени контролировать свое положение. Категорически запретить носить портфель с большим весом, как в руке, так и за спиной.

Пожилым людям полезна скандинавская ходьба с палками, она помогает сохранять равновесие и удерживаться от падения, это и тренировка координации, и тренировка сердечно-легочного комплекса.

Соблюдайте эти несложные рекомендации и вы сможете в полной мере сохранить здоровым опорно-двигательный аппарат и радоваться любой погоде.