Травматолог-ортопед НМИЦ травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова Минздрава России, Алан Езеев: Зима – самое горячее время для травматологов

Для врачей травматологов холодная зима с ее пронизывающим ветром и гололедом – традиционно «горячее» время. Согласно статистике, зимний травматизм виновник 15% заболеваний, приводящих к временной нетрудоспособности. Зимой случается около 36% всех травм, происходящих в течение года. Для сравнения: летом травматизм составляет 23%, весной – 22%, осенью – 19%.

Самыми частыми травмами в гололедицу являются: ушиб, повреждение или разрыв связок, вывих, перелом, сотрясение головного мозга. Если вы упали и ударились, вполне реально получить ушиб, если при этом подвернули ногу или руку, вероятен вывих или повреждение связок. При этих травмах важно правильно оказать помощь в течение первых суток, тогда можно успешно восстановиться самостоятельно. Переломы и сотрясения головного мозга всегда требуют более длительного лечения, считаются тяжелыми травмами. Гололедица особенно опасна для детей, пожилых и людей с остеопорозом (снижением плотности костей) – они легче травмируются и тяжелее восстанавливаются.

Что делать после падения?

• Не спешите сразу же бодро вставать. Резкий подъем может привести к тяжелым последствиям, если полученная при падении травма окажется тяжелой.

• Даже если травма тяжелая, в первые секунды резкой боли можно не почувствовать, так как организм еще находится в шоковом состоянии. Если человек сразу после падения встал и пошел, это не значит, что у него нет, например, повреждения позвоночника или перелома ноги. Адреналин, который выбрасывается в момент стресса, может маскировать боль.

• После падения вначале приподнимите голову, пошевелите руками и ногами, прислушайтесь к своим ощущениям. Поднимайтесь только в том случае, если действительно не чувствуете острой боли.

• Помните, что боль может прийти не сразу, поэтому идеальным решением после падения будет посещение травмпункта.

Чтобы избежать травм при падении в гололедицу, важно соблюдать 3 простых правила:

выбирайте удобную обувь;

ходите медленно и старайтесь держать равновесие;

научитесь правильно падать.

Как нельзя падать?

− На локоть. Последствия: перелом ключицы, плечевой кости и локтевого отростка локтевой кости.

− На вытянутую руку. Последствия: перелом костей, образующих локтевой сустав (возможно со смещением или осколками), травма запястья.

− На ягодицы. Последствия: компрессионная травма позвоночника.

− На спину. Последствия: удар головой и сотрясение мозга.

− На колено. Последствия: травма надколенника.

Как передвигаться по скользкому льду?

Неправильно шагать прямо. Когда мы передвигаемся по сухой дороге, вес тела распределяется примерно одинаково на каждую ногу. По скользкой дороге при таком стиле ходьбы ногам приходится подпирать тело под углом, а не перпендикулярно, в результате опорная нога «едет» и человек падает.

Правильно передвигаться, как пингвины, переваливаясь. Если вы идете по льду, то центр тяжести нужно переносить на ногу, которая оказалась впереди, не расставлять широко ноги, идти мелкими шагами. Пингвин – единственное существо в мире, которое изобрело такой способ передвижения.

Если вы поскользнулись

➢ Сильно согните колени, будто приседаете;

➢ Машите руками – чем больше амплитуда, тем больше шансов удержаться на ногах;

➢ Постарайтесь за что-нибудь ухватиться;

➢ Если вы падаете на спину, как можно шире раскиньте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на локти, постарайтесь притянуть голову к груди, чтобы не удариться затылком;

➢ Если вы падаете на бок, максимально сгруппируйтесь, постарайтесь подтянуть ноги к груди, не вытягивайте руки, локти прижмите к телу, постарайтесь приземлиться на предплечье.

Берегите себя и будьте осторожны!