**Травмы. Вывихи. Растяжения.**

С началом теплого сезона, детвора все больше времени проводит в подвижных играх вне стен учебных заведений. И как следствие, увеличивается количество несчастных случаев и отравлений, растет  детский травматизм, приводящий порой к серьезным последствиям.

**Что такое вывихи, ушибы и растяжения?**

Вывихи, растяжения, ушибы и разрывы, при которых повреждаются мышцы и суставы - это травмы, характерные для людей, занимающихся спортом. Однако травму можно получить и во время отдыха.

**Вывихи**

Вывих - это нарушение целостности сустава со взаимным смещением суставных концов костей. Обычно **вывих** сопровождается разрывом суставной капсулы и связок, иногда повреждением кровеносных сосудов, нервов и кожи. Наиболее часто встречается [вывих плечевого сустава](http://doktorland.ru/kosti-86.html).

**Ушибы**

Ушиб - механическое повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожи. При **ушибе** в наибольшей степени повреждаются подкожная клетчатка, мышцы и кровеносные сосуды - через некоторое время возникает синяк. При напряжении поврежденные мышцы болезненны.

**Растяжения**

Растяжение - повреждение связок сустава, в результате их перерастяжения. Это одна из самых распространенных травм спортсменов. Во время травмы чаще всего повреждаются суставные мышцы, сухожилия и связки. При растяжении происходит разрыв подкожной клетчатки, нередко повреждается также чувствительная суставная капсула. Причина растяжения - насильственное движение в суставе. Растяжению могут подвергаться связки любого сустава, но чаще всего травмируются связки верхних и нижних конечностей. Особенно часто встречается растяжение связок предплюсне-плюсневого, коленного и лучезапястного суставов.

**Причины вывихов, ушибов и растяжений.**

Как правило, **причиной вывихов, ушибов и растяжений** является недостаточная подготовка к физической нагрузке. Поэтому перед каждым занятием спортом необходимо сделать разминку и разогреть все группы мышц.

**Лечение вывихов, ушибов и растяжений**

* Первая помощь при растяжении - тугое бинтование сустава. На травмированное место рекомендуется наложить холодную примочку. Через некоторое время можно применить[электротерапию](http://doktorland.ru/elektroterapiya.html).
* Поврежденный сустав иммобилизуют. При разрыве суставных связок показана операция по их сшиванию. Затем пациенту назначают различные физиотерапевтические процедуры,[лечебную гимнастику](http://doktorland.ru/lechebnaya_gimnastika.html), [массаж](http://doktorland.ru/klassicheskij_massazh.html).
* При вывихе конечности сразу после травмы рекомендуется наложить иммобилизующую повязку. Очень важно как можно раньше произвести вправление вывиха. Это может сделать только медработник, поэтому пострадавшего необходимо доставить в поликлинику или больницу. Перед осуществлением вправления врач осмотрит поврежденную конечность, затем сделает рентгеновский снимок. После процедуры делают повторный снимок. При неосложненном **вывихе** вправление производят в поликлинике в условиях местной анестезии. В более тяжелом случае больного доставляют в больницу, где вправление осуществляют под общим наркозом. После этого накладывают иммобилизирующую повязку. Через некоторое время пациенту назначают физиотерапевтические процедуры и лечебную гимнастику, и сустав постепенно «привыкает» к физической нагрузке.
* Ушибы лечат так же, как и растяжения. Сразу после травмы рекомендуется наложить холодный компресс или пузырь со льдом, обеспечить абсолютный покой, наложить давящую повязку.

**Первая помощь при вывихах, растяжениях, ушибах**

Непосредственно после получения травмы на месте **ушиба** или растяжения целесообразно подержать холод (лед или холодную воду в пузыре, холодную примочку). Для уменьшения боли накладывают повязку, используя лекарственные средства, уменьшающие припухлость (например, мази). При более тяжелой травме необходимо как можно скорее обратиться к врачу. Вывих должен лечить только квалифицированный хирург.

**Течение болезни**

Обычно при правильном лечении ушиба или незначительного **растяжения** уже через две недели человек может вернуться к спортивным занятиям. При более серьезном растяжении сустав не способен выполнять свою функцию по истечении более двух недель после травмы. Нередко боль ощущается в течение нескольких месяцев, т.к. связки суставной капсулы заживают очень медленно. Вывих считается тяжелой травмой, так как всегда сопряжен с повреждением суставной капсулы и связок. Кроме того, он также может сопровождаться повреждением кости и суставного хряща.

Врач травматолог Амеркенов Г.О.