



URAZY

małe i duże



Adrian Rymarczyk,
chirurg ortopeda
traumatolog,
Centrum
Medyczne
ACHILLES

Zdarzają się nie tylko sportowcom podczas treningu. Mogą przytrafić się każdej z nas. Na szlaku w czasie górskiej wyprawy i na chodniku w drodze do pracy. Nasz ekspert wyjaśnia, jak odróżnić drobną kontuzję od poważnego urazu i radzi, co robić, by złagodzić dolegliwości.

TEKST: Iwona Kołakowska

Większość urazów, które nam się przydarzają, to stłuczenia lub drobne skręcenia. Poradzimy sobie z nimi same lub z pomocą życzliwego przechodnia. Zwichnięcia i złamania wymagają interwencji lekarskiej.

RICE, CZYLI PIERWSZA POMOC

– W razie upadku, reagujemy od razu. Podstawą jest zasada RICE – informuje lek. med. Adrian Rymarczyk chirurg ortopeda z Centrum Medycznego Achilles w Warszawie. – W tym angielskim słowie oznaczającym ryż, ukryte są litery, od których rozpoczynają się najważniejsze zalecenia – dodaje ekspert.

✓ **REST - ODCOZYWAMY** Jeżeli to możliwe, posiedźmy albo połączmy kilka minut po upadku.

✓ **ICE - ZAMRAŻAMY** Połóżmy na bolące miejsce coś zimnego. – Jeśli nie mamy w plecaku kompresu chłodzącego, może to być bidon z zimną wodą. A jeżeli jesteśmy na ulicy niedaleko sklepu, warto poprosić kogoś, by kupił nam mrożonkę – podpowiada nasz ekspert.

✓ **COMPRESS - UCISKAMY**

– Gdy miejsce, w którym doszło do urazu, zaczyna puchnąć, najlepiej owinać je bandażem elastycznym. I to jeszcze zanim zaczniemy schładzanie – zaznacza dr Rymarczyk. Zamiast bandaża ostatecznie możemy wykorzystać skarpetki albo koszulkę bawełnianą. Ucisku nie stosujemy przy zwichnięciach i złamaniach.

✓ **ELEVATE - UNOSIMY** Jeśli mamy kontuzjowaną nogę lub rękę, podnosimy kończynę, żeby zmniejszyć ewentualny obrzęk. – Warto dodatkowo ją unieruchomić, gdy podejrzewamy poważniejszy uraz. Potrzebna będzie pomoc drugiej osoby i coś sztywnego: gałąź, deska, plastikowa wkładka usztywniająca wyciągnięta z plecaka – mówi ortopeda.

BOLESNE STŁUCZENIE

Dochodzi do niego zazwyczaj przy upadku. Czujemy ból, ale nie jest on paraliżujący i zmniejsza się z upływem czasu. Może pojawić się siniak, zwłaszcza jeśli mamy tkliwą skórę. I obrzęk. Zwykle nie jest on

zbyt duży. – W takiej sytuacji postępujemy zgodnie z zasadami RICE. A po powrocie do domu stosujemy np. altacet oraz okłady z lodu – radzi ekspert. I ostrzega, żeby podczas schładzania nie doprowadzić do odmrożeń. Nie kładziemy lodu bezpośrednio na skórę. Najpierw potrzebna jest gaza lub bawełniana ściereczka.

SKRĘCONA KOSTKA

Jeśli źle staniemy albo wpadniemy stopą w dołek, możemy skrócić kostkę. Przy upadku zdarza się, że dochodzi do skręcenia kolana lub nadgarstka. Czujemy, że coś przeskoczyło, strzeliło w stawie i pojawia się silny ból. Również w tym wypadku działamy zgodnie z zasadą RICE.

– Trzeba przy tym pamiętać, by nie próbować stawiać na nodze ze skręconą kostką, bo w ten sposób ryzykujemy, że dodatkowo dojdzie do złamania – ostrzega Adrian Rymarczyk. Skręcony staw warto pokazać lekarzowi. – Konsultacja jest konieczna, gdy mamy duży krwiak i obrzęk, a dolegli-

wości bólowe się wzmagają. Oznacza to, że doszło do poważniejszego uszkodzenia torebki stawowej i więzadeł, które trzymają kość z kością – wyjaśnia ekspert.

ZWICHNIĘTY STAW

Poważniejszą sprawą niż skręcenie jest zwichnięcie. – Najczęściej mamy do czynienia ze zwichniętą kostką, kolanem, a także łokciem lub barkiem – informuje ortopeda. W takiej sytuacji ból jest bardzo silny. Widzimy też, że ze stawem coś się stało, coś przemieściło. Nie próbujemy wtedy wstawać. Nie uciskamy, ani nie bandażujemy chorego miejsca. Możemy jedynie schładzać. Wzywamy karetkę i czekamy na pomoc. Zwichnięty staw trzeba nastawić i unieruchomić. Czasem, przy poważniejszych zwichnięciach, konieczna jest operacja.

ZŁAMANA KOŚĆ

Gdy dojdzie do złamania nogi lub ręki, od razu trzeba ją usztywnić, żeby kość się nie

PODRĘCZNA MINIAPTECZKA

Na wycieczkę rowerową lub wyprawę w góry zabieramy ze sobą kilka preparatów ratunkowych. Warto mieć je przy sobie, nawet gdy idziemy na spacer.

● **PRZYDATNE SĄ:** spray chłodzący, kompres, który po wyjęciu szybko się oziębia, bandaż elastyczny, płyn do dezynfekcji.

przemieściła. Nie wolno stosować ucisku. – Złamania można leczyć zachowawczo. Oznacza to, że zakładamy stabilizator, (orteż), albo gips, albo tzw. lekki gips, czyli opatrunek z tworzywa sztucznego. Wszystko po to, by kość się prawidłowo goiła i była chroniona przed urazami – tłumaczy dr Rymarczyk. Niektóre złamania wymagają leczenia operacyjnego. Po tego typu urazie dochodzimy do pełnej sprawności przez okres od 6 tygodni do pół roku.

REKLAMA

1/2
POZIOM
"F"
210 x 130.5