*Травми постійний супутник людини. Забиття, розтягнення, вивихи. Навіть дотримуючись максимальної обережності, ми не можемо повністю уникнути їх. Виходячи на вулицю, перебуваючи у громадському транспорті, займаючись домашніми справами, ми можемо травмуватися. Особливо в зимовий час. Коли на вулиці слизько, а наші рухи обмежені об’ємним одягом. Тому так важливо вміти надавати першу допомогу.*

**Травма** — порушення анатомічної цілісності зовнішніх і внутрішніх органів та тканин людського тіла. Залежно від причини її отримання виділяють: механічні, термічні, хімічні, електротравми. У статті ми зупинимося на механічних травмах, а саме забиттях, розтягненнях, вивихах.

**Що таке забій?**

При забитті страждають м’які тканини або внутрішні органи. Ми відчуваємо біль, забите місце може набрякнути, може виникнути підшкірний розрив судин і утворитися гематома. При забитті м’язів рук або ніг, може спостерігатися скутість й обмеженість їх руху. **Набагато небезпечніші забої внутрішніх органів.** Вони можуть істотно порушити їх роботу та навіть призвести до смерті.

**Перша допомога при забитті:**

* — забезпечте **спокій** травмованій ділянці тіла
* прикладіть **холод** до ураженого місця — так ви зменшите біль і запалення
* щоб зупинити підшкірні крововиливи, накладіть **тугу пов’язку і підніміть** травмовану ділянку відносного вашого тіла
* якщо є подряпини — **продезінфікуйте** їх
* при сильному забитті внутрішніх органів зверніться до травмпункту

**Як допомогти при розтягненнях?**

Коли говорять про розтягнення, то частіше мають на увазі частковий розрив сухожиль або зв’язок суглоба. Але може відбуватися й розтягнення м’язів. **Його причини: надмірні фізичні навантаження, а також удари і падіння,** під час яких виникає різкий рух в суглобі. Коли навантаження на зв’язки, сухожилля або м’язи підвищується, вони спочатку максимально розтягуються, а після ─ частково рвуться.

Хороша новина в тому, що **наші м’язи і зв’язки можуть самостійно відновлюватися, а щоб прискорити цей процес:**

* прикладіть **лід** — так ви зменшите біль і набряк
* **підніміть** ділянку з розтягненням вище рівня серця — так можна уникнути набряку
* накладіть **тугу пов’язку** на ушкоджений суглоб. Фіксуючи кінцівку, пам’ятайте, що в ній повинна зберегтися нормальна циркуляція крові

Якщо через кілька днів больові відчуття не проходять, а набряк став більше — зверніться до лікаря-травматолога.

**Перша допомога при вивиху**

При вивиху відбувається зміщення суглобових кінців кісток. Його причиною може стати різкий рух, що перевищує нормальну рухливість суглоба. Наприклад, при позіханні може статися вивих нижньої щелепи.

Головні симптоми вивиху — сильний біль, деформація суглоба, повне або часткове порушення його рухливості. Також може спостерігатися неприродне положення кінцівки, зміна її довжини. При відкритому вивиху утворюється рана.

**Головне, що потрібно зробити при вивиху — знерухомити травмований суглоб**за допомогою шини (якщо мова йде про суглоби ніг) або косинки (при вивиху суглобів рук). Також можна прикласти холод, щоб зменшити біль.

Пам’ятайте, що вправляти вивихи може тільки лікар. Не варто намагатися зробити це самостійно.

Будьте здорові!