

Не упади! Профилактика травматизма в зимний период



Зима – один из наиболее напряженных сезонов работы у травматологов. В условиях гололеда очень много людей поскользывается и падает. Потом они долго, тяжело, больно и дорого лечатся. Не лучше ли принять меры, чтобы предотвратить зимний травматизм?

Наиболее частые зимние травмы

1. Повреждения голеностопного сустава. Могут возникать как непосредственно при падении, так и при попытках удержаться на льду. Это могут быть растяжения и разрывы связок, вывихи и подвывихи суставов. Обычно, если человек не падает, он считает, что все в порядке, и за медицинской помощью не обращается, что приводит к ухудшению состояния и проблемам с опорно-двигательным аппаратом.
2. Травмы лучезапястного сустава возникают при падениях на прямые руки. Перелом нижней трети лучевой кости считается классическим повреждением.
3. Переломы плечевой кости – характерны при падениях на отставленный локоть.
4. Перелом шейки бедра или бедренной кости – является типичным примером травмы зимой у пожилых людей. Срастаются такие переломы долго и часто требуют реабилитации в условиях медицинской клиники.
5. Повреждения головы. В лучшем случае при падении зимой человек может обойтись ушибом мягких тканей головы (в народе – «шишка»). Очень опасны повреждения головного мозга. Зимний травматизм нередко сопровождается сотрясениями. Возможны ушибы головного мозга и переломы костей черепа. Такие повреждения опасны для жизни, если своевременно не получить квалифицированную медицинскую помощь.



Что нужно делать, чтобы не упасть?

1. Профилактика зимнего травматизма начинается с подбора удобной одежды и обуви. Намного выше вероятность упасть, когда надета обувь на шпильке, нежели сапоги на устойчивом каблуке.
2. Лучше подбирать зимнюю обувь по ноге, с ребристой подошвой. Если приобрести практичную обувь не получилось, то на подошву обычных ботинок и сапог можно установить специальные резиновые накладки.
3. Узкие юбки, сковывающие движения джинсы – все это не позволяет человеку удержать равновесие на скользкой поверхности. Точно так же можно запутаться в длинных юбках или широких брюках.
4. Громоздкие капюшоны, широкие шапки выключают часть поля зрения и не позволяют человеку быстро сориентироваться в опасной ситуации. Конечно, это не означает, что от шапок или капюшонов следует отказаться в зимнее время. Но выбирать их нужно так, чтобы хорошо видеть окружающие предметы перед собой и по бокам от себя.
5. Профилактика детского травматизма в зимний период тоже начинается с одежды. Все родители хотят, чтобы их малыши были тепло одеты. Достаточно часто такое желание приводит к тому, что ребенка «закутывают» в несколько слоев одежды, и ему становится тяжело передвигаться. Если ребенку не удобно – он падает и может что-то себе растянуть, сломать или вывихнуть. Поэтому лучше всего отдавать предпочтение одежде, которая является одновременно легкой и теплой.
6. Множество людей не мыслят жизни без зимних видов спорта. Лыжи, сноуборды, коньки – все это очень интересно, но травматично. Начинать освоение данных

видов спорта необходимо с занятий с профессиональным инструктором. Он научит правильно падать и уберезет от травм в первые дни тренировок.

7. Во время занятий зимними видами спорта появляется опасность повреждения коленных суставов. Чтобы уберечься от тяжелых заболеваний, необходимо сразу, даже после незначительного падения обращаться за медицинской помощью.
8. Отказ от алкоголя перед выходом на улицу. Любые алкогольные напитки согревают кратковременно. Опасность такого эффекта состоит в том, что человек перестает чувствовать момент, когда начинает замерзать. В результате, выпив стакан горячительного напитка для согрева и выйдя на улицу, можно получить переохлаждение. Кроме того, из-за нарушения координации можно упасть и получить травму. Поэтому лучше передвигаться зимой по улице трезвым. Чтобы согреться, следует пить горячий чай, а не водку.



Как правильно упасть?

Многие любят Новый Год, Рождество, радуются снегу в зимнее время. Мало кто хочет поскользнуться на льду и получить перелом, но все же это иногда происходит.

Умение правильно падать защищает человека от переломов конечностей и травм головного мозга. Обычно профессиональные инструкторы в любых видах спорта обучают сначала именно искусству падения, а уже потом азам мастерства. Если же такой урок не был получен, необходимо запомнить несколько правил:

- При падении на спину, необходимо быстро сгруппироваться, наклонить подбородок к груди и постараться упасть на бок.
- Падая вперед, также необходимо постараться сгруппироваться и упасть на бок. Если такой возможности нет (например, когда человек споткнулся), можно выставить руки вперед, «амортизировать» ими, однако не переносить весь вес на них.
- Падая руками вперед, не надо выставлять ладони. Лучше всего падать на предплечья, не перенося вес на них.



Что делать, если упали?

Не всегда даже подготовленному спортсмену удастся избежать травматизма. Что уж тогда говорить о тех, кто далек от спорта!

Если человек зимой поскользнулся и упал на улице, необходимо сначала оценить ситуацию. В том случае, когда падение пришлось на позвоночник или голову, не нужно пытаться встать самостоятельно или поднимать человека, если кто-то упал на ваших глазах. Необходимо немедленно вызвать скорую помощь. Даже если человеку холодно, но он ударился головой или спиной, не стоит его поднимать, переворачивать, двигать.

При падении, если видно деформацию конечностей или чувствуется резкая боль, не нужно сразу резко вставать. Сначала необходимо позвонить в скорую помощь и зафиксировать поврежденную конечность.

Эффективная профилактика травматизма в зимний период зависит главным образом от вас самих. Перед тем как выйти на улицу, необходимо тщательно подобрать одежду и обувь, вспомнить базовые правила безопасности, а также вспомнить, где находится ближайший травмпункт. На всякий случай – мало ли что! Такие рекомендации помогут сохранить здоровье и хорошее настроение в зимний период.