

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАСТЯЖЕНИЯХ И РАЗРЫВАХ

РАСТЯЖЕНИЕ – повреждение мягких тканей (связок, мышц, сухожилий, нервов) под влиянием силы, не нарушающее их целостности. Чаще всего происходит растяжение связочного аппарата суставов при неправильных, внезапных и резких движениях, выходящих за пределы нормального объема движений данного сустава (при подворачивании стопы, боковых поворотах ноги при фиксированной стопе и др.). В более тяжелых случаях может произойти надрыв или полный разрыв связок и суставной сумки.

Разрыв связок может быть как самостоятельным повреждением, так и сопровождать более серьезные повреждения (вывих или перелом). Наиболее часто происходит в области голеностопного или коленного сустава.

Разрывы мышц обычно наблюдаются при чрезмерной нагрузке (воздействие тяжести, быстрое сильное сокращение, сильный удар по сокращенной мышце). Наиболее часто встречаются разрыв четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, двуглавой мышцы плеча.

Основными *симптомами растяжений и разрывов* являются:

- появление внезапных сильных болей;
- появление припухлости;
- нарушение двигательной функций суставов;
- кровоизлияние в мягкие ткани;
- проявление болезненности при ощупывании места растяжения;
- при **разрыве связок коленного сустава** происходит увеличение его в размерах (за счет кровоизлияния в полость сустава), повышается его температура, при нажатии на надколенник пальцами он не сразу упирается в кость, а опускается вглубь на 1 – 2 см (под надколенником находится «подушка» из излившейся в сустав крови, поэтому надколенник как бы «плавает» на поверхности жидкости);
- при **разрыве мышц** ощущается сильнейшая боль, после чего появляется припухлость и гематома в зоне разрыва;
- при **полном разрыве мышцы** появляется участок западания («ямка») и ее функция утрачивается полностью (например, при разрыве бицепса плеча пострадавший не может согнуть руку, при разрыве четырехглавой мышцы бедра – не может разогнуть ногу в колене);
- при **неполном разрыве мышцы** ее функция может частично сохраниться;
- при **разрыве сухожилия** человек жалуется на умеренную боль, в области повреждения отмечается припухлость, полностью выпадает функция соответствующей мышцы (сгибание или разгибание) при сохранении пассивных движений (например, при разрыве сухожилия сгибателя пальца, пострадавший не сможет согнуть палец сам (активные движения), однако это легко сделает за него другой человек (пассивные движения)).

Первая помощь.

Необходимо отметить, что клинические проявления растяжений и разрывов очень похожи между собой и зачастую похожи на симптомы перелома или вывиха. В походных условиях можно лечить только растяжения связок, а при любом подозрении на наличие разрыва (связок, мышц или сухожилия) необходимо доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение, где его сможет осмотреть врач и будет возможность сделать рентгеновское исследование.

При растяжении, разрыве связок поврежденному суставу прежде всего необходимо обеспечить покой, наложить тугую повязку. Для уменьшения болей пострадавшему можно дать 0,25—0,5 г анальгина и амидопирина, а к области травмы приложить пузырь со льдом. При первой возможности необходимо обратиться к врачу-травматологу.