

*Materiał prasowy
Warszawa, styczeń 2017 r.*

Zimowe urazy – jak sobie z nimi poradzić?

Zimą dochodzi do największej liczby urazów. To czas, kiedy szczególnie należy zwracać uwagę na panujące warunki – oblodzone powierzchnie są najczęstszym powodem złamań i skręceń. Ostrożność zalecana jest również na stoku, gdzie nie trudno o naderwanie lub zerwanie więzadeł. Przezorny zawsze ubezpieczony, lecz co gdy zdarzy się wypadek? Podpowiadamy, jak sobie radzić.

Naderwanie czy zerwanie więzadła krzyżowego, uszkodzenie łąkotek i więzadeł to najczęstsze zimowe urazy. Zdarzają się też złamania kończyn, skręcenia, zwichnięcia, podwichnięcia oraz stłuczenia. Na te ostatnie jesteśmy narażeni najbardziej podczas upadków na śliskich powierzchniach. Działanie, jakie należy podjąć, jest zależne od urazu – nie ma jednego rozwiązania.

ZIMOWE UPADKI

Co gdy zdarzy się upadek? Z pomocą przy zimowych kontuzjach przyjdzie porcja chłodu – warto zaopatrzyć się w okłady chłodzące lub żel chłodzący, które będą nieocenione przy stłuczeniach czy otarciach. Zabieg z wykorzystaniem zimnych okładów należy wykonywać przez 15 minut, co 2-3 godziny. Jeżeli chcemy wspomóc kurację lekami, najlepiej wybrać maści przeciwbólowe i przeciwzapalne zawierające heparynę.

Po kontuzji zalecany jest odpoczynek i odciążenie uszkodzonej części ciała – dzięki temu przyspieszamy regenerację. Kończynę należy położyć tak, by była podparta na całej swej długości. Ważne jest też, by znajdowała się powyżej poziomu serca – dzięki temu zapobiegniemy obrzękom.

W przypadku, kiedy ból się utrzymuje, ale nie mamy czasu na długi odpoczynek lub rehabilitację, można doraźnie przyjmować leki przeciwbólowe i przeciwzapalne – w ten sposób zmniejszymy dolegliwości. Ulgę przyniesie też stosowanie ortezy i stabilizatora lub kinesiotaping. Warto jednak pamiętać, że takie działanie nie zapewni prawidłowego wyleczenia kontuzji. Ból jest naturalnym znakiem ostrzegawczym – mówi dr Krzesimir Sieczych.

INTERWENCJA LEKARZA – KIEDY JEST POTRZEBNA?

Jeśli pomimo domowych sposobów ból utrzymuje się, konieczna jest wizyta u lekarza.

Obrzęk, ból nasilający się podczas obciążania kończyny, długotrwały ból czy ból, który wyrывa ze snu – to objawy, które wskazują na konieczność wizyty w gabinecie lekarskim – radzi dr Sieczych. Jeśli zbagatelizujemy ostre skręcenie, narażamy się na powrót problemów związanych z urazem. Nawet, jeśli dolegliwości w końcu miną, istnieje ryzyko, że więzadła wygoiły się w rozluźnieniu. Grozi to przewlekłą niestabilnością, częstymi skręczeniami i przedwczesnymi zmianami zwyrodnieniowymi.

Lekarz ustali plan leczenia i zaleci rehabilitację, która zminimalizuje ryzyko powikłań powypadkowych. By poprawić skuteczność leczenia i własny komfort w tym trudnym czasie, trzeba postawić na wygodne ubrania, które nie będą uciskać. Przy przewlekłych obrzękach warto zaopatrzyć się nawet w specjalną odzież np. pończochy przeciwobrzękowe. Zalecane jest także korzystanie z masażu limfatycznego, który odprowadzi chłonek.

W przypadku nagłego wypadku, silnego bólu lub niespodziewanej kontuzji warto udać się na Ostry Dyżur Ortopedyczny. Wiele placówek, m.in. Carolina Medical Center posiada całodobowy dyżur urazowy, gdzie dyżurujący lekarz, specjalista ortopedii jest wsparciem dla pacjentów przez 24 godziny na dobę. W klinice w razie potrzeby od razu można wykonać niezbędne badania, a w razie potrzeby pozostać na oddziale szpitalnym.

Podczas uszkodzenia stawu skokowego I stopnia (naciągnięcie) wymaga się tylko kilkudniowego oszczędzania/unieruchomienia. Uszkodzenia II stopnia (częściowe rozejście włókien więzadła) i III stopnia (całkowite uszkodzenie) wymagają unieruchomienia w gipsie na czas 3-4 tygodni. Po tym czasie wykonuje się kolejne badanie USG, aby ocenić wygojenie więzadeł i stabilność stawu. W ramach leczenia konieczna jest rehabilitacja, w trakcie której przywracany jest zakres ruchomości, wzmacniane są mięśnie i ćwiczone czucie głębokie. Jeżeli w efekcie leczenia zachowawczego nie uda się w pełni usprawnić stawu, pozostanie uczucie niestabilności, a chodzenie będzie wiążało się z bólem i obrzękiem, wskazane będzie leczenie operacyjne – mówi dr Krzesimir Siecnych, lekarz ortopeda, ekspert Carolina Medical Center.

KONTUZJA NA STOKU

Choć zimowy wypoczynek kojarzy się głównie z przyjemnością, to warto mieć z tyłu głowy kilka złotych zasad postępowania w razie niepożądanych sytuacji. Jak działać, gdy ktoś z naszego otoczenia uległ wypadkowi podczas jazdy na nartach czy snowboardzie? W przypadku podejrzenia uszkodzenia struktur mięśni lub kości, bezwzględnie wzywamy karetkę i przenosimy kontuzjowaną osobę w bezpieczne miejsce. Jeśli nie możemy przetransportować chorego, trzeba zabezpieczyć miejsce wypadku, by nie doszło do kolejnego. Lekarz, który będzie diagnozował obrażenia, może zalecić wykonanie badań, które potwierdzą lub wykluczą złamanie, skręcenie lub zwichnięcie. W przypadku niebezpiecznych urazów – jak np. zerwanie więzadła krzyżowego czy uszkodzenie łękotek – trzeba będzie wykonać rezonans magnetyczny, RTG, USG lub tomografię komputerową.