

Materiał prasowy  
Warszawa, 23 stycznia 2018 r.

## Pierwsza pomoc w razie kontuzji!

Początek ferii, zima w pełni, a więc idealny moment, żeby ruszyć na zaśnieżone stoki! W górach każdy narciarz i snowboardzista ma obowiązek zachowania bezpieczeństwa swojego i innych, dlatego należy pamiętać o udzielaniu pierwszej pomocy. Jak rozpoznać złamanie, jak zrobić pierwszy opatrunek i jak wezwać pomoc przypomina dr Krzesimir Sieczych, lekarz ortopeda z Carolina Medical Center w Warszawie.

*– Zaraz po upadku należy bardzo dokładnie obejrzeć ciało i sprawdzić, czy kończyny nie są nienaturalnie wygięte, czy nie doszło do złamania lub przecięcia skóry. Najlepiej dotknąć różnych części ciała, żeby sprawdzić czucie. Co bardzo ważne, nigdy nie należy na siłę wyprostowywać ani zginać kończyny, która doznała urazu, ale trzeba pozostawić ją w zastanej pozycji. – tłumaczy dr Sieczych.*

### Pierwsza pomoc w razie wypadku:

1. **Zimny kompres** – warto od razu go wykonać, jeśli pojawia się ból w kończynie. Na stoku wystarczy wsypać śnieg do foliowej torebki. W domowych warunkach można owinąć kostki lodu w ręcznik lub bawełnianą ściereczkę. Dobrze sprawdza się też okład żelowy (tzw. cool pack), który wystarczy schłodzić w zamrażalce.

**Warto wiedzieć:** Zimno zmniejsza stan zapalny co zahamowuje powstawanie obrzęku i przyspiesza gojenie się tkanek. Dlatego zaraz po urazie wskazane jest chłodzenie dotkniętej urazem części ciała, a nie jej ogrzewanie.

2. **Usztywnienie złamanej kończyny** – należy przyłożyć ją do sztywnego elementu (np. kija narciarskiego czy nawet kawałka gałęzi), a następnie nie za mocno obwiązać np. szalikiem. Złamaną nogę można dowiązać do drugiej zdrowej – wykonując wiązanie w okolicy bioder, kolan, kostek i palców stopy. Złamaną rękę można przyłożyć też do tułowia i obwiązać w podobny sposób, aby pozostała nieruchoma. Dzięki usztywnieniu nie będzie dochodziło do dalszych przemieszczeń, co z kolei zminimalizuje odczuwany ból.

### **Warto wiedzieć:**

- a) **W przypadku złamań kości unieruchamiamy dwa sąsiednie stawy**, np. gdy podejrzewamy złamanie przedramienia unieruchamiamy nadgarstek i łokieć.
- b) **Jeśli mamy do czynienia z urazem stawu, unieruchamiamy dwie sąsiadujące kości**, np. przy urazie stawu kolanowego blokujemy podudzie i udo.

3. **Zabezpieczenie bolącej kończyny temblakiem** – temblak można zrobić ze zwykłej trójkątnej chusty. W razie potrzeby podtrzyma on złamaną lub zwichniętą rękę, odciążając i unieruchamiając mięśnie i stawy.

**Warto wiedzieć:** W sprzedaży dostępne są gotowe temblaki i szyny medyczne, które służą do usztywnienia złamanych kończyn. Turystyczne szyny piankowe po zwinięciu są wielkości kubka, więc bez problemu mieszczą się w każdym plecaku.

4. **Wezwanie na pomoc ratowników górskich** – nieudana próba podniesienia się lub uczucie niestabilności i np. uciekania kolana oznacza, że potrzebujemy pomocy. Bez względu na to, czy jesteśmy ofiarą, sprawcą czy świadkiem wypadku, w górach zawsze warto mieć w telefonie zapisany lokalny numer alarmowy.

W polskich górach należy dzwonić pod numery **985** lub **601 100 300**, które połączą nas z TOPR-em i GOPR-em, można również wybrać ogólnoeuropejski numer alarmowy **112**. W zagranicznych kurortach, zwłaszcza poza Unią Europejską, najlepiej wcześniej sprawdzić tamtejsze numery służb ratunkowych.

**Warto wiedzieć:** Przed wezwaniem pomocy, należy upewnić się, że rzeczywiście jej potrzebujemy. Jeśli jesteśmy w stanie sami zjechać do ośrodka, nie warto angażować ratowników i odbierać szansy udzielenia pomocy komuś, kto rzeczywiście będzie jej bardzo potrzebował.

5. **Wizyta na ostrym dyżurze** – Jeśli po paru godzinach od upadku nadal odczuwamy ból i pojawia się opuchlizna (obrzęk), należy jak najszybciej udać się do najbliższej placówki z ostrym dyżurem. Nie należy maskować poważnych kontuzji lekami przeciwbólowymi tylko po to, aby nie stracić kolejnego dnia urlopu na stoku, gdyż konsekwencje takiej brawury będą jeszcze boleśniejsze. Na ostrym dyżurze lekarze dokonają pierwszej diagnozy, wykonają zdjęcie RTG, aby wykluczyć lub potwierdzić złamanie. W przypadku urazu lekarz założy gips lub skieruje na leczenie operacyjne. Jeśli badanie rentgenowskie nie potwierdzi urazu, a pacjent będzie nadal odczuwał ból, lekarz założy szynę, tzw. ortezę ortopedyczną.

**Warto wiedzieć:** Stan każdego pacjenta jest zawsze oceniany indywidualnie i ostateczna diagnoza i sposób leczenia zależy od wielu czynników, które lekarz zawsze rozpatrzy zanim zaproponuje pacjentowi dalsze leczenie, dlatego nie warto bać się wizyty na ostrym dyżurze.

Więcej informacji na [www.carolina.pl](http://www.carolina.pl)

Kontakt dla dziennikarzy:  
Carolina Medical Center  
Jowita Niedźwiecka  
tel.: 885 990 904  
e-mail: [jowita.niedzwiecka@carolina.pl](mailto:jowita.niedzwiecka@carolina.pl)

\*\*\*

#### **Informacje o specjalście**

**dr Krzesimir Sieczech** – lekarz z Carolina Medical Center, rezydent w trakcie specjalizacji z ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Dr Sieczech specjalizuje się w leczeniu kolana, barku, biodra, stawu skokowego, uszkodzeń mięśni, leczeniu złamań i urazów oraz kontuzji sportowych; jest absolwentem Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, członkiem polskich i międzynarodowych stowarzyszeń medycznych, prywatnie wielki fan sportu – instruktor narciarstwa, pływania oraz żeglarstwa.

#### **Informacje o Carolina Medical Center**

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe,

konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Clinic of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.