

Растяжения и разрывы связок, сухожилий, мышц

Растяжения и разрывы связок, сухожилий, мышц относятся к часто встречающимся повреждениям опорно-двигательного аппарата, возникающим, как правило, в результате резкого, неожиданного движения, при неудачных, неловких поворотах.

Растяжение связок чаще происходит в голеностопном суставе (когда подвертывается стопа) и в лучезапястном (если падают на согнутую или вытянутую кисть), реже в локтевом суставе и коленном.



Признаки (симптомы) разрыва или растяжения

Характерным признаком разрыва или растяжения является нарушение двигательной функции сустава, который укрепляется соответствующей связкой, или мышцы, если повреждается она сама либо ее сухожилие. При повреждении связки страдают расположенные рядом с ней питающие кровеносные сосуды. В результате этого образуется большее или меньшее кровоизлияние в окружающие ткани. В области сустава возникают сильные резкие боли, припухлость, кровоизлияние и отек в области сустава, движения в нем ограничены.

В отличие от переломов и вывихов при растяжении и разрыве связок отсутствует резкая деформация и болезненность в области суставов при нагрузке по оси конечности.



Об оказании первой (доврачебной) помощи при переломах и вывихах см. справки "Переломы" и "Вывихи".



Общие правила оказания первой помощи при растяжении и разрыве связок (сухожилий, мышц)

1) в первые часы после травмы применять холод на область сустава и фиксировать сустав эластичным или марлевым бинтом (рис.1);

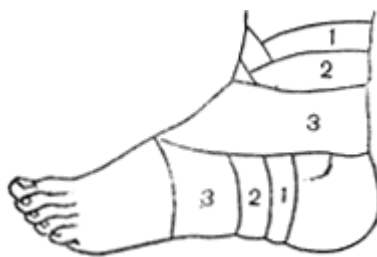


Рис.1. Пример наложения фиксирующей повязки при растяжении связок голеностопного сустава

При растяжении, разрыве связок поврежденному суставу, прежде всего, необходимо обеспечить покой, лучше пострадавшего уложить и прикладывать к больному месту холод: полотенце, смоченное в холодной воде. Если через 1,5-2 часа боль и отек уменьшаются, поврежденный сустав туго забинтовать. Для уменьшения боли нужно прикладывать холодный компресс, на протяжении 12-24 часов, затем перейти на тепло и согревающие компрессы.

2) при значительных степенях растяжения наложить шину. Шина накладывается так, чтобы были фиксированы суставы выше и ниже места растяжения;

3) при растяжении связок голеностопного сустава шина накладывается по подошвенной поверхности стопы и задней поверхности голени от кончиков пальцев до верхней трети голени. Нога должна быть согнута в голеностопном суставе под углом 90° ;

4) при растяжении связок коленного сустава шина накладывается по задней поверхности ноги от кончиков пальцев до верхней трети бедра. Стопа должна быть согнута в голеностопном суставе под углом 90° ;

5) если повреждены были лучезапястный или локтевой суставы, после наложения восьмиобразной повязки руку можно подвесить на косынку;

6) при растяжении мышц повязка не нужна, в этом случае на больное место сразу же после травмы наложить холодный компресс.

7) транспортировать в лечебное учреждение.

В тех случаях, когда после травмы болезненность и припухлость выражены очень сильно, пострадавший не может ступить поврежденной ногой или пошевелить рукой, надо немедленно обратиться к врачу.



Внимание!

Ряд признаков растяжения сходны с признаками перелома, поэтому при малейшем подозрении на перелом помощь должна быть такой же, как при явном переломе. Об оказании первой (доврачебной) помощи при переломе см. справку "Переломы".