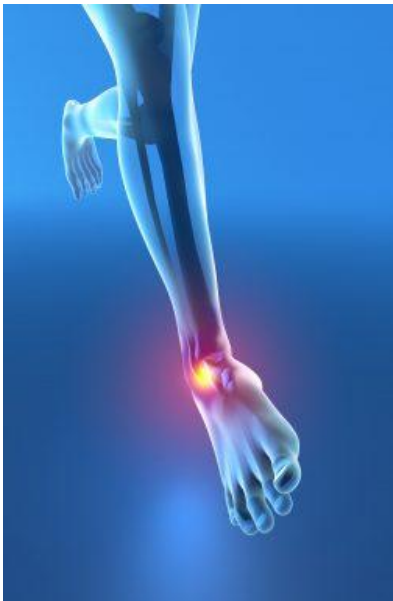


UDZIELANIE POMOCY PRZY SKRĘCENIU STAWU SKOKOWEGO

Włączając się w realizację autorskiego programu „Na ratunek” przedstawiam zasady udzielania pierwszej pomocy przy skręceniu stawu skokowego.



SKRĘCENIE STAWU SKOKOWEGO

- Do uszkodzenia stawu dochodzi najczęściej poprzez gwałtowne i nagłe zgięcie podszwowe oraz odwrócenie stopy.
- Uraz może pojawić się np. podczas biegania po nierównej powierzchni lub na skutek zeskoku i wypadków komunikacyjnych.



OBJAWY I SYMPTOMY

- Ostry ból w stawu.
- Obrzęk i zasinienie.
- Ból nasilający się podczas ruchu.
- Kłopoty z chodzeniem.
- Ograniczona ruchomość stawu.
- Brak stabilności w stawie.



CO ROBIĆ?

- Upewnij się, że dziecko natychmiast przerywa aktywność.
- Oprzyj(odbarcz) chorą część, aż stanie się mniej bolesna.
- Owinąć woreczek z lodem lub zimny kompres ręcznikiem i natychmiast położyć na uszkodzony staw – należy uważać na odmrożenia!

KOMPRESJA

- Owiń obolałą część nogi bandażem elastycznym na co najmniej 2 dni.



- Podnieś kontuzjowaną kończynę powyżej poziomu serca, aby zmniejszyć obrzęk.



NALEŻY UNIKAĆ

- Ciepłych kąpeli.
- Maści rozgrzewających typu Ben Gay, ciepłych kompresów.
- Aspiryny (powoduje rozrzedzenie krwi i zwiększa wewnętrzny wylew, krwawienie).
- Nie obciążać stopy - w lekkich przypadkach do tygodnia, w innych decyduje lekarz.

LECZENIE

ZALEŻY OD RODZAJU ORAZ SKALI URAZU:

- Przy niewielkich urazie I stopnia wystarczy okładanie chorego miejsca lodem i zastosowanie bandaża elastycznego. Powrót do zdrowia trwa około 10 dni.
- Przy urazie II stopnia: schładzanie, odciążanie nogi do ustąpienia bólu, noszenie stabilizatora.
- Urazy III stopnia: schładzanie, odciążanie nogi przez około trzy tygodnie oraz noszenie stabilizatora przez ok. sześć tygodni. Często leczenie zachowawcze okazuje się niewystarczające i konieczna może okazać się operacja.

POMYŚL O ZAPOBIEGANIU!

- Ważne jest odpowiednie dobieranie obuwia, zwłaszcza u osób aktywnie uprawiających sport. Dobrze dobrane obuwie powinno chronić staw skokowy i posiadać specjalne wkładki zapobiegające przeciążeniom.
- Należy wzmacniać mięśnie stabilizujące staw skokowy.



POMYŚL O ZAPOBIEGANIU!

- Naucz dzieci, jak prawidłowo się rozgrzewać i rozciągać przed i po ćwiczeniach lub uprawianiu sportu.
- Upewnij się, że dzieci zawsze noszą odpowiedni sprzęt ochronny.

Opracowała : Katarzyna Sobańska
06.05.2020r.



