

Врач-травматолог АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) Сергей Малыхин рассказал, что спортивные и бытовые травмы могут представлять большую опасность, даже если они кажутся несерьёзными.

В этом отношении опасность представляют разные места, начиная от обычных, таких как спортивные площадки и лестницы, и заканчивая контактными видами спорта, такими как хоккей и баскетбол. Можно получить, например, растяжения, вывихи и переломы, которые могут привести к инвалидности.

Последствия этих травм недооцениваются, особенно в контактных видах спорта, где происходят резкие движения и столкновения. Травмы связок, такие как повреждения лодыжек, коленей и локтей, должны быть профессионально обследованы, так как за безобидными на первый взгляд ушибами могут скрываться серьёзные разрывы сухожилий, требующие хирургического вмешательства.

Травмы головы, такие как сотрясение мозга, могут иметь долгосрочные последствия, такие как нарушения сна, изменения личности и эпилепсия, а пожилые люди особенно уязвимы к таким серьёзным последствиям, как переломы черепа. Адекватная первая помощь, включая холодные компрессы и иммобилизацию (создание неподвижности повреждённой или больной части тела, зачастую конечности или позвоночника), имеет решающее значение, но при любой серьёзной травме необходима срочная медицинская помощь.

Крайне опасны и травмы спины, которые делятся на две категории: одна затрагивает только костные структуры, вторая, более опасная, связана с повреждением спинного мозга.

«Главное правило при любой травме — не надеяться на то, что “это пройдёт само собой”. Своевременная диагностика и грамотное лечение могут предотвратить инвалидность и вернуть человека к полноценной жизни. Будьте внимательны к себе и другим — иногда минутная бдительность спасает годы здоровья», — подытожил Малыхин.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.