

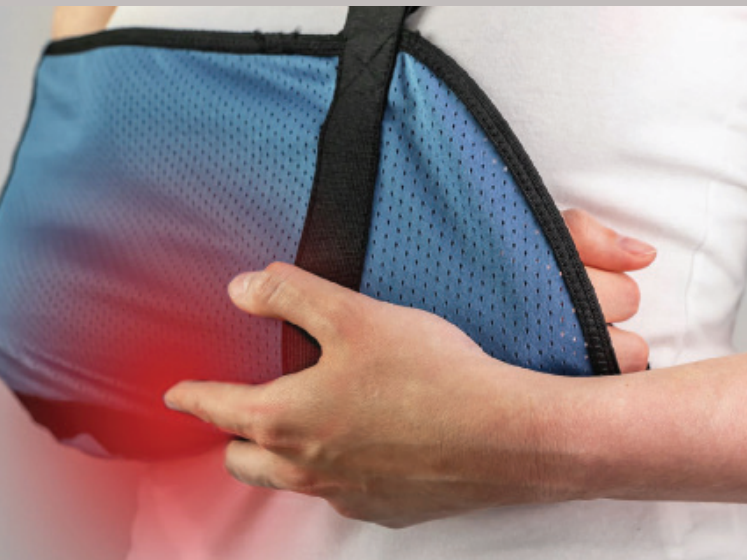
Ką reikėtų daryti pirmąsias 24-28 val., patyrus lengvą raiščių, sausgyslių patempimą ar sportinę traumą?

APSAUGA

Patyrę traumą, pirmąsias 24-48 val. traumotą kūno dalį saugokite arba naudokite pagalbines priemones jai apsaugoti. Jei tinka, naudokite tvarstį arba įtvarą.

POILSIS

- Traumuotai kūno daliai pirmąsias 24-48 val. po traumos leiskite ilsėtis, venkite veiklos, sukeliančios daugiau skausmo, diskomforto ar skatinančios tinimą.
- Ne miego metu kas valandą bandykite lengvai judinti traumotą kūno dalį nuo 10 iki 20 sekundžių.
- Stenkitės laikytis įprastos dienos tvarkės, tačiau venkite didesnių krūvių ir reguliariai ilsėkitės.



ŠALTIS

Jei per pastarąsias dvi dienas patyrėte traumą arba paūmėjo būklė, į drėgną rankšluostį įvyniokite traiškyto ledo ir 5-10 min. palaikykite priglaudę prie skaudamos kūno vietos. Procedūrą galite kartoti kas 2-3 val. Kad ledas neperšaldytų odos, reikia naudoti drėgną rankšluostį.

KOMPRESIJA

Kol patinimas nusiūgs, taikykite kompresiją – naudokite įprastus tvarsčius arba elastinius tvarsčius. Jei skausmas sustiprėja arba traumota kūno dalis nutirpsta, tvarstį atlaisvinkite. Tvarstį vynioti pradėkite nuo vietos, labiausiai nutolusios nuo širdies. Įspėjimas: tvarsčio nesuveržkite pernelyg tvirtai, ilsėdamiesi lovoje nakties metu nenaudokite elastinio ar bet kokio kito kompresinio tvarsčio.

PAKĖLIMAS

Per pirmąsias 24-48 val. traumotą kūno dalį stenkitės laikyti aukščiau širdies lygio, ypač sėdėdami ar gulėdami. Traumota kūno dalis gali būti paremta pagalvėmis ar prilaikoma diržais.

AR REIKIA VARTOTI VAISTUS NUO SKAUSMO?

Vaistai nuo skausmo gali padėti judėti. Jei vartojate ir kitus vaistus arba turite kitų sveikatos problemų, prieš pradėdami vartoti nuskausminamuosius pasitarkite su gydytoju.

- Skausmui malšinti galite vartoti nereceptinius vaistus nuo skausmo.
- Jei praėjus keturioms dienoms vis dar jaučiate poreikį malšinti skausmą, kreipkitės į gydytoją.

DERĖTŲ ILSĖTIS AR JUDĖTI?

Po 48 valandų

- Pabandykite aktyviau judinti skaudamą kūno vietą.
- Stenkitės užsiimti kasdienne įprastine veikla ar grįžkite į darbą. Tai labai svarbu ir geriausiai padeda pasveikti.
- Kol jaučiate diskomfortą ir negalite tinkamai judėti, venkite sporto, nekelkite sunkių daiktų.
- Jei patyrėte kojos traumą, krūvį sumažinsite laikydamiesi šių patarimų:
 - » Lipdami laiptais aukštyn, pirma ženkite sveikąją koją.
 - » Lipdami laiptais žemyn, pirma ženkite traumotą koją.
 - » Jei yra, naudokitės turėklais.

O KAIP DĖL DARBO?

Toliau dirbkite arba grįžkite į darbą kaip galima anksčiau – tai išeis į naudą visiems. Jūs greičiau atsigausite. Nesijaudinkite, jei vis dar jaučiate skausmą – iš pradžių atlikite tik lengvus darbus. Stenkitės išlikti aktyvūs ir nepamiškite nuolat judėti. Jei kas nors kelia nerimą, aptarkite tai su savo vadovu.

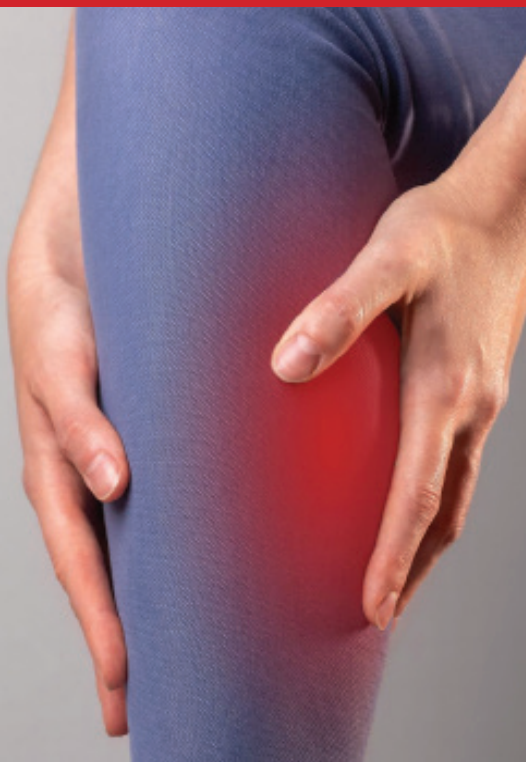
KAIP DĖL SPORTO?

Po traumos nereikėtų skubėti imtis jokio sporto. Jeigu per greitai pradėsite sportuoti, būklė gali vėl pablogėti. Sportuoti pradėkite tik tada, kai visiškai nusiūgs patinimas. Jeigu susižeidėte koją, sportuoti pradėkite tik tada, kai ja galėsite remtis nešlubuodami. Prieš sportuodami nepamirškite apšilti ir atlikti tempimo pratimų.

Jei laikysitės tinkamų pratimų ir vartosite tinkamus vaistus, būklė turėtų pagerėti per šešias savaites.

Jeį pasireiškia kuris nors iš šių požymių, turite kreiptis į gydytoją:

- Koją sunku remtis.
- Skaudamos kūno dalies iš viso negalite pajudinti.
- Tinimas nuolat stiprėja.
- Esama požymių, kad sutriko kraujo apytaka, pvz., pakinta odos spalva.
- Kaulai arba sąnariai įgavę netaisyklingą formą.
- Skausmas nuolat stiprėja.
- Jūsų būklė per šešias savaites nepagerėja.



REKOMENDUOJAMI VAISTAI:



Ortopedijos traumatologijos skyrius
traumatologija@kedligonine.lt
Budrio g. 5, Kėdainiai

Registracija internetu:
<https://www.esveikata.lt/>

Registracija telefonais:
0 347 67090
0 347 54447



VšĮ Kėdainių ligoninė



REKOMENDACIJOS PATYRUS TRAUMĄ