

MAJHNE POŠKODBE - VELIKE SKRBI

Irena Pečavar Čarman

Poškodbe so pogost pojav in lahko prizadenejo kogar koli in kjer koli. Pri poškodbah gibalnega sistema so najpogostejše poškodbe mehkih tkiv, med katere sodijo udarnine in zvini sklepov.

O udarnini govorimo, kadar je poškodba povzročena z majhno silo, n. pr. udarcem, padcem, zdrsom... Na udarjenem mestu navadno hitro nastane modrica in oteklina brez rane na koži, prisotne so bolečine, uporabnost poškodovanega dela pa je omejena.

Pri zvinih sklepa pride do natega sklepne ovojnice in obsklepnih vezi. Tudi tu se pojavi bolečina, oteklina, podplutba in slabša gibljivost sklepa. Najpogosteje je poškodovan gleženj.

Kako si pomagamo sami?

V medicini se poslužujemo postopka, ki mu z angleško beseda pravimo PRICE. V prevodu pa pomeni naslednje:

P-protection.....zaščita poškodovanega mesta
R-rest.....počitek
I-ice.....hlajenje
C-compresion.....kompresijsko povijanje
E-elevation.....dvig poškodovanega uda

Naj se bolj dotaknem hlajenja. Za hlajenje, s katerim zmanjšujemo oteklino in bolečino, lahko uporabljamo hladne obloge – KRIOPAKE, ali pa si sami naredimo led in delamo masažo z ledom - KRIOMASAŽA. Uporaba kriopakov je enostavna, le paziti moramo, da jih ne polagamo na golo kožo, ampak da na kožo položimo tkanino. Zamenjamo jih, ko se segrejejo. Za kriomasažo pa si pripravimo led, s katerim krožimo po koži ves čas, da ne pride do omrzlin. Običajno to traja 5 minut, je pa odvisno od velikosti poškodovanega dela, debeline podkožnega maščevja in globine, v kateri leži poškodovano tkivo.

Hlajenje izvajamo večkrat dnevno, točnega števila ni določenega. Običajno pa je to 5 - 6 krat dnevno, pogosteje v prvih dneh po poškodbi. Pomembno je, da s hlajenjem začnemo čim hitreje, najbolje takoj po poškodbi.

Kdaj pa moramo vseeno k zdravniku?

Kadar se ob deformaciji ali nezmožnosti gibanja s poškodovanim delom telesa pojavi sum, da so poškodovane kosti ali druge pomembne strukture. Pa tudi v primeru, ko se kljub pravilnemu ravnanju oteklina, bolečina in rdečina ne zmanjšujejo.

V planinah nimamo ledu, pa tudi kriopakov ne nosimo s seboj. Imamo pa sneg in naredimo oblogo iz njega ali pa kepo in z njo masiramo poškodovano mesto. Tudi hladna studenčnica nam lahko zelo pomaga, pa tudi mrzel kamen.

Pred leti sem lepo jesensko nedeljo zaključila tako, da sem kar nekaj metrov po trebuhu drsela proti dolini. Samo tega se spominjam, da sem glavo poskušala

obdržati čim dlje od tal. V mislih sem si ponavljala, če si poškodujem glavo, je z mojimi avanturami konec. Očitno so me varovale gorske vile in sem se sama pobrala s tal, umila v potoku in odšla dalje v dolino. Doma pa pod tuš, da se je izprala vsa nesnaga, nato pa postelja in na obe roki, obe stegni in še na rebra kriopak. Ko so vse to videli moji fantje, so pokali od smeha. Meni pa do smeha ni bilo, ampak sem želela, da bi bilo čim manj modric po telesu. Čez štiri dni sem odhajala v mojo Dalmacijo, kjer je jeseni zelo toplo in pa spokojno mirno. Uspelo mi je.

Verjamite mi, da snežena kepa ni samo za kepanje, ampak je lahko zelo uporabna stvar.



Majhne poškodbe