

# PIRMOJI PAGALBA PATYRUS SPORTINĘ TRAUMĄ

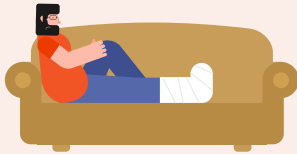


Patyrus traumą fiziškai aktyvios veiklos ar sporto metu, labai svarbu kuo skubiau suteikti pirmąją pagalbą, kad užtikrintume pažeistos vietos gyjimą ir atsistatymą.



1

Svarbu apsaugoti traumotą vietą nuo pakartotinio sužalojimo, kuris komplikuo­ tų gijimą. Patyrus traumą: patempimą, minkštųjų audinių plyšimą, įplyšimą, reikia fiziškai neapkrauti pažeistos vietos, kol bus leista gydytojo ar kito specialisto.



2

Patyrus traumą būtina padaryti pertrauką, poilsėti nuo fiziškai aktyvios veiklos, sporto. Tai padės sumažinti skausmą, dirginimą.



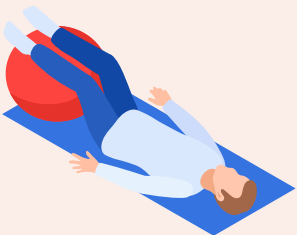
3

Jei tai ne atviras lūžis ar kita atvira trauma, tuomet skausmui ir tinimui sumažinti naudokite ledo kompresus, kasetes (viduje užšalęs vanduo) ar ledo maišelius. Šaldymo priemones įvyniokite į ploną audinį, kad nebūtų tiesioginio kontakto su oda, ir šaldykite 3 kartus per dieną po 10–15 min. (vienos procedūros metu šaldykite 2–3 kartus su minimalia pertrauka po 5 min.). Šaldymo priemones galite naudoti, kol sumažės tinimas ir skausmas.



4

Kompresija naudojant elastingą bintą padės sumažinti tynimą, imobilizuos pažeistą vietą, padės išvengti traumuojančių judesių. Svarbu neužveržti per stipriai, kad nepadidintumėte tinimo žemiau pežeistos vietos, skausmo. Jei pajutote padidėjusį skausmą, dilgčiojimą, tirpimą ar kitą nemalonų papildomą dirginimą, vadinasi, užveržėte per stipriai.



5

Pažeistą vietą pakėlę aukščiau širdies lygio sumažinsite tinimą, skausmą, galite kartu naudoti ir šaldymo priemones. Kad neapkrautumėte raumenų ir pavyktų atsipalaiduoti, pažeistą galūnę dėkite ant pagalvės, susuktų rankšluosčių, guminio kamuolio ar lovos atlošo.

