**Падения зимой – дело коварное**

В связи с возникновением гололедицы на дорогах специалисты призывают быть осторожными. Чтобы избежать травмоопасных ситуаций и максимально оградить себя от падений необходимо следовать следующим правилам.

1. Носите сапоги с устойчивым каблуком (не выше 3-4 см), широкой носовой частью, толстой устойчивой подошвой с чётким рельефом – чем он крупнее, тем меньше придётся скользить.

2. Выходите из дома раньше – передвижение зимой занимает больше времени. Но даже если вы опаздываете, всё равно не торопитесь. Получить травму при увеличении скорости передвижения резко возрастают.

3. Не держите руки в карманах и не нагружайте их тяжёлыми сумками - им нужна свобода движений, чтобы быстрым взмахом помочь восстановить внезапно утраченное на скользкой дорожке равновесие.

4. В сумерках, когда глаза плохо различают дорогу, легко поскользнуться даже на ровном месте. Если последствие падения – синяк, следует посмотреть, как он будет себя вести. «Цветёт» - изменяет окраску от красного до жёлто-зелёного и жёлтого, значит всё в порядке. Не меняет цвет, а больше багровеет? Начинается нагноение – немедленно обратитесь к врачу!

При падении чаще всего страдает голеностоп, если растянутым связкам не оказать помощь немедленно, то со временем они ослабеют, и нога станет подворачиваться не только в гололёд. Сразу же вернитесь домой, смажьте область сустава гепаринсодержащей мазью, наложите тугую повязку (на ночь повязку не снимайте, она поможет быстрее снять отёк и удержит сустав в правильном положении).

Забинтовав ногу, на 15-20 минут приложите к больному месту холод, 1-2 дня побудьте дома. Старайтесь не нагружать больную ногу. Если боль усилилась, сустав распух, побагровел, немедленно обратитесь к врачу. О неблагополучии при падении даст знать острая боль в руке или ноге, усиливающаяся при малейшей попытке ею пошевелить. Необходимо срочно добраться до травмпункта, но прежде нужно обеспечить покой сломанной конечности. Соорудите шину из того, что есть под рукой – палки, доски, крупной ветки. С помощью шарфа, платка, ремня привяжите её так, чтобы шина захватила два соседних сустава. В крайнем случае, больную ногу можно привязать к здоровой, руку – к туловищу. Наберите снег в целлофановый пакет и приложите к месту перелома.

Если после травмы появились сильная головная боль, головокружение, тошнота, рвота, зашумело в ушах или вы потеряли сознание, немедленно вызывайте «Скорую помощь»! Поступите так же, если данные симптомы появятся через несколько часов или спустя 2-3 дня после травмы.

Большая часть пациентов травматологии – пожилые люди. Координация движений у них хуже, кости – более хрупкие. Молодёжь порой даже после сильного падения предпочитает обходить медицинские учреждения стороной. И совершенно напрасно, предупреждают врачи. В их практике немало пациентов, у которых простой перелом превращался в серьёзное смещение, требующее длительного лечения.

 **Как нужно ходить по гололеду, чтобы сократить риск падений?**
 - Желательно покидать помещение в бодром расположении духа, что позволит вовремя сконцентрироваться и избежать травмирования. При ходьбе мышцы должны быть в тонусе: напряжение мышц тела защитит кости от повреждений при падении.
 - По льду нельзя бежать, спешить – нужно идти спокойно и уверенно, делая каждый шаг на всю стопу.
 - Пожилым людям лучше использовать трость с резиновым наконечником – дополнительная опора. Во избежание перелома при падении не выставляйте руки вперед.
 - Если вы поскользнулись, попытайтесь мгновенно сгруппироваться: согнуть ноги в коленях, руки – в локтях (так называемая поза эмбриона), что позволит защитить туловище от травм и смягчить удар. По возможности избегайте самых опасных падений – на спину, копчик, бедро. При любых обстоятельствах падения, прежде всего, защищайте голову, прижимая ее к груди.
 - После падения не стоит сразу вскакивать и бежать. Нужно медленно подняться и внимательно отнестись к своим ощущениям – быть может, вам понадобится помощь специалистов.

Как отличить: растяжение или перелом? Точный диагноз может поставить только врач-травматолог или хирург, после того как будет сделан рентгеновский снимок