

Zima to czas częstych upadków spowodowanych poślizgnięciami na lodzie, śniegu, pokrytych zmarzniętą warstwą chodnikach lub podczas uprawiania typowo zimowych sportów. Niestety jak dla naszego zdrowia, skutkiem poślizgnięć są rozmaite kontuzje, takie jak zwichnięcia, stłuczenia czy złamania kończyn. Dolegliwościom tego typu towarzyszą ból, obrzęk i trudności z poruszaniem. Jak zatem postępować gdy doszło do urazu, co robić, by uniknąć poślizgnięć i w końcu jak bezpiecznie upadać?

### Pierwsza pomoc - gdy doszło do urazu:

- W pierwszej kolejności trzeba zdjąć z uszkodzonej kończyny buty, biżuterię, czy zegarek, ponieważ pojawiający się obrzęk uniemożliwi potem ich usunięcie.
- Jeśli pojawi się obrzęk czy ból, nie należy na siłę próbować rozruszać uszkodzony staw czy kończynę (ruch może dodatkowo tylko pogłębić uraz).
- By przeciwdziałać narastaniu obrzęku, należy unieść miejsce bolące, np. założyć rękę na temblaku, bolącą stopę podeprzeć na krześle.
- Okłady z lodu łagodzą ból, bo zimno ma działanie obkurczające naczynia krwionośne i tym samym przeciwdziała opuchliznie (nie należy jednak kłaść lodu bezpośrednio na skórę, gdyż może to spowodować powstanie odmrożenia).
- Zakładając opaskę elastyczną nie powinno się bandażować zbyt ściśle i „ciasno”, z uwagi na możliwość wystąpienia niedokrwienia.
- Przeciwoobrzękowe działanie mają okłady z wody z octem. Niedopuszczalne jest zakładanie na okłady folii, która w powszechnym mniemaniu ma przeciwdziałać wysychaniu okładów, a w rzeczywistości przyczynia się do maceracji naskórka, okłady muszą być wysychające.
- Nie wolno stosować wspomnianych okładów na miejsca skóry, w których przerwana jest jej ciągłość, np. w przypadku otarcia naskórka, czy też skaleczenia.
- Rany otwarte, otarcia zabezpiecza się sterylnymi suchymi opatrunkami z gazy, by uniemożliwić ich zabrudzenie i dostęp bakterii – tak przygotowane pozostawia się do zaopatrzenia lekarzowi.
- Jeśli istnieje podejrzenie złamania kończyny, pamiętać trzeba o unieruchomieniu dwóch sąsiednich stawów: najlepiej odpowiednią szyną, ale w braku szyny do tego celu można użyć kija, deseczki, lub kończynę można unieruchomić bandażem, np. nogę z urazem z nogą zdrową, owijając je razem.

### Kiedy do lekarza?

Gdy obrzęk niestety narasta i ból nie ustępuje konieczna jest wizyta u lekarza i wykonanie zdjęcia radiologicznego. Pamiętać trzeba, że u osób z osteoporozą nawet drobny uraz może spowodować złamanie. Nie należy bagatelizować urazów i leczyć ich samodzielnie poprzez na przykład nastawianie zwichniętych palców - może mieć to późniejsze konsekwencje w postaci trwałej ograniczonej ruchomości stawu. Niewłaściwe leczenie złamań prowadzić może do zrostów patologicznych, lub np. braku zrostu. Właściwe leczenie urazów zapewnia tylko lekarz!

### Co robić, aby uniknąć poślizgnięć?

Aby uniknąć poślizgnięć, należy zachować szczególną ostrożność i stosować się do następujących zaleceń:

- Nośmy odpowiednie obuwie zwiększające tarcie, np. buty z podeszwą antypoślizgową (Zbyt gładka podeszwa czy za wysoki obcas mogą zwiększyć ryzyko poślizgnięcia).
- Zakładajmy ubiór nieograniczający swobody ruchów.
- Dostosujmy tempo poruszania się do panujących warunków.

## Upadek na chodniku lub ulicy. Jak się zachować?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 12, grudzień 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 5287

---

- Nie biegajmy po oblodzonych i śliskich powierzchniach.
- Trzymajmy się poręczy podczas wchodzenia po schodach.
- Ograniczmy wychodzenie na dwór (dotyczy to zwłaszcza osób starszych, które mają trudności z poruszaniem).
- Wybierajmy trasy, z których usunięto śnieg albo które posypano piachem.
- Zwracajmy szczególną uwagę na znaki ostrzegające przed upadkiem czy poślizgiem w miejscach zagrożonych.
- Pokryjmy odpowiednio podłoża metalowe i drewniane specjalną warstwą szorstkiego antypoślizgowego materiału.

### Jak bezpiecznie upadać?

Skutki poślizgnięcia można spróbować zneutralizować. Pomocna będzie wiedza, jak bezpiecznie upadać.

- Upadając, odwróćmy głowę, schowajmy podbródek i wysuńmy rękę w taki sposób, aby ochronić te części ciała – lepiej upaść na rękę niż uszkodzić głowę.
- Podczas spadania obróćmy się tak, aby nie upaść na plecy, tylko na pośladki.
- Chrońmy nadgarstki, łokcie i kolana, nie próbujmy rozbić nimi żadnej przeszkody (podczas spadania przedmioty stają się o wiele twardsze niż są w rzeczywistości), dlatego starajmy się rozłożyć ciężar swojego ciała na większej powierzchni.

*Źródło: [pierwszypomoc.com](http://pierwszypomoc.com), [fitness.wp.pl](http://fitness.wp.pl) oraz [zdrowie.flink.pl](http://zdrowie.flink.pl)*