|  |
| --- |
| **Травмы суставов**  Сустав - это подвижное соединение двух костей, включающее пространство, находящееся между поверхностями этих костей. Для нормального функционирования необходимо, чтобы сохранялась структура сустава. Сустав состоит из головки и суставной впадины. Головка попадает в суставную впадину, где и происходит движение сустава. В местах соприкосновения костей находятся так называемые суставные хрящевые ткани, они снижают интенсивность трения поверхностей сустава при движении, тем самым, предохраняя сам сустав от повреждений. Толщина хрящевой ткани различных суставов неодинакова - она зависит от давления и механики костей и связок. Поверхность хрящевой ткани скользкая, поскольку хрящевая ткань постоянно подпитывается синовиальной жидкостью, снижающей трение суставных элементов и замедляющей процесс износа поверхностей.  Снаружи сустав опоясывают связки, которые придают ему твердость. Связки поддерживают весь сустав и в тоже время не препятствуют его движениям. Кроме того, сустав окружает и оболочка соединительной ткани - так называемая суставная капсула. В ней, как в муфте, расположены суставные кости и объединено все его пространство. Чем подвижнее сустав, тем больше и гибче его капсула.  **Причины суставных повреждений**  Может произойти перелом соединяемых суставом костей, кроме того, возможен вывих или дисторсия. Причиной травмы сустава чаще всего становится воздействие механической силы, приводящее к растяжению связок и повреждению суставной капсулы. Сильное растяжение может привести к надрыву или даже к разрыву связок. При повреждении кровеносных сосудов возможно внутреннее кровотечение в области окружающих сосуд тканей. Обычно поврежденными оказываются и нервы в области сустава.  При дисторсии сустава из-за механического воздействия головка сустава выскакивает из суставной впадины, но после вновь возвращается в первоначальное положение. В этом случае суставная капсула выдерживает давление головки сустава, но в ней происходит растяжение нескольких или даже всех фиксирующих связок. В некоторых случаях возможен надрыв или разрыв связок.  В случае вывиха также происходит смещение головки сустава, но связкам уже не удается вернуть ее на место.  **Симптомы**  Общие признаки травмы сустава:   * Болевые ощущения при движении или при надавливании на сустав. * Ослабление чувствительности конечности. * Опухоль в области полученного повреждения. * Иногда - кровоподтек. * Изменение формы сустава, иногда бывает паралич находящихся рядом мышц.   **Первая помощь**   * Прежде всего необходимо обеспечить неподвижность сустава. Лучше всего наложить фиксирующую повязку (например, при вывихе локтевого сустава руку необходимо зафиксировать бинтом или треугольной косынкой). * Если в области сустава наблюдается опухоль, на него накладывают влажную прохладную повязку. * При большой кровопотере поврежденную конечность необходимо приподнять. * Пациенту надо объяснить, что поврежденная конечность должна оставаться неподвижной. * Дать потерпевшему болеутоляющее лекарство. * Вызвать бригаду скорой помощи или доставить пациента в ближайшую больницу.   При оказании первой помощи нельзя пытаться вернуть сустав на место (такие действия могут усугубить повреждение тканей и связок). Вправить вывих может только опытный врач после предварительной тщательной оценки сложности полученной травмы.  Часто встречается вывих голеностопного сустава (во время бега, прыжков, катания на лыжах, игры в футбол неожиданно подворачивается стопа). Если сустав несильно опух, ботинки снимать не надо. Дело в том, что кроссовки и лыжные ботинки хорошо фиксируют ногу, не позволяя суставу двигаться.  После травмы или ушиба поврежденный сустав опухает. В этом случае необходимо наложить холодную повязку, ни в коем случае нельзя использовать мешочки со льдом и охлаждающие аэрозоли.  [Разрыв связок](https://doktorland.ru/razryv_svyazok.html) |

|  |
| --- |
| Все материалы на сайте размещены для справки. Перед началом лечения проконсультируйтесь с врачом. |