**Что делать, если случилась травма?**

Каждый из нас, занимаясь спортом, пусть даже не на профессиональном уровне, получал различной степени тяжести травмы. Какие бы меры профилактики не использовались - от них не застрахован даже самый осторожный и внимательный спортсмен.

Мы должны понимать, что быстрая диагностика и лечение спортивных травм необходимы для наиболее быстрого и эффективного восстановления. К сожалению, в своей практике мне приходится сталкиваться со случаями, когда несерьезное отношение спортсмена к своей травме, особенно в первые дни после её получения, надолго выбивало игрока из строя и в дальнейшем, в последующие годы, приводило к повторному травмированию. Так что же необходимо предпринимать если произошел ушиб или растяжение мышцы, а то и связок сустава?

Для того, чтобы приступить к лечению, нужно представлять какие патологические изменения происходят в поврежденных тканях. При травме мышц, сухожилий, связок первоначальной реакцией является микрокровотечение, возникающее при разрыве капилляров, расположенных вокруг этих структур, которое быстро распространяется на соседние ткани, увеличивая травмированную зону. Эта начальная стадия как раз и приводит к местной воспалительной реакции, от степени которой зависит продолжительность процесса восстановления. Воспаление в тканях проявляются образованием отёка, местным повышением температуры и покраснением, болью и нарушением функции. Всё это исходная реакция организма на повреждение тканей и нашей задачей на этом этапе станет сократить и изменить процесс так, чтобы направить его последствия на пользу спортсмену. В этом случае через 48 часов начинается фаза регенерации, при которой специальные клетки - макрофаги проникают в поврежденную область и переваривают с помощью ферментов остатки других мёртвых клеток, а фибробласты начинают производить белок - коллаген, необходимый для «ремонта» ткани. Этот процесс может длиться 6 - 8 недель до наступления фазы ремоделирования, при которой отложения коллагена окончательно восстанавливают структуру волокон, образуя рубец, свойства которого, к сожалению , по всем биомеханическим свойствам будут уступать неповрежденным участкам мышцы или связки. Именно поэтому, насколько правильно оказано лечение, особенно в первые дни после травмы, зависит время внутреннего кровоизлияния, размер гематомы, продолжительность воспалительной реакции, степень рубцевания и многое другое, что влияет на процесс восстановления и профилактику повторных травм.

Краеугольным камнем лечения спортивных травм во всём мире является RICE - therapy

R - rest (покой)

I - ice (лед)

C - compression (давление)

E - elevation (приподнимание)

В российской аббревиатуре - ПЛДП.

Лечение этим методом должно производится как только произошло повреждение. Запомните - ПДЛП, которое применяется в первые 20 - 30 минут после травмы и далее, может на несколько дней или даже недель ускорить возвращение спортсмена в строй!

**Покой**

После того, как почувствовали боль немедленно прекратите тренировку, т.к. продолжение нагрузки обязательно приведет к ухудшению состояния травмированного участка. Рекомендуется иммобилизация конечности на первые 3 суток (ношение brace, фиксирующего сустав).

**Лёд**

Следующим этапом лечения является криотерапия - охлаждение места повреждения. Применение холода значительно снижает степень воспалительного процесса, соответственно уменьшает отёк, болезненные ощущения, снижает уровень потребления кислорода в тканях, окружающих поврежденный участок, благодаря чему клетки на периферии зоны травмы могут выжить, что уменьшает площадь некроза и образования грубой рубцовой ткани.

В экстренном случае, при условии целостности кожи, начинайте с орошения охлаждающим спреем (coolant cold spray) c расстояния 20 - 30 см от травмированной области несколько раз по 5 - 8 сек.

Наиболее распространенным методом криотерапии является прикладывание пакета с кубиками льда на место повреждения. Посередине обязательно должна располагаться слегка влажное тонкое полотенце, чтобы не вызвать отморожения поверхностного слоя кожи. Помимо обычного льда можно применять химический одноразовый, который выпускается в герметичных пакетах и охлаждающий после легкого удара по нему (cold pack). Для плеча, предплечья и голени удобно использовать охлаждающую ленту, предварительно замороженную (muellerkold wrap), а при растяжении связок голеностопного сустава специальный охлаждающий фиксатор (cold therapy gel brace). Холод применяется по 20 -30 мин с интервалами 45 мин в первые сутки и по 20 мин с интервалом 1 - 2 часа в последующие 2 суток. Длительность криотерапии варьируется в зависимости от места повреждения, так например, связки коленного и голеностопного сустава расположены близко к поверхности, поэтому для их охлаждения требуется меньше времени, чем в случае травмы мышцы бедра.

**Давление**

Для уменьшения отёка к травмированной зоне приложите давление в виде повязки. Раннее бинтование способствует стабилизации тканей и уменьшает микрокровоизлияние. При наложении повязки не забывайте основные правила - начинайте первый тур на 3 - 4 см ниже места повреждения и продвигайтесь по спирали вверх перекрывающими витками, проверяйте цвет кожи, температуру и чувствительность в области ниже повязки, чтобы убедиться, что не пережат ли нерв или артерия. Наиболее актуально оказывать давление сразу после травмы и в первые сутки.

**Приподнимание**

Очень важно держать место повреждения в приподнятом положении первые двое суток для ограничения кровотока и уменьшения отечности тканей. Удобнее всего использовать для ног высокую подушку, а для рук специальную повязку.

В течение первых 72 часов не применяйте согревающих средств и не массируйте поврежденную зону. Рекомендуется применение нестероидных противовоспалительных препаратов в виде гелей - Фастум гель в равной доли с Лиотон гель 4 -5 раз в сутки, Диклак 5%, Финалгель и т.д., а также таблеток - Вольтарен 100 мг 1 раз в день после еды первые 3 -5 сутки. Для сторонников гомеопатии - препарат Траумель С (Heel, Germany), в виде мази накладывается 3 - 4 раза в день (начиная с 4-х суток добавьте компрессы на ночь с её применением) и с такой же частотой на голодный желудок за час до еды Траумель С капли под язык. Этот препарат желательно начать применять в первые часы после травмы и вообще всегда иметь в своей аптечке.

ПДЛП и противовоспалительные препараты - это, конечно, методы начальной стадии лечения, существующие для оказания первой помощи. Для установления окончательного диагноза и дальнейшего лечения, а также возможных осложнений обязательно посетите спортивного травматолога.