

Что нужно предпринять при травме лодыжки?

У современного, всегда спешащего по неотложным делам, человека чаще всего страдает от травм лодыжка. Если говорить профессиональным языком – голеностопный сустав. И, как ни странно, страдают от вывиха этого сустава гораздо чаще не спортсмены-легкоатлеты, а обычные прохожие (чаще – пожилые люди): неудачно поставив ногу, споткнувшись или поскользнувшись. Особенно учащаются подобные травмы с наступлением холодов.

Если пренебречь первыми позывными организма (сперва боль может быть незначительной) и своевременно не предпринять необходимые меры для восстановления нормальной работы сустава, то можно «заработать» хроническое воспаление лодыжки, длящееся иногда годами и даже (известны отдельные случаи) десятилетиями!

В двадцати случаях из ста воспаление при растяжении связок голеностопного сустава перерастает в хроническую форму. Уж не лучше ли «потушить огонь» сразу, не откладывая в «долгий ящик» решение проблемы!

Что представляет собой лодыжка и почему она так уязвима?

Это своеобразный шарнир, состоящий из трех костей и сложной системы мышц, сухожилий и связок. А так как наибольшая нагрузка приходится на ноги (особенно – на нижнюю их часть), то травмируются они чаще других частей тела. Растяжения – наиболее часто встречаемые травмы в ортопедии и в нашей повседневной жизни.

Необходимо как можно быстрее, по возможности, предотвратить распространение воспаления в лодыжке. В противном случае, между костями голеностопного сустава в поврежденном месте может образоваться грубая и плотная рубцовая ткань. Коллагеновые волокна, составляющие рубец, будут препятствовать нормальному скольжению костей, связок и сухожилий в лодыжке. Насколько легко допустить образование рубца, настолько же сложно и избавиться от него. Лечение этого осложнения обходится крайне дорого и зачастую заканчивается хирургическим вмешательством.

Чтобы уменьшить боль при растяжении голеностопного сустава и остановить внутреннее кровотечение (а, следовательно, уменьшить боль и опухоль), нужно в первый же день поставить на травмированное место ледяной компресс. Лед, который вы будете прикладывать к лодыжке, лучше обернуть какой-либо тканью или полотенцем (это предотвратит обморожение больного места). Достаточно приложить ледяной компресс 3-4 раза в течение дня и не больше, чем на двадцать минут. Постарайтесь обеспечить травмированному суставу покой в первые два дня.

Из эластичного бинта нужно сделать мягкую стягивающую повязку. Но будьте внимательны: фиксирующая повязка не должна нарушать нормальное кровообращение в стопе пострадавшей ноги. Как это определить? Цвет кожи ниже наложенной повязки не должен приобретать багрово-синеватый оттенок, а в самой стопе не должно быть ощущения покалывания. Также не должна нарушаться обычная чувствительность кожи, если вы притронетесь к стопе и пальцам пострадавшей ноги. Постарайтесь устроить поврежденный сустав так, чтобы он находился выше уровня сердца. Например, можно подложить импровизированный валик под ногу, если вы лежите.

Подведем итог. **В первые несколько дней необходимы:** холод, покой, фиксирующая повязка и правильное положение лодыжки.

А вот через несколько дней необходимо **сменить подход**. Теперь нужно помочь больной лодыжке, прикладывая теплые компрессы (можно приготовить отвар из корня имбиря, который хорошо выводит токсины, образовавшиеся при растяжении) или смазывая три-четыре раза в день мазями типа «Индовазин», «Вольтарен», «Долобене». Подобная терапия поможет восстановить нормальное питание тканей и уменьшит отек в пострадавшем месте. Кроме того, как правило, мази, применяемые при травмах, содержат анаболики (например, такие, как анастезин) и потому облегчают процесс выздоровления.

В каком же случае нужно обратиться к врачу? Если лодыжка так распухла, что с трудом помещается в обувь, а на ногу невозможно наступить, немедленно поспешите к специалисту. Причиной подобного состояния может быть разрыв связок или перелом.

Автор - Елена Альвик

[Источник](#)