

Если ваш ребенок занимается спортом или просто играет во дворе, растяжение связок и мышц является типичной травмой. В США ежегодно более 45 тыс. детей нуждаются в помощи травматолога вследствие растяжения связок и мышц. Между этими двумя типами травм существуют четкие различия.

Итак, мы имеем дело с растяжением связок или мышц?

	Как распознать?	В чем причина?	Симптомы
Растяжение связок	Растяжение или разрыв связки (ткани, которая соединяет окончание одной кости с другой).	Падение или удар, которые приводят к чрезмерному растягиванию связки.	Признаки: от легкой припухлости и боли до сильного опухания, боли и нестабильности.
Растяжение мышц	Повреждение мышцы или сухожилия (ткани, с помощью которой мышцы крепятся к кости) в результате чрезмерного растягивания или разрыва мышцы.	Повышенная нагрузка, перенапряжение или телесные повреждения.	Диапазон от умеренной боли и припухлости до сильной боли, опухания и затрудненного передвижения.



Рекомендации по лечению

Одним из лучших способов лечения растяжения связок или мышц является использование комплекса ПЛФП – покой, лед, фиксирующая повязка и приподнятое положение. Комплекс ПЛФП часто рекомендуют использовать в течение первых 24 или 48 часов после повреждения.

- П Покой:** снизить уровень физической активности и не нагружать поврежденную зону как минимум в течение 48 ч.
- Л Лед:** прикладывать пакет со льдом к поврежденной зоне на 20 минут от 4 до 8 раз в течение дня.
- Ф Фиксирующая повязка:** наложить фиксирующую повязку для уменьшения припухлости.
- П Приподнятое положение:** поднять поврежденную зону (выше уровня сердца) для уменьшения припухлости.

Также могут помочь уменьшить боль лекарственные средства, продаваемые без рецепта, такие как ибупрофен (содержится, например, в препарате Мотрин®). Однако если боль или припухлость не проходят в течение 1 или 2 дней, следует обратиться к врачу.



Скачать БЕСПЛАТНО Kids' Wellness Tracker

Следите за изменениями роста, веса, индекса массы тела вашего ребенка, получением вакцин, симптомами и приемом лекарств, а также рассчитывайте дозы лекарств.

Рекомендации предоставлены отделом безрецептурных препаратов McNeil компании McNEIL-PPC Inc., которая является производителем детских препаратов ТАЙЛЕНОЛ® и МОТРИН®



App Store является знаком обслуживания компании Apple Inc. Google Play является торговой маркой компании Google Inc. Загрузки могут быть платными согласно стандартным тарифам.

©McNEIL-PPC Inc. 2014 г. MHP-012R