Зима сезон повышенного травматизма. Что в этой связи нужно знать родителям малышей? У маленьких детей еще недостаточно развита нервная система, отвечающая за координацию движений, поэтому падают они часто. В этой незрелости организма заключается и его защитный потенциал: малыши в большинстве случаев переносят падения без серьезных последствий, их связки эластичнее, чем у взрослых, кости более гибкие, а невысокие показатели роста и массы, определяющие силу удара при падении, его и смягчают. Тем не менее дети не застрахованы от серьезных, «взрослых» травм: ушибов, вывихов, растяжений и переломов конечностей.

Неудачное приземление

Ушибы, вывихи, растяжения и переломы рук и ног - самые распространенные травмы, которые получают дети во время зимних прогулок.

Ушиб

Повреждение прежде всего мягких тканей от удара или падения.
СИМПТОМЫ: место ушиба отекло и болит, появился синяк или шишка. Малыш может без труда двигать ушибленной рукой или ногой - значит, ни кости, ни суставы, ни связки не повреждены.

Вывих

Смещение суставных концов костей. Вывихи у детей раннего возраста встречаются реже, чем переломы. Это объясняется большой эластичностью и прочностью капсульно-связочного аппарата. Вывихи костей предплечья в локтевом суставе занимают первое место среди всех вывихов в раннем детском возрасте. Значительно реже встречаются вывихи плеча, костей голени, бедра.
СИМПТОМЫ: ребенок не может согнуть руку или ногу в поврежденном суставе; рука или нога приняла необычное положение (висит или странно выгибается); попытки дотронуться вызывают сильную боль.

Растяжение

Повреждение связок, чаще всего происходит при подворачивании руки или ноги.
СИМПТОМЫ: малыш с трудом может шевелить стопой или кистью при простом растяжении. Если случился разрыв связок, то подвижность может быть, напротив, слишком высокой.

Перелом

Нарушение целостности кости при прямом ударе или падении.
СИМПТОМЫ: малыш не может двигать рукой или ногой. Кость сместилась или изменила форму. Если ребенок упал на спину или с высоты приземлился на ножки или ягодицы, может возникнуть компрессионный перелом позвоночника (сдавление позвонков) - в этом случае кроха инстинктивно будет бояться, чтобы вы дотронулись до его спины.
Многие повреждения изначально похожи друг на друга и могут сочетаться, поэтому только специальные медицинские обследования помогают определитьтяжесть травмы. Задача родителей - помочь малышу до приезда доктора.

СОВЕТ! В случае подозрений на серьезные травмы конечностей не берите малыша на руки и не прижимайте к себе, пытаясь успокоить. Дополнительные движения сейчас могут навредить.

Без паники!

Рекомендуем не показывать ребенку, что вы чересчур обеспокоены. Ваш страх передастся ему, и это только навредит. Успокойте малыша, расспросите (если он уже говорит) и аккуратно осмотрите. Следите, чтобы при подозрении на травму руки или ноги он не шевелил конечностью; если малыш упал на спину, он вообще не должен двигаться. Следующий шаг - оказание первой помощи. Одежду при подозрении на травмы конечностей лучше не снимать, самостоятельно до врачебного осмотра сделать можно только самое необходимое:
зафиксировать пострадавшую конечность:

- руку зафиксируйте положении, в котором ребенку легче всего ее держать, с помощью шарфа или другого подходящего куска ткани;
- на ногу наложите шину, захватив суставы выше и ниже предполагаемого перелома или вывиха - подойдет небольшая палка или доска.
- если у ребенка синяк или шишка, приложите к поврежденному месту «снежок», завернутый в носовой платок. Но не переусердствуйте: 15-20

минут достаточно, при переохлаждении пострадают сосуды, и отек еще больше увеличится.

Правила безопасности

1. Выбирайте правильную обувь для ребенка: зимние ботиночки должны надежно фиксировать голеностоп, а подошва обязательно должна быть ребристой, «антискользящей».
2. Научите ребенка правильно ходить: по льду идти нужно медленно, немного скользя, будто на маленьких лыжах.
3. Объясните, как безопаснее падать: на бок; при падении вперед нельзя выставлять руки перед собой и приземляться на них; падая на спину, нужно прижать подбородок к груди и раскинуть руки как можно шире.
4. **Срочно вызывайте врача, если:**

- после падения или удара малыш плачет сильнее и дольше, чем обычно;
- он побледнел, дрожит, покрылся холодным потом, ладони стали холодными и влажными;
- ребенок не может пошевелить поврежденной конечностью;
- поврежденная конечность «висит» в неестественном положении;
- после ушиба головы наблюдаются тошнота, рвота, повышение температуры, потеря сознания;
- после ушиба глаза происходит любое изменение глазного яблока, отек, синяк, слезотечение, светобоязнь, непроизвольное смыкание век.