

Ушибы

Симптомы :

- синяк (кровопоттек)
- припухлость
- болезненность

ПП :

- давящая повязка на месте повреждения
- приложить холод

Растяжения

Симптомы :

- резкая боль в области сустава, усиливающаяся при движении в нем
- в отличие от переломов и вывихов при растяжении отсутствует резкая деформация и болезненность в области суставов при нагрузке по оси конечности, например, при давлении на пятку

ПП :

- первые сутки покой
- холод
- фиксация эластичным или марлевым бинтом
- при сильной боли- обезболивающие таблетки

Растяжения

Симптомы :

- резкая боль, усиливающаяся при движении и деформации в области сустава
- ограничение или невозможное движение в суставе

ПП :

- не предпринимать попытки вправить вывихи, так как можно вызвать перелом, а так же повреждение кровеносных сосудов и нервных окончаний
- оказывается пмп так же как и при переломе.