Профилактика детских травм

Дети ведут себя очень активно и зимой, и летом. Однако именно в период зимних каникул значительно возрастает число травм и [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC)ов костей, особенно если ребенок увлекается зимними разновидностями спорта. Данная статья поможет вам собраться, если ваш ребенок, к несчастью, получил травму, и правильно оказать ему первую медицинскую помощь.

Основную опасность в холодное время года представляет гололед. Совсем крохотные малыши еще не умеют ходить, поэтому от этой разновидности зимнего травматизма практически не страдают. А вот дети постарше чаще всего получают травмы, связанные с падением на льду. Вероятность возникновения повреждения костей и даже места [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC)ов зависят от возраста ребенка.

Перелом ног у детей

У детей самого раннего возраста чаще всего травмируется бедренная кость. От того, чтобы поскользнуться и упасть на гладком твердом льду, не застрахован никто, да и вероятность получения травмы в результате такого падения довольно высока. Разница заключается в том, что дети постарше и взрослые в такой ситуации непроизвольно стараются выставить руку, а маленький ребенок пытается с помощью руки сохранить равновесие, поэтому он и падает непосредственно на бедро.

Уменьшить травму от падения помогает не только несколько слоев одежды, но и достаточно хорошо развитый подкожный жировой слой. Кроме того, последствия падения на льду у маленького ребенка меньше из-за небольшого роста и веса. Тем не менее, родителям необходимо во время прогулок всегда быть начеку, ведь наличие даженебольшой трещины кости может стать причиной серьезной патологии в более старшем возрасте.

У детей более старшего возраста [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC)ы костей нижних конечностей встречаются еще чаще, причем травмируется не только бедро, но и голень. Катание на лыжах и коньках, а также ношение обуви со скользкой подошвой являются основными причинами [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC)ов ног. Механизм [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC)а вот какой: стопы фиксированы, а тело разворачивается, что приводит к появлению винтообразных или косых . Коварство детских [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC)ов заключается в частом отсутствии четкой симптоматики, что вызывает трудности в диагностике даже у врачей. У самых маленьких детей выявить [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC) сложнее всего.

Ребенок в возрасте 2-3лет может даже ходить с [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC)ом бедра. Это связано с особенностью строения детских костей. Надкостница, которая покрывает поверхность кости снаружи, очень эластичная, поэтому чаще всего ломается не она, а внутренняя часть кости. Рентгенологи называют такие травмы [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC)ами по типу «зеленой ветки». Диагноз можно поставить, только сделав снимки. К окончанию начальной школы структура надкостницы изменяется, но [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC)ы не утрачивают своей опасности.

Иногда [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC)ы протекают очень длительно и тяжело, поэтому врачам приходится прибегать к внедрению в ткань кости металлической пластины или штифта, чтобы сделать лечение более эффективным.

При подозрении на [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC) не откладывайте посещение врача.

**Вывих плеча: как это бывает?**

Очень часто молодые родители прогуливаются с маленьким чадом за ручку, и ребенок неожиданно падает. Первая реакция любого взрослого человека – схватить за руку еще крепче, потянуть к себе и не дать ребенку упасть. Такое поведение родителя чревато появлением еще одной травмы – вывиха плеча. Протекает он довольно тяжело. **Маленький ребенок зимой одет в мягкую одежду и подгузник, так что лучше дать ему безопасно упасть, чем причинить еще больший вред.**

**Плечевой сустав легко вывихнуть из-за высокой эластичности его хрящевых элементов**, расслабленности ребенка и слабом развитии мышц плечевого пояса.

Вывих сопровождается острой болью, поэтому ребенок внезапно начинает кричать. Многие родители думают, что ребенок просто испугался или ударился во время падения, а сам малыш пока еще не способен показать, где именно у него болит, поэтому иногда помощь не оказывается сразу после получения травмы.

Если вы обратили внимание на то, что рука малыша стала плохо двигаться или просто свисает неподвижно, проконсультируйтесь у детского травматолога. **До посещения врача можно подвесить ручку на косынке**, завязяв узелок за шеей, а руку согнуть под углом 90 градусов на груди, поместив в импровизированную "сумку". Это позволит уменьшить боль и избежать дальнейшего травмирования сустава.

**Катание с горок: опасности**

Больше всего радости приносит детям катание с горки. Однако не стоит забывать, что это развлечение считается наиболее травматичным для ребенка.

**Дети нередко ломают позвонки в результате возникновения сильного давления по оси позвоночника во время падения.** Эта травма занимает второе место из всего зимнего травматизма среди детей. Причем эту травму можно получить, как катаясь на специальных санках, так и на школьном ранце. Стоит только ребенку подпрыгнуть на неровности горки, как в грудном или поясничном отделе позвоночника возникает сильное давление, которое и травмирует позвонки.

Первым признаком [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC)а позвоночника является прекращение дыхания, ребенок просто не понимает, как нужно дышать. Затем появляется боль. Перелом позвонков нижней части грудного отдела позвоночника сопровождается появлением болей в межлопаточной области, а поясничного – в более низко расположенных отделах. Зачастую дети не рассказывают родителям о полученной травме, т.к. к моменту возвращения домой интенсивность боли значительно уменьшается. Ребенок может отказываться от активных игр и щадить себя за счет ограничения объема движений. Если вы заметили такое поведение ребенка, и он рассказал вам о травме на горке, незамедлительно обратитесь к врачу. С целью диагностики может быть назначена компьютерная или магниторезонансная томография.

Не впадайте в депрессию, травмы позвоночника заживают хорошо. Конечно, вам нужно будет запастись терпением, избежать физического и материального напряжения не удастся. Проявления травмы со стороны нервной системы проходят при положении ребенка лежа на щите. Вытяжение проводится с помощью грузов и лебедок, ребенок при этом лежит на ровной твердой поверхности. Возможно, ваш ребенок пролежит в больнице около месяца, а после выписки ему потребуется восстановительное и санаторно-курортное лечение.

**Симптомы** [перелом](http://www.nedug.ru/desease/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC)**а:**

Нарушение функции поврежденной конечности

Сильная боль

Появление отека,

опухоли и кровоизлияния

Видимая деформация конечности

**Шишка, синяк, сотрясение**

Травма головы вне зависимости от времени года является тяжелой патологией. При этом все может ограничиться шишкой, а может и развиться [сотрясение головного мозга](http://www.nedug.ru/desease/%D1%81%D0%BE%D1%82%D1%80%D1%8F%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2B%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2B%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3%D0%B0). Сама по себе травма очень неприятна, а ее последствия – еще хуже. К сожалению, невозможно как-нибудь избежать внезапной травмы головы, поэтому родителям необходимо постоянно напоминать детям о том, что они должны быть осторожными. Зимние каникулы каждый год знаменуются поступлением в отделения нейрохирургического профиля большого числа пациентов во всех регионах нашей страны.

Каждый родитель должен владеть хотя бы поверхностной информацией о симптомах черепно-мозговой травмы, чтобы адекватно описать ситуацию лечащему врачу.

Опасным симптомом является отключение сознание ребенка после травмы.

Далее идут тошнота и головокружение.

Кроме того, травма может сопровождаться **усиливающейся головной болью, необычным поведением, нарушением ориентации в пространстве и времени, нарушениями дыхания, речи и обоняния .**Эти признаки могут быть сигналами внутреннего кровотечения или гематомы.