

### **Охлаждение**

Важно в течение 48 часов после травмы охлаждать травмированную область льдом или холодным мешком с интервалом в 3–4 часа по 20 минут каждый раз.

**Запомните! Между охлаждающим мешком и кожей обязательно проложите ткань. Охлаждение нельзя использовать дольше, чем 20 минут за один раз. При более длительном использовании возникает опасность повреждения тканей.**

### **Покой**

Первые 24–48 часов после повреждения с точки зрения лечения являются критическими, поэтому движение в конечности необходимо ограничить. Поврежденную конечность следует нагружать постепенно.

**Запомните! Движение разрешено, пока не появятся болевые ощущения.**

### **Использование опоры**

Используйте эластичный бинт или ортез. При перевязке эластичным бинтом следует каждый следующий слой бинта накладывать так, чтобы он закрывал половину предыдущего слоя по ширине. Повязка должна быть плотная, но ни в коем случае не должна препятствовать нормальному кровообращению в конечностях.

### **Запомните!**

**Если пальцы на руках или ногах похолодели, появилось чувство «мурашек» или же онемения конечностей, то повязка наложена слишком плотно и ее следует ослабить, то есть перевязать заново.**

### **Поднятие конечности на более высокий уровень**

Держите травмированную конечность в приподнятом состоянии – по возможности выше уровня сердца. На ночь под травмированную ногу или руку можно подложить подушку.

### **Что принимать от боли:**

- парацетамол в таблетках (следуйте инструкции на упаковке);
- если отек уменьшился, то для местного обезболивания можно использовать кетопрофен или другие гели, содержащие нестероидные противовоспалительные препараты (посоветуйтесь с врачом или аптекарем).

### **Что использовать при отеках**

Сразу можно начать использование гепарин-содержащих гелей. Легкими движениями наносите на кожу по 3–10 см геля 3 раза в день. Кожа должна быть не поврежденной. Гель также способствует рассасыванию местных кровоизлияний (синяков).