



Как устоять на своих двоих во время гололеда? Советы травматолога

Зима – сезон повышенного травматизма. По статистике, причиной 15% временной утраты трудоспособности являются последствия падений на льду.

Неустойчивая погода зимой, когда периоды плюсовых температур и оттепели сменяются резким похолоданием, создает благоприятные условия для обледенения дорог, и как следствие – способствует многочисленным падениям и травмам.

Как отмечает руководитель травматолого-ортопедического центра Областной клинической больницы № 2 Денис Душин, в среднем в день в холодные сезоны за помощью обращается более 100 человек, получивших травмы в результате гололеда. Самые частые «зимние» травмы — переломы лучевых костей рук, лодыжек и рёбер. Нередки растяжения связок, ушибы, черепно-мозговые травмы. Особенно опасны падения для пожилых людей, часто они заканчиваются тяжелой травмой – переломом шейки бедра.

«Сам гололед является пиковым значением для тюменских больниц. В медицинских учреждениях к нему готовятся заранее, обращая внимание на необходимое количество бригад и стараясь сократить время ожидания пациентов. Мы всегда готовы работать в режиме повышенной готовности и оказывать помощь в полном объеме», – отмечает Денис Викторович.

Конечно, всегда можно снизить риск падения в результате гололеда:

- Важно следить за прогнозом погоды, чтобы заблаговременно подготовить подходящую одежду и обувь.
- Лед – не подиум. Шанс не удержать равновесие пропорционально увеличивается с высотой вашего каблука. Приберегите шпильки на более позднее время: весной и шансы найти любовь повыше, и вашему избраннику не придется мотаться по магазинам за фруктами, чтобы порадовать вас порцией витаминов в больнице.
- Стоит выходить из дома пораньше, чтобы не пришлось торопиться и бежать по обледеневшей дороге, увеличивая вероятность падения. Передвигайтесь не спеша, мелкими шагами, согнув колени. Смотрите под ноги – обходите опасные места.
- Не перебегайте дорогу! Будьте особенно осторожны при переходе проезжей части.
- Не прячьте руки в карманы, чтобы вернуть баланс и удержать равновесие при возможном падении.
- Аккуратно спускайтесь по уличным лестницам, так как ступени являются наиболее травмоопасной зоной в гололед. Ставьте ступню вдоль ступенек, спускаясь «бокком». По возможности – держитесь за перила.
- На улице вас поджидает еще одна опасность, о которой нужно помнить. Бронебойный

снаряд – сосулька – может прилететь сверху. Лучшее, что вы можете сделать, – избегать зданий, кровля которых и является местом рестарта ледышек.

- Если чувствуете, что падение неизбежно, старайтесь присесть и наклониться в сторону. Избегать стоит падений на спину, а также на вытянутые вперед руки. В момент падения напрягите мышцы. Когда коснетесь земли, перекатитесь, чтобы немного сгладить падение.

Пациентам пенсионного возраста руководитель травматолого-ортопедического центра советует отменить свои запланированные дела и остаться дома до того момента, пока коммунальные службы не смогут скомпенсировать гололедные явления, случившиеся за короткий промежуток времени. Если все же имеется необходимость выйти, то лучше взять дополнительное средство опоры и проверить обувь: она должна соответствовать сезону.

Если вы все же не удержали равновесие и получили травму, то вам следует обратиться в травматологическую поликлинику ОКБ № 2 по адресу: г. Тюмень, ул. Мельникайте, 75, стр. 2.

Если есть вопросы, можно позвонить в регистратуру по номеру: 8 (3452) 56-08-33.

При обращении в травмпункт необходимо иметь при себе полис. В случае состояния, угрожающего жизни человека, помощь оказывается незамедлительно вне зависимости от наличия полиса.

Источник: МЕДИНФО72.