

Алевтина Корзунова

# Реабилитация после травм и ожогов



Алевтина Корзунова

**Реабилитация после  
травм и ожогов**

«Научная книга»

2013

## **Корзунова А.**

Реабилитация после травм и ожогов / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

Вы держите в руках книгу «Реабилитация после травм и ожогов» из серии книг, посвященных реабилитации после перенесенных заболеваний. Прочитав ее, вы сможете узнать не только о причинах получения первой доврачебной помощи, возможностях предупреждения травм и многочисленных неприятных последствиях. Большая часть книги посвящается методам реабилитации пострадавших. К методам реабилитации в данном случае будут отнесены методики народных целителей по применению лекарственных растений, способы лечения ран и ожогов в тибетской медицине с применением трав и различных природных минералов, нетрадиционной медицины, включающие массаж, йогу, водные процедуры, а также другие советы, в том числе и психологов.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Что такое травма?	7
Перелом кости	9
Растяжение	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Алевтина Корзунова

## Реабилитация после травм и ожогов

### Введение

Пришло время, когда люди, убедившись на собственном опыте, решают для себя по возможности заменять медикаменты, выпускаемые медицинской промышленностью, на лекарственные препараты, изготовленные из растительного сырья в виде настоек и отваров, примочек, компрессов и т. п. Это можно объяснить тем, что многие медикаменты, в частности, в виде таблеток или инъекций, изготавливаются не только из природного сырья, но и из синтетического, которые вызывают множество побочных реакций: различные раздражения кожи, аллергию различной степени сложности, головные боли, тошноту, расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта, токсическое действие на жизненно важные органы и системы и прочие, не говоря уже о дороговизне некоторых препаратов или вообще их отсутствии в аптечной сети. А хотелось бы помочь организму справиться с болезнью, не только излечившись, но и восстановив утраченные или нарушенные функции.

Книга, которую Вы сейчас держите в руках, расскажет вам о том, как можно восстановить организм в домашних условиях после перенесенной травмы, используя методики народной медицины. Описаны основанные на способы лечения различных ран средствами растительного происхождения, произрастающими на территории нашей страны, которые рекомендуют народные целители, издревле славящиеся на Руси своим умением «поднимать» практически любого больного. Также вы узнаете о рецептах, применяемых тибетской медициной, использующей в лечении травм не только травы, но и различные природные минералы, недаром тибетские монахи всегда поражали нас своим здоровьем и долголетием. В этой книге будут описаны методы нетрадиционной медицины, включающие массаж, йогу, водные процедуры, а также другие советы по укреплению организма. Кроме того, вы узнаете секреты восстановления спортсменов после перенесенных травм и ушибов, которые вполне выполнимы и молодыми и пожилыми людьми, не являющимися «спортсменами-профессионалами», причем, воспользовавшись этими советами заблаговременно, вы сможете предупредить получение такой травмы, как перелом.

Появление на свет книги, посвященной реабилитации после травм, объясняется тем, что во всем мире травматизм является одной из наиболее частых причин, вызывающих временную, а порой даже стойкую нетрудоспособность, а иногда и приводит к смерти во всех возрастах. Попавшие в беду люди порой не могут адекватно воспринимать сложившуюся ситуацию, поэтому зачастую теряют время, не зная, что делать, когда случилось несчастье. Также автор этой книги считает нужным рассказать о видах наиболее часто встречающихся травм, о причинах их возникновения, о скорой доврачебной помощи, которую Вы можете оказать сами себе или другому пострадавшему, ведь от своевременности и правильности ее выполнения зависит успешность дальнейшего лечения, а также об осложнениях, часто возникающих в результате неполного лечения и восстановления поврежденного участка тела. Вам будет не только интересно, но и полезно узнать, что, например, переломы могут быть результатом нарушения обмена веществ в организме, а также результатом приобретенного лишнего веса, гиподинамии, возраста и т. п. А возможно, после прочитанного, вы задумаетесь о правильности своего образа жизни. Еще раз я хочу высказаться по поводу того, что использование в реабилитационный период после травм и ожогов (кроме особенных случаев) лекарственных препаратов в виде таблеток и инъекций считаю не совсем обоснованным, так как почки и печень, а также другие органы и системы достаточно постарались в процессе лечения, когда перерабатывали

всю «химию». Поэтому в этот период стоит позаботиться и о них, а также заодно очистить весь организм от шлаков и токсичных веществ, накопившихся в нем во время болезни.

Хотелось бы напомнить и о психоэмоциональном настрое перенесшего травму и его родственников и/или знакомых, которые окружают пострадавшего. На примере своей знакомой Ольги З. (38 лет), перенесшей перелом голеностопного сустава, хочу сказать, что огромное значение в выздоровлении и восстановлении после травмы имеет положительный психоэмоциональный настрой. Я понимаю, что любая травма – это совсем не радость, но и отчаиваться при виде «гипса размером с ведро, напичканного спицами» (это цитата моей знакомой) на ноге не стоит, так как это не самое страшное, что могло случиться в Вашей жизни. Ее выздоровление и процесс реабилитации длились несколько лет, хотя могли пройти гораздо быстрее и совсем с другим эффектом. Она бесконечно жаловалась то на боли, то на громоздкость ноги и т. п. Жалея себя и боясь причинить лишнюю боль, она напрочь забросила восстановительную гимнастику и другие процедуры, назначенные ей врачом в реабилитационный период; не прислушивалась к советам знакомых и подруг, которые имели личный опыт или опыт родственников, перенесших подобную травму. Прошло несколько лет с тех пор, а она до настоящего времени) ходит с палочкой и жалуется на свою судьбу, потому что теперь считает себя ущербной. Но в противоположность этому примеру у меня есть еще одна история. Катю М. (тогда ей было 4 года) мама неоднократно предупреждала о возможной опасности при подвижных играх. Но однажды Катя все-таки «не очень удачно» скатилась с горки и «получила» открытый перелом лучезапястного сустава. Так вот этой маленькой «крошке» совсем некогда было ходить с этим «странным рукавом», так как ей нужно было продолжать скакать, прыгать и бегать, кататься и кувыркаться... Кроме того, поскольку сломанная рука была правой, то ее нужно было срочно восстанавливать, так как левой рукой «не очень-то удобно рисовать цветочки на лугу». Она приложила много своих усилий и терпения, для того чтобы восстановить работоспособность своей руки, в каких-то моментах преодолевая боль. Чтобы не было грустно, глядя на свою загипсованную руку, Катя даже разукрасила бинты красками в цветочек и горошек, разрешила всем детям, лежащим с ней в одной палате, оставить автографы и рисунки на руке, короче говоря, места не хватило, чтобы нарисовать все, что хотелось. Катина мама, да и все мы, знакомые, удивлялись мужеству этой крошки, так как она не только стойко переносила процесс лечения и реабилитации, когда врачи восстанавливали подвижность суставов и мышц руки, но еще могла и поговорить с лечащими врачами «о том о сем». Кстати, мама прочитала много книг по народной медицине, и даже обратилась за помощью к бабушкам-целительницам, т. е. приложила максимум усилий, для того чтобы помочь детскому организму своей дочери, преодолевающему болезнь. Она считала необходимым восстановить не только здоровую функцию пострадавшей руки, но и укрепить весь организм, повысить иммунитет малышки. При этом она готовила для Кати отвары и настои, давая им потешные названия, придумывала о них интересные истории, тем самым заинтересовывая ребенка в необходимости их приема. Для многих людей, хоть раз открывавших и читавших книги по психологии, не является секретом тот факт, что положительный эмоциональный настрой наравне с медикаментозным лечением оказывает хорошее действие на процессы выздоровления и реабилитации.

Если Вы не будете «зацикливаться» на боли, а большее внимание будете уделять процессу лечения и правильному выполнению всех назначенных врачом процедур, радоваться любому успеху в лечении, а, может, более творчески подойдете к проблеме выздоровления и обратитесь к книгам или знающим людям за советами народной медицины, то гораздо быстрее и легче справитесь сами или поможете справиться своим близким с недугом.

## Глава 1. Что такое травма?

Травмой называют такое повреждение тканей организма, при котором происходит нарушение их целостностей, кроме того, в результате травмы они могут терять свои функции частично или полностью.

Все травмы по происхождению делятся на производственные и непроизводственные, поэтому и причины их возникновения разные.

Чтобы обезопасить себя на производстве от травмирования, необходимо соблюдать технику безопасности при выполнении различных работ. Обратите внимание на то, как оборудовано ваше рабочее место, проанализируйте, достаточно ли оно безопасно, просчитайте в уме все возможные случаи получения травмы и по возможности усовершенствуйте свое рабочее место сами. Особенно это относится к тем людям, которые работают на заводе или фабрике у станка. В моей практике был случай, когда на скорой помощи привезли девушку с раздробленной кистью. Она работала на заводе оператором у станка. Случайно зацепилась рукавом джемпера за действующий механизм, и кисть ее руки затянуло под вращающийся механизм. Поэтому будьте внимательны и в выборе рабочей одежды. Кроме того, следует учесть, что утомление к концу рабочего дня также способствует увеличению числа травм. Во избежание этого следует найти способ отдохнуть и расслабиться в течение рабочего дня. Это можно сделать с помощью выполнения нескольких физических упражнений. Помните, раньше в рабочие дни на радио велась «Производственная гимнастика»? Подберите себе комплекс легких физических упражнений, просто «потянитесь», напрягая и расслабляя мышцы спины, рук и ног (то, что вы делаете рефлекторно в кровати утром после сна), начните выполнять нехитрую гимнастику на своем рабочем месте и почувствуйте разницу в своем состоянии до и после ее выполнения.

Большая часть травм, по статистике, все-таки относится к непроизводственным, и это прежде всего дорожно-транспортные травмы пешеходов и пассажиров, когда многие люди, например, переходя дорогу, забывают об осторожности. Так, одним летним днем на моих глазах машина, кстати маршрутное такси, сбила девушку. Причиной тому была невнимательность девушки при переходе через дорогу: она выскочила на дорогу практически ниоткуда, не обратила внимание на то, что дорога с двусторонним движением, убедилась, что с одной (противоположной) стороны машин нет – и пошла, а то, что машины могут идти и в обратном направлении и мыслей не было. Знаете, в чем была ее ошибка? Простая невнимательность или привычка. Все дело в том, что на данном перекрестке уже неделю висит предупреждающий знак о том, что теперь на данном участке дороги движение двустороннее. Слава Богу, что она отделалась легкими ушибами, так как водитель успел снизить скорость на столько, что удар машины был не сильным. Но вот в шоковом состоянии девушка находилась достаточно долго. При этом я видела состояние водителя, выскочившего из машины, чтобы помочь ей: у него «подкашивались руки и ноги», он сам еле говорил. Представляете его стрессовое состояние. А ведь ему нужно перевозить людей еще до самого вечера. Я не говорю о том, в каком состоянии находились люди в салоне такси. Думаю, что все они задумались о своем поведении на дороге. Вывод из этой истории должен быть такой: на дороге, будь вы водитель, пассажир или пешеход, необходимо соблюдать максимальную осторожность и внимательность, а также уметь прогнозировать возможную аварию. Многие ходят «по острию ножа», т. е. по тротуару близко к дороге, не думая о том, что близко проезжающая машина может зацепить пешехода за одежду, развевающуюся на ветру, или сумку. Подумайте: сколько пешеход сможет пробежать за проезжающей мимо и зацепившей его машиной? То же самое относится и к способам перехода дороги, т. е. причинами дорожно-транспортных происшествий и связанных с ними травм чаще всего является несоблюдение правил дорожного движения водителями и пешехо-

дами. Кроме того, частота травм возрастает в неблагоприятных погодных условиях, например, когда на дороге – гололедица. Еще одной прямой или косвенной причиной получения травм на дорогах в случаях дорожно-транспортных происшествий является употребление алкоголя. Все мы, как говорится, не без греха, но вести себя «в рамках», особенно на дороге, должны уметь. Также травмы возникают при падении на скользком тротуаре. При этом чаще всего страдают люди преклонного возраста.

Травмы в быту часто встречаются у женщин. Моя подруга Ирина сломала руку, когда мыла окно на кухне: мыльной воды было в достаточном количестве не только в тазу, но и на полу. Стоя на табуретке, она неправильно рассчитала свои усилия, потянувшись к дальнему углу окна. В этот момент табуретка заскользила по мокрому полу, и Ира, падая, старалась опереться на вытянутую руку. В результате мытья окон – перелом лучевой кости предплечья. И опять тут хочется вспомнить о психологическом настроении. Вы представить себе не можете, как она остроумно рассказывала про «свой полет», сравнивая его с «полетами Чарли Чаплина» и другими сценами из кинофильмов. Да, ей было больно, но она не сидела или лежала целыми днями на диване с бесконечным нытьем, знала (она сама медик), что теперь нужно только приложить максимум стараний и терпения. И лишь чувство юмора ей поможет бороться с болью, которая нет-нет, да и возникнет в случае каких-либо неудобств или во время массажа, или других процедур, связанных с восстановлением двигательной активности руки. А сколько различных кулинарных рецептов, способствующих восстановлению организма после перелома, она освоила! В ее рацион входили разнообразные, но «неожиданные» по подаче к столу мясные, рыбные и овощные блюда. По способу приготовления в них максимально сохранены все витамины и минералы, что особенно важно в случаях переломов костей. Кроме того, привыкнув выполнять физические упражнения для восстановления травмированной руки, пусть даже и не очень тяжелые, она теперь «без них не может жить», потому что физические упражнения – это бодрость, хорошее настроение и здоровье!

Травматизм у детей обусловлен особенностями возраста: степенью умственного и физического развития, отсутствием необходимого житейского опыта, повышенной любознательностью, склонностью к шалостям. Поэтому для предупреждения травм у детей необходимо правильно организовывать быт не только в детских и школьных учреждениях, но и дома. Все взрослые должны постоянно следить за детьми и проводить воспитательные и разъяснительные работы. Стоит обратить ваше внимание и на тот факт, что бытовые травмы у детей зачастую возникают при отсутствии надлежащего порядка в доме, небрежном хранении бытовой химии, горючих и взрывчатых веществ. Дети могут получить травмы на неисправных игровых площадках и при занятиях спортом, когда занятия плохо организованы и проходят без должного контроля со стороны взрослых. Для профилактики спортивного травматизма у детей необходимо строгое соблюдение установленных правил, например, ношение шлема и щитков в игре в хоккей и т. п.

Давайте теперь поговорим о самих травмах.

## Перелом кости

Травмы бывают в виде переломов, когда повреждаются кости, при этом нарушается их целостность. Травматический перелом возникает от одномоментного воздействия чрезмерной механической силы и сопровождается повреждением мягких тканей, окружающих кость. При нарушении целостности кожи под действием травмирующего предмета или острого отломка кости образуется открытый перелом. Если целостность кожи не нарушена, перелом является закрытым. Признаками перелома являются: резкая боль, невозможность движений в конечности, нарушение ее формы и длины по сравнению со здоровой; а иногда обнаруживается ненормальная подвижность в месте перелома. Следует обратить ваше внимание на то, что в случае перелома функция конечности нарушается немедленно, с момента получения травмы, кроме случаев неполного перелома (трещины) или ушиба. Отличить виды перелома от ушиба и растяжения можно только с помощью рентгеновского снимка. Поэтому в таких случаях необходимо обращаться в медицинские учреждения для уточнения диагноза. Нередко переломы сопровождаются повреждением крупных сосудов и нервов, что приводит к кровоизлиянию, побледнению, похолоданию конечности, а также потере чувствительности. При переломе ребра, например, может пострадать легкое, что проявляется кровохарканьем. А первым наглядным признаком перелома позвонка нередко бывает паралич, вызванный травмой спинного мозга. Бесспорным признаком открытого перелома служит выстояние в рану отломков кости. Первая помощь заключается в транспортной иммобилизации стандартными шинами или подручным материалом, что препятствует увеличению смещения отломков; кроме того, уменьшает болезненность и возможность возникновения травматического шока. Если у вас нет шины или другого подручного материала для шинирования (обездвиживания), можно подвесить травмированную руку на косынку, а ногу прибинтовать к здоровой ноге. Чтобы уменьшить муки от боли, на пострадавшую поверхность следует положить лед или, по возможности, поместить конечность под струю холодной воды. В случае открытого перелома прежде всего необходимо смазать кожу вокруг раны спиртовым раствором йода и наложить стерильную повязку, можно использовать проглаженную тканевую салфетку или, в конце концов, просто чистую тряпку, чтобы избежать инфицирования раны. Перелом с обильным кровотечением требует наложения кровоостанавливающего жгута или, в случае его отсутствия, галстука, ремня, пояса и т. п. выше места поражения на 15–20 см. Конечность лучше расположить в возвышенном положении, чтобы обеспечить отток крови из нее. Ни в коем случае нельзя вправлять самостоятельно торчащие кости, в случае сильных болей следует обеспечить и его неподвижность специальными или подручными средствами, после чего следует обратиться в медицинское учреждение для уточнения диагноза. При правильном лечении растяжение проходит бесследно, в противном случае даже легкое растяжение может вызвать слабость связок, что приводит к частым повторным растяжениям. Запомните, что самое важное в случае перелома – обездвижить конечность, остановить кровотечение, предотвратить попадание инфекции в открытую рану и срочно доставить пострадавшего в больницу или другое медицинское учреждение!

После того как с травмированной конечности снимут гипс, в ее суставах наблюдается тугоподвижность. Поэтому в период реабилитации необходимо заниматься лечебной гимнастикой и физкультурой, принимать массаж, физиотерапевтические процедуры (теплелечение и т. п.). Эти процедуры являются важным средством ускорения репаративных процессов и интенсификации обмена веществ в месте повреждения. Кроме того, при лечении переломов существенная роль принадлежит и рациональному питанию. Пища должна быть легкоусвояемой, полноценной по калорийности и составу. Особую ценность имеют насыщенные витаминами и минеральными солями свежие фрукты и овощи. Кроме травматических перело-

мов встречаются и патологические переломы. Они возникают вследствие разрушения кости болезненным процессом, например, остеомиелитом, эхинококковой кистой, недостаточностью кальция и фосфора (как правило, в результате нарушенного обмена веществ) в костной ткани т. п. Их признак – отсутствие мало-мальски значительного механического насилия при переломе, они могут возникать даже во сне. Кстати, травму во сне может получить и спортсмен, вследствие того что суставы конечности постоянно выдерживают длительную и однообразную нагрузку, при этом возникает очаг перенапряжения, в результате хронического раздражения нервных окончаний возникает рефлекторная гиперемия, гипертрофированный или замедленный обмен веществ. Поэтому, если вы активно занимаетесь спортом, то следует обратить внимание на непрекращающиеся ноющие боли, обостряющиеся после очередной тренировки. Спортсмены или любители активного отдыха должны знать, что перенапряжение увеличивает вероятность возникновения микротравмы, т. е. повреждений, возникающих от незначительных воздействий и представляющих собой надрыв или разрыв отдельных соединительнотканых волокон, подламывание костных элементов в местах прикрепления связок и сухожилий.

## Растяжение

Растяжение еще один вид наиболее часто встречающихся травм, который характеризуется возникновением резкой боли в суставе, вызванной повреждением связок сустава, связанным с их перерастяжением. При этом возникают разрывы отдельных волокон связки, а иногда растяжение сочетается с полным отрывом участка кости в месте прикрепления связки. По статистике, чаще всего встречается растяжение связок голеностопного сустава. Это происходит при подворачивании стопы на неровностях дороги и при падении на бок, если стопа фиксирована и не может повернуться вслед за голенью, большей частью это относится к любителям лыжного спорта. В результате растяжения появляются припухлость и кровоподтек в области сустава, усиливаются болезненность, а в случае с ногой – и хромота, при этом пострадавший даже не в состоянии ходить: при разрыве связки он сразу не может наступить на ногу. Что можно предпринять в этом случае, чтобы облегчить страдания от боли? В случае растяжения связок необходимо тугое бинтование пострадавшего сустава, а реабилитация растяжений заключается в поддержании постоянного тонуса мышечной системы, бинтовании в прошлом травмированных суставов эластичным бинтом во время спортивных игр, использовании щитков и т. п.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.