**[Первая помощь при ушибе ноги](http://igiuv.ru/pervaya-pomoshh/984-pervaya-pomoshh-pri-ushibe-nogi.html)**

Ушибом называется такое последствие тупой травмы конечности, при котором сохраняется целость кожи над ушибленным местом. Несмотря на внешнюю безобидность ушиба, следствием его могут быть серьёзные осложнения.

Возможные последствия ушибов ноги:

* Разрыв мягких тканей в месте ушиба;
* Образование кровоизлияния (посттравматической гематомы) в тканях конечности с последующим нагноением;
* Закрытый перелом костей конечности (без нарушения целости кожи над местом перелома);
* Вывих ушибленного сустава;
* Кровоизлияние в полость ушибленного сустава (гемартроз);
* Разрыв связок или менисков коленного сустава при тупой травме;
* Внутрисуставной перелом или отрыв сухожилий.

Различить эти состояния и оказать необходимую специализированную помощь может врач-травматолог. Но первую помощь при ушибе ноги должен уметь оказывать каждый человек.

Меры по оказанию первой помощи при ушибе ноги включают:

1. Прикладывание холодного компресса к ушибленному месту способствует сужению кровеносных сосудов, снижению местного кровотока и уменьшению посттравматического кровоизлияния (гематомы).
2. Иммобилизация ушибленной конечности. Термин «иммобилизация» означает фиксирование травмированной ноги в неподвижном положении. Эта мера нужна для предотвращения смещения костных отломков при вероятном переломе костей. Фиксацию конечности можно осуществить с помощью подручных материалов – деревянных планок, которые прибинтовываются с двух сторон к ушибленной ноге. При отсутствии подручных материалов и подозрении на закрытый перелом, травмированную конечность прибинтовывают к здоровой на время транспортировки до больницы.
3. Обезболивание для предупреждения травматического шока. Человек, получивший травму, может принять обезболивающее средство из группы НПВП (метамизол, кетопрофен, ксефокам) для уменьшения боли. Лекарство можно принимать при отсутствии аллергии на медикаменты у пострадавшего. Не стоит принимать алкоголь для обезболивания из соображений правового характера.
4. Необходимо вызвать бригаду скорой помощи, чтобы доставить пострадавшего человека в травмпункт для осмотра специалистом и оказания квалифицированной медицинской помощи.
5. При перевозке пострадавшего пациента нужно полностью исключить нагрузку на ушибленную ногу во избежание осложнений.

Если первая помощь при ушибе ноги оказана правильно, и пострадавший своевременно доставлен в травмпункт, опасность осложнений будет сведена к минимуму.

Интернет - журнал о здоровье «Медицина в России»