**[Первая помощь при ушибе руки](http://igiuv.ru/pervaya-pomoshh/1029-pervaya-pomoshh-pri-ushibe-ruki-.html)**

Руки человека очень уязвимы к вывихам и ушибам по сравнению с другими частями тела. Сильный ушиб может даже привести к инвалидности при неправильном и несвоевременном лечении. О том, как правильно оказать первую помощь пострадавшему при ушибе руки и пойдет речь в этой статье.

При полученном ушибе руки как можно скорее необходимо приложить холодный компресс или лед, предварительно завернутый в ткань, чтобы избежать переохлаждения тканей. После этого нужно наложить тугую повязку и обеспечить полную неподвижность травмированной конечности путем перевязки шарфа через плечо.

В настоящее время в специализированных магазинах представлены специальные фиксирующие повязки, имеющие эстетический вид и изготовленные из качественного материала, предназначенные как для правой, так и для левой руки. Удобство таких повязок в том, что они надежно фиксируют поврежденный участок руки, это, в свою очередь, способствует устранению отечности, снижает болевые ощущения при движении поврежденной руки и предотвращает последующее появление кровоподтеков. В случае если движения затруднены, и присутствует резкая боль с усилением, нужно немедленно обратиться к травматологу, чтобы устранить подозрение на трещину или перелом. Для этого врач должен сделать рентген.

Если трещин и переломов не обнаружено, необходимо продолжать лечение ушиба. Через один-два дня на поврежденную руку прикладывают согревающие компрессы. Если поврежденное место имеет выраженную отечность и болезненность, травматолог может прописать гели и мази, включающие в свой состав противовоспалительные  нестероидные препараты, такие как ибупрофен, диклофенак, кетопрофен и другие. Для скорейшего выздоровления гель применяют не менее  четырех раз в сутки. Многие предпочитают использовать народную медицину и применяют  различные лечебные сборы и мази.

Очень популярным является рецепт для изготовления компрессов при ушибах, известный с давних времен: спирт смешивают с соком хрена и прикладывают на поврежденный участок в виде аппликации. Народная медицина может похвастаться еще одним эффективным рецептом: 0,5 л кипятка заливают тридцать грамм полевого хвоща и настаивают тридцать минут. Смачивают полученным настоем компресс и накладывают на место ушиба. В народе также популярен способ прикрепления к поврежденному месту нарезанного кружками сырого картофеля при помощи фиксирующей повязки.

*Интернет - журнал о здоровье «Медицина в России»*