

ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΗΓΜΑΤΑ



Διαχείριση διαστρεμμάτων και στραμπουληγμάτων

Σημάδια και συμπτώματα

Διάστρεμμα

- έντονος πόνος
- περιορισμένη κινητικότητα
- σύντομη εμφάνιση οιδήματος και μωλώπων γύρω από την τραυματισμένη άρθρωση

Στραμπούλημα

- οξύ, αιφνίδιος πόνος στην τραυματισμένη περιοχή
- απώλεια δύναμης
- ευαίσθητος μυς

Σημείωση

Εάν υπάρχει πολύς πόνος, αντιμετωπίστε τον τραυματισμό ως κάταγμα και αναζητήστε ιατρική βοήθεια.

Διαχείριση

1. Ακολουθήστε το σχέδιο δράσης DRSABCD.
2. Ακολουθήστε το σχέδιο διαχείρισης RICE:
 - **Ξεκουράστε (Rest)** τον ασθενή και το τραυματισμένο μέρος
 - **Παγοκύστες (Icepacks)**, κρύες κομπρέσες περιτυλιγμένες σε ένα υγρό πανί μπορεί να τοποθετηθούν στο σημείο τραυματισμού κάθε δυο ώρες επί 15 λεπτά για ένα 24ωρο, ακολούθως για 15 λεπτά κάθε 4 ώρες για ένα 24ωρο.
 - Τοποθετήστε ελαστικό επίδεσμο **συμπίεσης (Compression)** σταθερά σε μέρος αρκετά μεγαλύτερο από το σημείο τραυματισμού.
 - **Ανασηκώστε (Elevate)** το τραυματισμένο μέρος.
3. Αναζητήστε ιατρική βοήθεια.

Σε επείγουσα ανάγκη καλέστε τα τρία μηδενικά (000) για ασθενοφόρο.

Μάθετε Πρώτες Βοήθειες. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

www.stjohn.org.au ή καλέστε 1300 360 455.

© St John Ambulance Australia. Αυτή η πληροφορία δεν μπορεί να αντιγραφεί ή να αναπαραχθεί χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Η πληροφορία αυτή δεν αποτελεί υποκατάστατο για την παροχή πρώτων βοηθειών. St John συνιστά ότι ο καθένας πρέπει να εκπαιδευτεί στην παροχή πρώτων βοηθειών.