

DISTORSIONI E SLOGATURE



Come intervenire nel caso di distorsioni e slogature

Segnali e sintomi

Distorsione

- dolore intenso
- mobilità ridotta
- rapido manifestarsi di gonfiore ed ecchimosi attorno all'articolazione interessata dalla distorsione

Slogatura

- dolore acuto ed improvviso nella parte lesa
- perdita di forza fisica
- muscolatura dolente al tatto

N.B.

- Se il dolore è intenso, trattate la lesione come frattura e richiedete l'intervento di un medico.

Gestione dell'emergenza

1. Seguite il piano d'azione DRSABCD.
2. Seguite il protocollo di intervento RICE (denominazione ricavata dalle iniziali dei seguenti interventi indicati con il loro nome inglese):
 - **RIPOSO (REST):** Fate riposare il paziente e la parte lesa.
 - **IMPACCO DI GHIACCIO (ICEPACKS):** Impacchi ghiacciati avvolti in un panno bagnato possono essere applicati sulla parte lesa per 15 minuti ogni 2 ore per 24 ore, e in seguito per 15 minuti ogni 4 ore per 24 ore.
 - **COMPRESSIONE (COMPRESSION):** Applicate un bendaggio rigido elastocompressivo su una zona superiore a quella del punto della lesione.
 - **ELEVATA (ELEVATE):** Sollevate la parte lesa.
3. Richiedete l'intervento del medico.

In presenza di un'emergenza, telefonate allo 000 per richiedere un'ambulanza.

Imparate i protocolli del pronto soccorso. Visitate il sito www.stjohn.org.au o chiamate il numero 1300 360 455.

© St John Ambulance Australia. Le presenti informazioni non possono essere copiate o riprodotte senza il previo consenso scritto dell'editore. Queste informazioni non sono un valido sostituto per la formazione nel campo del pronto soccorso. La St John consiglia a tutti di seguire corsi di pronto soccorso.