

Образовавшаяся на дорогах наледь может стать причиной травмы. Результаты падений разные: от ушибов и вывихов до сложных переломов.

Врачи травматолого-ортопедического отделения ижевской ГКБ №6 отмечают, что с начала этой недели в травматологию за медицинской помощью обратились более 280 человек.

Характерными травмами в этот период являются переломы дистального отдела предплечья и голени. Часто травмы осложнены смещением отломков и требуют сопоставления костей, а в отдельных случаях – оперативного вмешательства.

От падения уберечься можно, соблюдая осторожность при ходьбе по обледеневшей поверхности:

В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой.

Пожилым людям стоит использовать дополнительную опору (трость).

Во время ходьбы не держите руки в карманах, избегайте резких движений или смены позиций.

Внимательно смотрите себе под ноги: старайтесь обходить замерзшие лужи, склоны, лестницы.

Если скользкое место обойти невозможно, передвигайтесь небольшими шагами на слегка согнутых ногах, наступая на всю подошву.

При малейшем подозрении на перелом, вывих или разрыв необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.