



Вывихи: что это такое и почему важно знать правила помощи

Вывих — травма сустава, которую важно распознать и не усугубить.

Как работают суставы и почему они уязвимы

/2



Суставы соединяют кости и позволяют нам двигаться, сгибать и поворачивать руки и ноги. Их удерживают связки, мышцы и капсула, но при сильном ударе или падении это не всегда спасает от травмы.

Что называется вывихом

/3

01

Вывих возникает, когда суставные поверхности костей расходятся полностью или почти полностью, и сустав теряет своё обычное положение.

02

Из-за смещения кости не могут двигаться согласованно, поэтому человек чувствует резкую боль и не может нормально шевелить рукой или ногой.

03

Часто при этом повреждаются связки и суставная капсула, а иногда рядом оказывается и перелом, что делает травму сложнее и опаснее.

Как выглядит вывих

/4

Что можно заметить сразу

Обычно появляется сильная боль, заметный отёк и деформация сустава. Движения резко ограничены, а конечность может выглядеть неестественно.

Почему это важно не пропустить

Сравнение с нормальным суставом помогает увидеть смещение костей. Чем раньше это замечено, тем быстрее пострадавший получит правильную помощь.



Какие суставы вывихиваются чаще всего

/5

Чаще всего страдают суставы, которые активно участвуют в движении и первыми принимают удар при падении или резком повороте.

Наиболее уязвимы плечо, пальцы и голеностоп: они чаще всего получают нагрузку в играх, спорте и при падениях.

Учебная схема для сравнения распространённости; без привязки к конкретной статистике.

Почему происходят вывихи

/6

Вывих может случиться при падении на руку или ногу, сильном ударе, неудачном прыжке или резком рывке, который слишком нагружает сустав.

01

У школьников риск выше во время подвижных игр, катания на велосипеде, самокате и роликах, а также на занятиях спортом.

02

Если сустав уже травмировался раньше или связки ослаблены, даже обычное движение может стать причиной нового вывиха.

03

Чем вывих отличается от ушиба и перелома

/7

При ушибе обычно есть боль, синяк и отёк, но кости остаются на своём месте, а форма сустава не меняется.

01

При переломе повреждается сама кость, поэтому боль часто очень сильная, а любое движение может резко усиливать неприятные ощущения.

02

При вывихе заметна деформация сустава: положение конечности выглядит неправильным, а двигать ею становится почти невозможно.

03

Признаки вывиха и что они означают

Признак	Что видно	Что означает
Боль	Резкая боль	Повреждение тканей
Отёк	Сустав опух	Воспаление, кровь
Деформация	Форма изменилась	Смещение костей
Онемение	Нет чувствительности	Сдавление нерва

Учебный материал по оказанию первой помощи при травмах

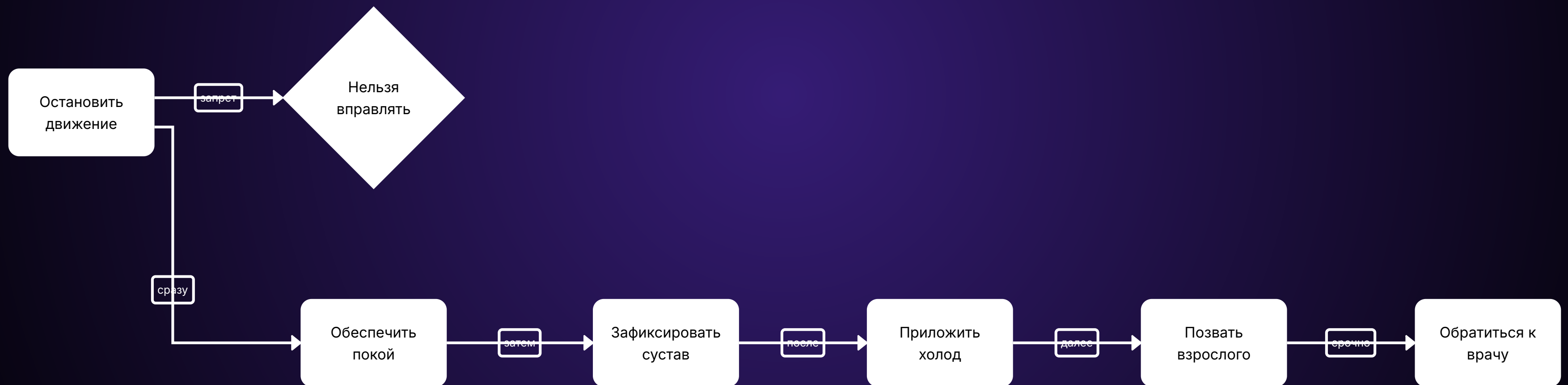
Таблица помогает связать внешний признак травмы с тем, что происходит внутри сустава.

Если есть деформация, отёк и потеря чувствительности, травма может быть серьёзной и требует срочного осмотра врача.

Первая помощь при вывихе

/9

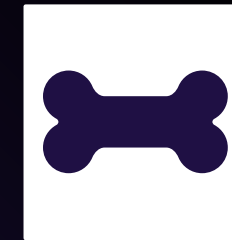
Последовательность действий при подозрении на вывих и важные запреты



Почему нельзя вправлять вывих самостоятельно

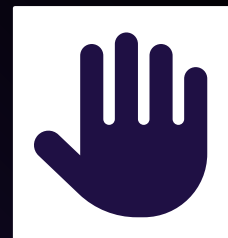
/10

Есть риск скрытого перелома



Если рядом есть перелом, неосторожное движение способно сместить кости ещё сильнее и сделать лечение сложнее. Без осмотра это легко пропустить.

Можно усилить травму



Попытка вправить сустав без навыка может усилить боль и дополнительно повредить связки, мышцы и капсулу сустава, которые и так уже травмированы.

Нужен точный диагноз



Только врач может оценить, насколько серьёзно повреждён сустав, проверить кровоток и чувствительность и решить, как безопасно помочь пострадавшему.

Коротко о том, как врач подтверждает вывих

/11



Сначала сравнивают обе конечности

Врач осматривает травмированный сустав и сравнивает его со здоровой стороной. Он оценивает форму, боль, объём движений, чувствительность кожи и пульс, чтобы понять, не задеты ли сосуды и нервы.



Рентген помогает увидеть скрытую травму

Затем обычно делают рентген. Снимок показывает, как расположены кости в суставе, и помогает заметить перелом, который не всегда виден снаружи. На изображении удобно показать сустав до вправления и после него.

Этапы лечения вывиха

/12

При тяжёлой травме врач дополнительно оценивает состояние нервов и сосудов.

Лечение идёт по порядку: сначала устранение боли и смещения, затем проверка результата и защита сустава до восстановления.

Учебные материалы по первой помощи и травматологии; дата не указана.

Как проходит восстановлени е после вывиха

/13

01 Первые дни

Сустав фиксируют, чтобы уменьшить боль и не допустить лишних движений. В этот период особенно важно беречь травмированную руку или ногу и выполнять только то, что разрешил врач.

Период иммобилизации

02

Повязку или шину носят несколько дней или недель. Срок зависит от возраста, вида сустава и силы травмы, поэтому его нельзя сокращать самостоятельно.

03 Постепенное возвращение движений

После снятия фиксации нагрузку увеличивают медленно. Сначала допускают лёгкие движения, затем упражнения для восстановления силы и подвижности без боли.

Возврат к обычной активности

04

К тренировкам и активным играм возвращаются только после разрешения врача. Если нагрузку дать слишком рано, сустав может снова травмироваться или стать нестабильным.

Какие осложнения могут возникнуть

/14

01

Если вывих не лечить, сустав может остаться нестабильным. Тогда даже обычное движение или неловкий шаг вызывают боль и повышают риск повторной травмы.

02

При сильном смещении могут пострадать связки, мышцы, нервы и сосуды. Это опасно онемением, слабостью в конечности и нарушением кровоснабжения тканей.

03

Иногда вместе с вывихом бывает скрытый перелом. Без помощи врача такая травма заживает неправильно и может надолго ограничить движения в суставе.

04

Если кисть, стопа или другой участок бледнеет, холодеет или теряет чувствительность, нужна срочная помощь. Это может означать серьёзное сдавление тканей.

Как снизить риск вывиха

/15

Профилактика особенно важна перед подвижными играми и тренировками.

Риск снижается, когда тело подготовлено к нагрузке, а окружающие условия не провоцируют падения и резкие повороты.

Рекомендации по профилактике спортивных травм; дата не указана.

Вывихи у детей и подростков

/16

У школьников вывихи чаще случаются во время игр, на физкультуре и при катании на велосипеде, самокате или роликах. Обычно травма возникает из-за падения, столкновения или резкого движения.

У детей связки и суставы ещё развиваются, поэтому им особенно нужны шлем, наколенники и налокотники. Такие меры не убирают риск полностью, но заметно уменьшают тяжесть падений.



Распространённые ошибки и мифы о вывихах

/17

Опасно пытаться вправить сустав дома. Без осмотра можно усилить боль, повредить связки и не заметить перелом, который требует совсем другого лечения.

01

Нельзя считать, что если боль стала слабее, помощь уже не нужна. Повреждённые ткани могут продолжать воспаляться, а сустав — оставаться нестабильным.

02

Ещё один миф — вывих проходит сам. На самом деле смещённые кости не возвращаются в правильное положение без лечения и фиксации.

03

Неправильно и то, что можно сразу вернуться к спорту. Ранняя нагрузка часто приводит к повторному вывиху и более долгому восстановлению.

04

Когда нужна срочная медицинская помощь

Ситуация	Что делать
Сильная деформация	Травмпункт
Онемение	Срочно к врачу
Бледность и холод	Немедленно помочь
Подозрение на перелом	Рентген

Некоторые признаки требуют немедленного осмотра врача и не допускают ожидания.

Чем сильнее деформация и хуже чувствительность или кровоток, тем быстрее нужна медицинская помощь.

Правила оказания первой помощи при травмах; дата не указана.

Как избежать повторных вывихов

/19

Последовательность основана на правилах восстановления после травмы и профилактики повторных повреждений.



Вывих: что важно запомнить

Вывих требует спокойных и правильных действий: обездвижить сустав, приложить холод и обратиться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риск осложнений и повторной травмы.