[**Растяжение связок**](http://articles.komarovskiy.net/rastyazhenie-svyazok.html)

Связки фиксируют суставы и соединяют кости друг с другом, обеспечивая их подвижность.

Растяжение связок возникает тогда, когда некое движение выходит за границы естественного — либо амплитуда больше, чем надо, либо направление движения не такое, как положено. Суть растяжения состоит в том, что естественной эластичности связок оказывается недостаточно, как следствие в самой связке повреждаются волокна соединительной ткани и кровеносные сосуды.

***Растяжение связок сопровождается:***

* острой интенсивной болью, резко усиливающейся при движениях;
* припухлостью (иногда);
* подкожной гематомой (иногда).

***Неотложная помощь:***

* **покой**и**возвышенное положение**пострадавшему суставу;
* **холод:** на 25—30 минут приложить что-нибудь ***холодное*** к месту ушиба; то, что нагрелось, заменять новым холодным, использование холода желательно повторять в течение 24 часов после ушиба, оптимально 10—15 минут каждые 2 часа;
* **фиксирующая повязка на сустав**, ставящая своей целью максимальное ограничение пассивных движений (оптимально использование эластичного бинта).

******

***Нельзя:***

* опираться на поврежденную конечность и (или) нагружать ее любыми другими способами;
* растирать область растяжения;
* прикладывать согревающие компрессы в течение 48 часов после растяжения (после 48 часов можно, но бесполезно).

**ВНИМАНИЕ!**

Растяжение связок — это диагноз, который ставит врач. Вы никогда не можете быть уверены в том, что нет ничего более опасного, нежели растяжение связок (вывих, перелом, разрыв связки и т. п.). При первой возможности — к доктору!

***Срочно к врачу, если:***

* во время растяжения был слышен звук, напоминающий треск;
* интенсивная боль не уменьшается в течение 24 часов;
* через 2 дня после растяжения нет улучшения;
* кожа в области поврежденного сустава покраснела и стала горячей на ощупь.

**ВНИМАНИЕ!**

Ограничивать движения в поврежденном суставе следует не менее 5—6 дней, и это положение особенно актуально в первые двое суток.