

Консультация для родителей **РАСТЯЖЕНИЯ.**

Причины

При падениях, резких движениях или ударах у ребенка могут возникнуть растяжение связок, повреждение хряща или разрыв связок суставов.

Важно!

Во время игры малыш может и не обратить внимания на то, что он растянул связку, и только вечером он замечает опухоль и сильную боль.

Немного медицины

Размер опухоли ничего не говорит о серьезности повреждения. При легком растяжении связок могут быть повреждены многочисленные кровеносные сосуды, что приводит к возникновению большой опухоли. С другой стороны, при разрыве связок кровеносные сосуды могут оказаться неповрежденными, так что опухоли вообще не будет.

Как помочь ребенку

Если у малыша не проходят болезненные ощущения, нужно обратиться к ортопеду, чтобы исключить возможность перелома или разрыва связок.

Природные средства

Эссенция арники снимает воспаление, удаляя жидкость из опухоли. Эссенцию нужно развести водой в отношении 1:9, накапать на компресс и осторожно зафиксировать его на поврежденном суставе.

Если ребенок не переносит арнику, ему поможет окопник. Приобретите в аптеке корень окопника и измельчите его в порошок. Порошок разведите горячей водой до кашеобразного состояния и положите на сустав в качестве компресса. Зафиксируйте компресс повязкой.

Масло зверобоя - надежное и приятное народное средство

Масло зверобоя можно использовать при всех подобных повреждениях с большей или меньшей степенью воспаления. Наносите его на травмированное место много раз в день или же сделайте с ним компресс. Можно приготовить масло зверобоя самостоятельно, залив цвет зверобоя оливковым маслом холодного отжима так, чтобы масло полностью покрывало траву. Дайте настояться месяц в светлом месте, затем процедите и дайте настояться еще месяц. Еще раз процедите. Теперь маслом можно пользоваться.

Домашние методы

Охлаждение

Растянутые связки, даже если нет сильного воспаления, нужно охлаждать по меньшей мере в течение 30 минут. Для этого заверните в плотное полотенце кубики льда или подставьте поврежденный сустав ребенка под холодную воду.

Отток крови.

После охлаждения сустав нужно как следует перевязать и поместить на возвышение, чтобы опухоль не становилась больше.

Долгосрочный уход

Растяжения и разрывы связок причиняют неудобство ребенку длительное время, и иногда требуются месяцы, чтобы все действительно зажило, не создавая проблем. В это время необходимо свести к минимуму нагрузки на поврежденный сустав.

Профилактика.

- Если не давать ребенку гулять и много двигаться, то риск повреждений возрастает! Медицинские исследования однозначно доказали, что неспортивные дети намного чаще получают травмы, чем подвижные.

- Давайте ребенку как можно больше ходить босиком. Это укрепляет мышцы голени и стопы, предотвращая растяжение связок.

*Куприянская Тамара Петровна, воспитатель,
МБДОУ «Мыскаменский детский сад»*