

Профилактика зимнего травматизма у детей

Все родители стараются сделать пребывание ребенка на улице как можно более полезным и интересным. Именно для этого мы не выпускаем детей во двор с пустыми руками. Велосипед, мяч, санки, клюшки, лыжи, коньки – неизменные спутники ребят в соответствующее время года. Но часто упускается из виду самое главное: надо учить ребенка обращению с любыми, даже самыми простыми предметами для игры. Зимние забавы – коньки, санки, ледовые горки становятся основной причиной не только синяков и ушибов, но и серьезных переломов конечностей, позвоночника, сотрясений головного мозга.

Врачи-травматологи утверждают: значительное число травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках. А иногда получить травму «помогают» и родители. Каким образом? Взгляните на снежную горку в выходной день. Нередко по инициативе папы или мамы ребенок спускается с горы на санках, лежа на животе, другой пытается стать горнолыжником с помощью прогулочных лыж. А некоторые смельчаки даже отваживаются спускаться с горы на коньках. Все эти сомнительные развлечения заканчиваются далеко не всегда благополучно. Если саночная дорога прерывается трамплином, травма вероятна, потому как нарушается равновесие и санки могут выскочить из-под ребенка. И кроме того, при спуске нужно учитывать траекторию движения санок и беречься близко расположенных кустов и деревьев.

Если Вы решили доверить ребенку самостоятельно спуститься с горы на санках, расскажите ему, что:

- спускаться следует только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;

 - перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона;

 - на сани садятся только верхом, держась за веревочку. Ноги не ставят на полозья, держат с боков полусогнутыми;

 - чтобы повернуть на ходу, достаточно спустить ногу на снег с той стороны, в которую хочешь повернуть сани;

 - чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок;

 - научите его падать: в момент падения он должен уметь группироваться, собираться в комочек, так, чтобы ушиб приходился на как можно большую площадь.

Категорически запретите ребенку кататься с гор, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, и разъясните, насколько это опасно для жизни. К сожалению, еще существует статистика печальных результатов при таких спусках.

Большую опасность представляют лыжи для ребенка, не подготовленного к обращению с ними. Ставя ребенка на прогулочные лыжи, объясните ему, что на таких лыжах не спускаются с гор. Съехать на них можно только с пологих склонов. Подбирайте, пожалуйста, лыжи и палки в строгом соответствии с ростом и возрастом ребенка.

В пять-семь лет многие дети становятся на коньки. Конечно, первые шаги на льду ребенок делает с помощью взрослых. Но вот он более или менее твердо стоит на коньках и предоставлен самому себе. Начинающий фигурист пристраивается на краю хоккейной площадки, где ребята постарше с азартом борются за шайбу. Вероятность получить травму и надолго расстаться с коньками, как видите, велика. А Ваш ребенок знает об этом?

Лыжи и коньки не простые виды развлечения. Этому надо учить. Необходимы знания техники: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания, знание правил безопасности падения. Для этого есть тренер и опытные преподаватели. В травматологию попадают, в основном, дети ничему не обученные и ничего не умеющие.

Родителям важно не только обучить ребенка безопасному катанию на лыжах, коньках, санках, но и не забыть обеспечить всеми необходимыми средствами защиты (налокотники, наколенники, шлемы и т.д.) при занятиях зимними видами спорта. Чтобы избежать травм и отморожений взрослым следует правильно подобрать зимнюю обувь для детей. Она должна быть удобной, теплой и главное - с крупной ребристой подошвой.

Может быть самыми безобидными в зимнее время покажутся летящие снежки. Эта игра развивает руку и глазомер, гармонию движений тела и интеллект. Но тяжелый снежок может угодить в глаз и вызвать симптомы сотрясения: боль, "искры из глаз", молниеносная потеря сознания, затем головная боль, гематома орбиты, рвота.

А катание с горки? Если еще стоя, да с разгона! В результате подсекают маленьких на салазках и картонках и те получают травмы. Задача взрослых - не допускать одновременного катания младших и старших детей.

Впереди Новый год, Рождество, зимние каникулы. Какие опасности в этот веселый период года угрожают нашим детям?

Любимые детские развлечения – фейерверки и петарды. На рынок новогодних праздников поступают необыкновенные многообразные пиротехнические средства. Маленькие картонные цилиндрики с их мощным огненно-шумовым эффектом очень далеки от невинной игрушки и беззаботного проведения праздника. Первая вспышка и взрыв ослепляет и глушит. К тому же, петарда может разорваться совсем не в том месте, где планируется. Если стрелять с руки, можно остаться без конечностей, получить ожоги рук и лица. Исходя из этого, стрельбу пиротехникой можно разрешать только подросткам старше 14 лет и только под наблюдением взрослых, соблюдая строгие правила безопасности.

Зимой наиболее часто дети получают перелом лучевой кости «в типичном месте» - в области лучезапястного сустава, перелом ребер вследствие падения, вывих плеча, сотрясение головного мозга, ожоги. К сожалению, зачастую беды и несчастья с детьми происходят из-за безответственности родителей, детской безнадзорности, недостатка воспитания, отсутствии санитарной и профилактической работы в школе.

В зимний период, чтобы снизить вероятность падения нужно соблюдать некоторые правила:

 - в гололедицу ходить нужно по-особому - как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее на чуть согнутых в коленях ногах;

- очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома.);

поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению. Самое простое - присесть и поджать под себя ноги.

лучше всего падать на бок, но ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки.

В случае травмы взрослые должны уметь оказать первую медицинскую помощь ребенку. При возникновении небольших ушибов различных частей тела к ушибленному месту надо приложить на некоторое время (10—15 минут) холод (пузырек со льдом, снегом, холодной водой), затем обеспечить пострадавшему месту покой. При легких ушибах, применять холод, а затем забинтовать место повреждения. Ранки, ссадины, царапины нельзя промывать, а лучше всего обработать йодом кожную поверхность вокруг нее.

Для укрепления костей дети должны употреблять продукты, которые содержат йод, кальций и витамин Д. Основной источник йода - морепродукты, особенно морская капуста, рыба. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах, витамин Д способствует лучшему усвоению кальция и образуется при воздействии солнечного света на кожу. Он поступает и с некоторыми продуктами питания: жирной рыбой, яйцами, крупяными блюдами. Кроме того, предотвратить травмы помогут и физические нагрузки. Лучшим видом спорта является плавание, во время занятий которым задействованы практически все группы мышц. Плавание – самая лучшая и адекватная нагрузка для мышц и сердца.

Сковывать инициативу ребенка беспрерывными запрещениями нельзя, иначе, из него со временем вырастет не приспособленный к окружающей среде, ничего не умеющий делать подросток. Однако родители должны все время быть начеку, чтобы, как это только понадобится, помочь советом, разумным ограничением или разъяснением. Предоставлять ребенку свободу надо сознательно, предвидя его действия, не лишать при этом малыша инициативы, а предупреждать лишь возможные опасности.

Кто же, как ни родители, должны прививать ребенку навыки безопасного поведения, предвидеть ситуации, в которых может оказаться ребенок и разъяснить ему, что делать, чтобы не попасть в беду.

Занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями, полноценное и разнообразное питание являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма.

Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!

Врач-травматолог Несвижской ЦРБ Чеботарь А.Г.

<http://nesvizh-hospital.by>