

Gheața, un alt pericol.

Prevenirea și tratarea fracturilor



După ninsoare, străzile s-au transformat într-un adevărat patinoar. Cum nu ne dorim să ne petrecem zilele cu vreo mână sau vreun picior în ghips, cel mai important este să prevenim astfel de incidente.

„E indicat să purtăm încălțăminte adecvată sezonului rece, cu cramioane sau cu tălpi speciale pentru gheață și zăpadă. O altă soluție ar fi lipirea peliculelor aderente pe talpa încălțăminte. Și modul în care se produce căderea poate influența situația, așa că, atunci când simțim că ne pierdem echilibrul, e bine să încercăm să cădem ghemuiți și să evităm impactul cu punctele unde se pot produce cel mai ușor fracturi: genunchi, cot, antebraț, femur”, spune dr. Ilie Roșca. Medicul atrage atenția că vindecarea fracturii, cea mai frecventă problemă ortopedică întâlnită în timpul iernii, este influențată foarte mult de modul în care se acordă primul ajutor.

Primul ajutor

„În fracturile deschise trebuie oprită urgent hemoragia cu o fașă sau cu o haină avută la îndemână. Și chiar dacă poate părea de speriat, fașa se aplică direct pe plagă, se strânge și se înfășoară,

chiar și atunci când fractura este deschisă. Ulterior, se imobilizează zona cu două atele artizanale, suficient de lungi pentru a prinde între ele ambele articulații ale osului fracturat”, subliniază dr. Ilie Roșca, adăugând că, sub nici o formă, oasele nu trebuie „așezate la loc” de către persoanele care nu sunt de specialitate, pentru că acest lucru poate provoca leziuni vasculare și nervoase. Primul ajutor se acordă la locul accidentului, dacă acest lucru nu pune în pericol salvatorul sau victima. În cazul căzăturii soldate cu o fractură, cel mai indicat este să ne acorde primul ajutor o altă persoană. **De reținut!** Salvatorul trebuie să așeze victima în cel mai apropiat loc sigur. Administrarea unui calmant (antinevralgic, algocalmin etc.) poate să reducă durerea, însă acest lucru se face numai după imobilizare. Ulterior, trebuie să o ducă la spital în cel mult șase ore. Dacă fractura este închisă, i se pot aplica pe zona afectată comprese reci, care pot calma durerea.



România-i albă

Greutatea și mișcările pe care le facem în timp ce aruncăm zăpada ne pot îmbolnăvi

Iarna și-a intrat în drepturi. Temperaturile extrem de scăzute au adus, în weekend, și prima ninsoare abundentă, îmbrăcând satele și orașele într-un covor alb de nea. În aceste condiții, curățarea zăpezii nu este doar o chestiune ce ține de bunul simț, ci o obligație a fiecăruia dintre noi. În caz contrar, autoritățile pot aplica amenzi cuprinse între 500 de lei și 2.500 de lei. Ce facem, însă, atunci când suntem singuri, iar sănătatea nu prea ne permite să ieșim la dat zăpada? Iată recomandările medicilor!

Greutatea zăpezii și mișcările necesare pentru aruncarea acesteia pot acutiza problemele și pot provoca spasme musculare greu de suportat, chiar și de către persoanele sănătoase.

„În cazul în care vă faceți curaj să ieșiți din casă pentru a vă scoate mașina din nămeți sau pentru a elibera curtea de zăpadă, iar durerile de spate v-au tot pus la încercare în ultima vreme, aveți mare grijă, nu doar să vă îmbrăcați bine! Sunt mulți oameni cu probleme la coloana vertebrală care nu au la cine să apeleze pentru a-i ajuta să dea zăpada, așa că sunt nevoiți să facă acest lucru. Pentru ei e foarte important felul în care fac mișcările de aruncare a zăpezii. De exemplu, nu e indicat să aruncăm zăpada doar într-o anumită direcție, ci trebuie să alternez mișcările de rotație a trunchiului și să schimbăm frecvent poziția”, explică dr. Ilie Roșca, medic specialist în medicină internă și vertebrologie.

Specialistul subliniază faptul că la primul semn de durere este necesară o pauză de odihnă de două-trei minute, pentru că efortul exagerat poate declanșa un spasm muscular extrem de dureros, care se vindecă în câteva zile. Mai mult, dr. Roșca este de părere că anvergura rotirilor trunchiului stânga-dreapta nu trebuie să depășească un unghi



Dr. Ilie Roșca
medic specialist
vertebrologie

Aruncarea zăpezii înainte, fără nicio răsucire, poate fi periculoasă”

de 45 de grade. „Mișcarea prin care se aruncă zăpada înainte, fără nicio răsucire, este dificilă atât pentru cei care au probleme, cât și pentru persoanele care nu se confruntă cu dureri de spate, așa că e bine să fie evitată”, a mai afirmat dr. Ilie Roșca.



În atenția angajatorilor!

Atenție! Firmele care își pun angajații să dea zăpada, fără a ține cont de problemele lor de sănătate, riscă să-i trimită fără voie în concedii medicale, păguboase atât pentru stat, cât și pentru propria afacere, avertizează medicul.

Și frigul de afară ne acutizează durerile de spate

Nu doar ridicarea greutății și mișcările necesare îndepărtării zăpezii ne agravează durerile de spate, ci și frigul. De aceea, se impune ca, atunci când ieșim să dăm zăpada, să avem spatele pro-

tejat foarte bine de aerul rece de afară, prin haine corespunzătoare sau prin purtarea de dispozitive medicale. Spondiloza, hernia de disc, lombago, lombosciatica și discopatia sunt doar câteva dintre numeroasele afecțiuni lombare a căror manifestări extrem de dureroase pot fi influențate de frigul năpraznic.