**ПОВРЕЖДЕНИЕ СВЯЗОК**

***Повреждение связок*** *– часто встречающийся вид травм, связанный с растяжением или разрывом сухожилий. Возникает в результате резких движений в суставах.*

**Виды**

По степени поражения выделяют:

* разрывы отдельных волокон;
* частичный (неполный) надрыв;
* полный разрыв связочного аппарата (или связки).

В зависимости от локализации различают повреждения связок таких суставов:

* коленного;
* плечевого;
* локтевого;
* ключичного;
* запястных;
* голеностопа.

**Причины**

Нарушение сухожилий связанно с их разрывом в момент чрезмерного напряжения жил, которое появляется в процессе:

* несвойственных движений;
* спортивных тренировок;
* неверных прыжков и приземлений после них;
* падений;
* перенапряжений диартроза излишними нагрузками;
* отрывистых рывков;
* поднятий тяжести;
* неправильного скручивания поджилок.

В зависимости от локализации травм выделяют следующие причины их появления:

* разрыв или перерастягивание связочных волокон колена как следствие их перенагрузки;
* растяжка капсулы путем получения разнообразных потрясений – резкие вращательные движения, удары в плечо, падение на него или вытянутую руку, быстрый выпад;
* превышение предела нагрузки на диартроз;
* исход падения на плечо;
* чрезмерное сгибание или переразгибание кисти;
* расшибание наружных поджилок голеностопных соединительных нитей, появляющееся вследствие неуклюжих движений, ходьбы по неровной местности или подворачивания стопы.

**Симптомы**

Признаки дефективности жил для всех форм одинаковы и заключаются в следующем:

* жжение, покалывание и сильная боль, не дающая двигаться;
* отечность, онемение;
* покраснение кожи, гематома;
* повышение температуры вокруг ушиба или всего тела;
* лихорадка, озноб;
* слабость, потливость.

Если симптомы повреждения не прошли в трехдневный срок, надо срочно записаться на прием к врачу.

**Диагностика**

В зависимости от характера раны применяют такие методы диагностирования:

* компьютерная томография (КТ) – для получения детальной информации и послойного изучения внутренней структуры;
* магнитно-резонансная томография МРТ – для определения количества подорванных жил и степени их дефекта;
* рентгенологическое обследование – для установления последствий ранения и поиска возможных вывихов и переломов.
* ультразвуковое обследование (УЗИ) – для детального исследования.

**Лечение**

Повредив связочную нить, первоначально необходимо моментально приложить лед для недопускания развития отечности, зафиксировать ортопедической повязкой и обездвижить. Спустя 24 часа обогреть сухим теплом. При развитии гематомы и отека на конечности нужно возвысить ее положение для оттока крови.

Терапией данных ушибов занимается врач-травматолог, хирург или ортопед. В тяжелых случаях накладывается гипс, а основательный разрыв ведет к хирургическому вмешательству.

При острых болях назначаются обезболивающие препараты сильного действия. Для определения дозировки и частоты употребления препаратов необходима консультация врача-травматолога.

Легкие формы травмы лечат гелями и мазями для снятия пастозности, воспалительного процесса, болевых ощущений.

Для фиксирования соединительных жил существуют специальные бандажи – суппорты.

Несвоевременная и неправильная физиатрия может привести к хроническим заболеваниям – артриту, артрозу, бурситу, пяточной шпоре, подагры. Может появиться хромота.

Любая разновидность ранений связочных волокон суставов и пальцев без оказания своевременной надлежащей терапии может привести к отказу их двигательной функции.

**Профилактика**

Реабилитационные меры направлены на возвращение диартрозу прежней устойчивости. Для этого назначаются:

* курс разрабатывающих упражнений и физиотерапевтических процедур;
* прикладывание согревающих пластырей, мазей;
* массаж.

Предотвращение растяжек заключается в соблюдении следующих правил:

* ношение удобной обуви на невысоком каблуке;
* соблюдение техники безопасности в бытовой, профессиональной деятельности;
* регулярные физические занятия и соблюдение техники безопасности при них;
* правильное сбалансированное питание;
* избавление от избыточного веса.