**Травмы суставов**

**Что такое сустав?**

Сустав - это подвижное соединение двух костей, включающее пространство, находящееся между поверхностями этих костей. Для нормального функционирования необходимо, чтобы сохранялась **структура сустава**. Сустав состоит из головки сустава и суставной впадины. Головка сустава попадает в суставную впадину, где и происходит движение сустава. В местах соприкосновения костей находятся т. н. суставные хрящевые ткани, они снижают интенсивность трения поверхностей сустава при движении, тем самым, предохраняя сам сустав от повреждений. Толщина хрящевой ткани различных суставов неодинакова - она зависит от давления и механики сустава. Поверхность хрящевой ткани скользкая, поскольку хрящевая ткань постоянно подпитывается синовиальной жидкостью, снижающей трение частей сустава и замедляющей процесс износа поверхностей.

Снаружи сустав опоясывают связки, они придают суставу твердость. Связки поддерживают весь сустав и в тоже время не препятствуют его движениям. Кроме того, сустав окружает и оболочка соединительной ткани - так называемая суставная капсула. В ней, как в муфте, расположены кости сустава и объединено все его пространство. Чем подвижнее сустав, тем больше и гибче его капсула.

**Механизм травм суставов**

Может произойти перелом соединяемых суставом костей, кроме того, возможен вывих сустава или дисторсия. Причиной этих травм чаще всего становится воздействие на сустав механической силы, приводящее к растяжению связок и повреждению суставной капсулы. Сильное растяжение может привести к надрыву или даже к разрыву связок. При повреждении кровеносных сосудов возможно внутреннее кровотечение в области окружающих сосуд тканей. Обычно поврежденными оказываются и нервы в области сустава.

**Дисторсия сустава**

Из-за механического воздействия головка сустава выскакивает из суставной впадины, но после вновь возвращается в первоначальное положение. В этом случае суставная капсула выдерживает давление головки сустава, но в ней происходит растяжение нескольких или даже всех фиксирующих сустав связок. В некоторых случаях возможен надрыв или разрыв связок.

**Вывих сустава**

В случае вывиха также происходит смещение головки сустава, но связкам уже не удается вернуть ее на место.

**Как диагностировать травму сустава?**

Общие признаки дисторсии и вывиха:

* Болевые ощущения при движении сустава или при надавливании на сустав.
* Ослабление чувствительности сустава.
* Опухоль в области сустава.
* Иногда - кровоподтек.
* Изменение формы сустава. Иногда бывает паралич находящихся рядом с суставом мышц.

**Первая помощь при травмах суставов**

* Прежде всего необходимо обеспечить неподвижность сустава. Лучше всего наложить на сустав фиксирующую повязку (например, при вывихе локтевого сустава руку необходимо зафиксировать бинтом или треугольной косынкой).
* Если в области сустава наблюдается опухоль, на сустав накладывают влажную прохладную повязку.
* При большой кровопотере поврежденную конечность необходимо приподнять.
* Пациенту надо объяснить, что поврежденный сустав должен оставаться неподвижен.
* Дать потерпевшему болеутоляющее лекарство.
* Вызвать бригаду скорой помощи или доставить пациента в ближайшую больницу.

При оказании первой помощи нельзя пытаться **вернуть сустав на место** (такие действия могут усугубить повреждение тканей сустава). Вправить вывих может только опытный врач после предварительной тщательной оценки сложности **травмы сустава**.

Часто встречается **вывих голеностопного сустава** (во время бега, катания на лыжах, игры в футбол неожиданно подворачивается стопа). Если сустав несильно опух, ботинки снимать не надо. Дело в том, что кроссовки и лыжные ботинки хорошо фиксируют ногу, не позволяя суставу двигаться.

**Травмированный сустав** опухает. В этом случае необходимо наложить холодную повязку, ни в коем случае нельзя использовать мешочки со льдом и охлаждающие аэрозоли.