

# ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΗΓΜΑΤΑ



Διαχείριση διαστρεμμάτων και στραμπουληγμάτων

## Σημάδια και συμπτώματα

### Διάστρεμμα

- έντονος πόνος
- περιορισμένη κινητικότητα
- σύντομη εμφάνιση οιδήματος και μωλώπων γύρω από την τραυματισμένη άρθρωση

### Στραμπούληγμα

- οξύ, αιφνίδιος πόνος στην τραυματισμένη περιοχή
- απώλεια δύναμης
- ευαίσθητος μυς

### Σημείωση

Εάν υπάρχει πολύς πόνος, αντιμετωπίστε τον τραυματισμό ως κάταγμα και αναζητήστε ιατρική βοήθεια.

## Διαχείριση

1. Ακολουθήστε το σχέδιο δράσης DRSABCD.
2. Ακολουθήστε το σχέδιο διαχείρισης RICE:
  - **Ξεκουράστε (Rest)** τον ασθενή και το τραυματισμένο μέρος
  - **Παγοκύστες (Icepacks)**, κρύες κομπρέσες περιτυλιγμένες σε ένα υγρό πανί μπορεί να τοποθετηθούν στο σημείο τραυματισμού κάθε δυο ώρες επί 15 λεπτά για ένα 24ωρο, ακολούθως για 15 λεπτά κάθε 4 ώρες για ένα 24ωρο.
  - Τοποθετήστε ελαστικό επίδεσμο **συμπίεσης (Compresion)** σταθερά σε μέρος αρκετά μεγαλύτερο από το σημείο τραυματισμού.
  - **Ανασηκώστε (Elevate)** το τραυματισμένο μέρος.
3. Αναζητήστε ιατρική βοήθεια.

Σε επείγουσα ανάγκη καλέστε τα τρία μηδενικά (000) για ασθενοφόρο.

**Μάθετε Πρώτες Βοήθειες. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.stjohn.org.au](http://www.stjohn.org.au) ή καλέστε 1300 360 455.**

© St John Ambulance Australia. Αυτή η πληροφορία δεν μπορεί να αντιγραφεί ή να αναπαραχθεί χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Η πληροφορία αυτή δεν αποτελεί υποκατάστατο για την παροχή πρώτων βοηθειών. St John συνιστά ότι ο καθένας πρέπει να εκπαιδευτεί στην παροχή πρώτων βοηθειών.