

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Ο **τραυματισμός** ορίζεται ιατρικά ως η βίαιη καταστροφή ιστών (εσωτερική ή εξωτερική), ανεξάρτητα από το αίτιο που την προκάλεσε. Πρόκειται για μια ξαφνική λύση της συνέχειας των ιστών, συχνά συνοδευόμενη από αιμορραγία, πόνο, οίδημα (πρήξιμο) ή περιορισμό της κίνησης. Μπορεί να είναι σωματικός ή ψυχολογικός/συναισθηματικός.

Βασικές Πληροφορίες

- **Ιατρικός Ορισμός:** Κάθε βίαιη καταστροφή ιστών, εσωτερική ή εξωτερική, ανεξάρτητα από το αίτιο που την προκάλεσε.
- **Τύποι Τραυματισμών:**
- **Οξύς:** Χαρακτηρίζεται από ξαφνικό πόνο, οίδημα, ερυθρότητα και περιορισμένη κίνηση.
- **Χρόνιος:** Προκύπτει από υπέρχρηση (π.χ. σε αθλητικές δραστηριότητες).
- **Ανοιχτός/Κλειστός:** Ανοιχτός όταν υπάρχει διακοπή του δέρματος και κλειστός όταν η βλάβη είναι εσωτερική.
- **Ψυχικός Τραυματισμός:** Συναισθηματικός κλονισμός που προκαλεί διαταραχή συναισθημάτων ή συμπεριφοράς.

Συμπτώματα Σωματικού Τραυματισμού

- Ξαφνικός, οξύς πόνος.
- Οίδημα και ερυθρότητα.

- **Αίσθημα ευαισθησίας στην περιοχή.**
- **Περιορισμένο εύρος κίνησης.**

Συνηθέστερες Αιτίες

- **Αθλητική δραστηριότητα:** Ανεπαρκές ζέσταμα, υπερβολική προσπάθεια, λανθασμένη τεχνική ή ακατάλληλος εξοπλισμός.
- **Καθημερινά ατυχήματα:** Πτώσεις (ιδιαίτερα σε ηλικιωμένους), τροχαία ατυχήματα και εργασιακοί κίνδυνοι.
- **Κακή στάση σώματος:** Μπορεί να οδηγήσει σε χρόνιους τραυματισμούς στην πλάτη και τον αυχένα.

Βασικές Πρώτες Βοήθειες (Μέθοδος R.I.C.E.)

Για τους περισσότερους οξείς τραυματισμούς (διαστρέμματα, θλάσεις), η πρώτη αντιμετώπιση ακολουθεί το πρωτόκολλο R.I.C.E.:

- **Rest (Ανάπαυση):** Αποφυγή κίνησης του τραυματισμένου μέλους.
- **Ice (Πάγος):** Εφαρμογή πάγου (τυλιγμένου σε πανί) για 15-20 λεπτά κάθε 2 ώρες για μείωση του οιδήματος.
- **Compression (Πίεση):** Χρήση ελαστικού επιδέσμου για τον έλεγχο του πρηξίματος.
- **Elevation (Ανύψωση):** Διατήρηση του τραυματισμένου μέλους πάνω από το επίπεδο της καρδιάς.

Πότε πρέπει να ζητήσετε ιατρική βοήθεια;

Θα πρέπει να απευθυνθείτε άμεσα σε γιατρό ή στο ΕΚΑΒ εάν παρατηρήσετε:

- **Ακατάσχετη αιμορραγία.**
- **Υποψία κατάγματος** (παραμόρφωση μέλους, αδυναμία κίνησης).
- **Απώλεια αισθήσεων ή έντονη ζάλη** (πιθανή διάσειση).
- **Βαθιές πληγές που χρειάζονται ράμματα.**