

конечно же, гольф. Но Ваш организм к этому абсолютно не подготовлен! Это приводит к неожиданным сильным мышечным болям или продолжительным недомоганиям, причиной которых является острая перенагрузка или хронически неправильная нагрузка. Сильная мышечная боль не всегда имеет безобидные последствия. При ультразвуковом обследовании мы часто находим разрывы мышечных волокон или связок.

Первая помощь и срочные меры на месте отдыха:

Бережное обращение, нагревание и массажирование поможет при первых симптомах недомогания. Если в течении короткого времени состояние не улучшится, советуем Вам срочно обратиться к врачу.

Я желаю, чтобы этот бланк не понадобился Вам в отпуске, но надеюсь, что в случае несчастного происшествия этот формуляр окажет Вам небольшую помощь. Этот формуляр постоянно обновляется. Смотрите по этой ссылке www.medizincentrumsantanyi.com.

Ваш Доктор медицинских наук Эрнст-Вальтер Каттхаген

Ihr Dr. med. E.-W. Katthagen

Советы первой помощи от ортопеда для отдыхающих

Если Вы хотите насладиться необременённым отпуском, то Вы должны избегать всё, что может вызвать прострел в спине, блокирование позвонков и повреждение позвоночника.

Прострел в спине в начале отпуска

Сюда относятся неправильные нагрузки при поднятии и ношении, избегание сквозняка, особенно в спотевшем состоянии, сон на продавленных матрасах. Не стесняйтесь поговорить об этом с работником отеля или квартиросдатчиком.

Типичные ситуации - это приём чемодана в аэропорту, поднятие полотенца и другие ежедневные движения. Будьте поэтому всегда внимательны. Ведь именно в отпуске Вы чувствуете себя полным сил и можете недооценить опасность.

Первая помощь и срочные меры на месте отдыха:

Не тратьте время на эксперименты, идите как можно быстрее к врачу. Часто уже с помощью простого «вправления» (мануальная терапия) Ваша сильная и продолжительная боль может быть облегчена.

Повреждение стопы и голеностопного сустава при вывихе

Очень часто повреждение стопы и голеностопного сустава происходит при вывихе на неровных дорогах, плохих лестничных ступеньках или на пляже.

Первая помощь и срочные меры на месте отдыха:

Приложите обязательно что-нибудь холодное на больной сустав, на пляже можете воспользоваться сырым полотенцем. Избегайте любой последующей нагрузки. Если Вы заметили, что Ваши жалобы не проходят или даже ухудшаются, обратитесь срочно к врачу. Он может за счёт профессионально наложенной шины и повязки обычно уже сразу же снять напряжение и боль и тем самым спасти Ваш отпуск.

Активная игра с детьми

В отпуске родители обычно играют активнее со своими детьми. Особенно при резком подбрасывании детей на руках поджидает большая недооценённая опасность. Именно в отпуске дети играют намного больше со своими родителями. В момент большого дурачества может легко что-нибудь случиться. Сильное дёрганье детской руки может привести к печальным последствиям.

Как ортопеду мне приходилось не раз за время моей многолетней практики ставить диагноз вывиха локтя у детей, у детей были невыносимые боли и они больше не могли двигать всей рукой. Часто думали и думают родители, что у ребёнка повреждено плечо. Но проблема часто кроется в повреждении локтя (паралич Шассеньяка), которое требует срочного посещения опытного ортопеда. Обычно в таких случаях с помощью пары искусных приёмов можно помочь сразу же.

Первая помощь и срочные меры на месте отдыха:

Ребёнок может как правило сам позаботиться о необходимом щадящем положении. Вы позаботьтесь о быстром визите к врачу.

Спорт в отпуске

Время отпуска – это также время движения. За счёт большого количества свободного времени, большая часть его уделяется спорту. К самым популярным видам спорта во время отпуска относятся без сомнения бег, катание на велосипеде, теннис, футбол, гимнастика и на Майорке,