

Põlve- või hüppeliigese vigastus

Põlve- või hüppeliigese vigastuse korral rakendage järgmisi esmaabi võtteid:

- Asetage vigastatud piirkonnale elastikside kuni 48 tunniks, ööseks eemaldage side.
- Asetage vigastatud piirkonnale jääkott 10-20 minutiks (pange jääkott eelnevalt riide või käterätti vahele, et mitte asetada seda otse nahale). Korrake protseduuri 3-4 tunni järel.
- Hoidke jäset 24 tunni jooksul kõrgemal turse vähendamiseks
- Andke vigastatud piirkonnale rahu
- Vajadusel võtke valuvaigistit
- Konsulterige edasiste juhiste saamiseks perearsti või ortopeediga

Pöörduge erakorralise meditsiini osakonda, kui

- esineb tugev valu liigutamisel,
- jäseme kuju on vigastuse piirkonnas moondunud,
- jäsemel esineb ebaharilikult suur turse,
- jala liigutamisel on tunda või kuulda kriipimist, mis tekib luuotse kokkupuutel,
- esineb verejooks haavast.