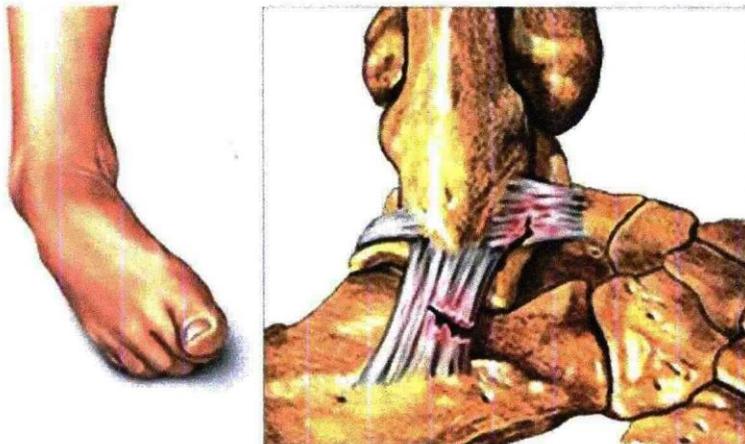


Растяжение связок

Растяжение связок - это повреждение, возникающее при чрезмерном растяжении связок под действием большой нагрузки.

Признаки:

- резкая боль в суставе
- припухлость (отек)



Первая помощь

- холод,
- тугое бинтование,
- покой
- при подозрении на разрыв связок наложить шину
- при появлении кровоподтеков необходимо придать конечности возвышенное положение