



AD MEDICINE

Библиотека практикующего консультанта

# КОЛЛОИДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание

## Коллоиды против зимних травм: советы и схемы от специалиста

Какие ассоциации возникают у нас при слове «зима»? Мягкий снег, сияющий лед, коньки, лыжи, праздник! А кто-то скажет: опасное оледенение, ушибы, травмы, переломы. Травмы будут и те, и другие. Чтобы холодное время года не обернулось негативной стороной, нужно соблюдать осторожность. Вот простые советы, которые помогут, если несчастный случай все-таки произошел.



AD MEDICINE  
Innovative Technologies for Health

[www.admedicine.ru](http://www.admedicine.ru)

# Первая помощь при падениях и травмах



1. Повреждения опорно-двигательного аппарата нельзя оставлять без внимания – мол, само пройдет. Не стоит заниматься самолечением – не стесняйтесь вызвать бригаду «Скорой помощи».

2. Сразу после падения приложите к месту травмы холод. Это сузит сосуды, уменьшит развитие отека и формирование кровоподтека. Можно приложить лед или попросить у любого автоводителя охлаждающий пакет (пакет со специальной солью: ударьте по нему – и он начнет охлаждаться).

3. Не снимайте ботинки или коньки! Ослабьте крепления или распустите шнурки. Поврежденной конечности необходимо обеспечить покой и неподвижность. Даже если вы видите четкую деформацию, ни в коем случае не пытайтесь вправить вывих или сопоставить кости. Так вы, скорее всего, утяжелите травму (повредите сосуды или нервы, превратив вывих в переломовывих).

4. Наиболее опасны травмы головы и позвоночника, особенно шейного отдела. Даже лёгкое смещение шейных позвонков может закончиться полным параличом, нарушением дыхания. Очень часто пострадавшего пытаются усадить, чего делать категорически нельзя. Вызывайте скорую!

Кстати, на первом месте среди травм в зимнее время – перелом лучезапястного сустава («луча в типичном месте»), ведь при падении человек инстинктивно вытягивает руки. Далее следует перелом или повреждение связок голеностопного сустава. У любителей зимних видов спорта часто страдают коленные суставы, повреждается мениск.



## Особенности зимних травм:

**Запомните:**  
любая, даже  
самая незначи-  
тельная травма  
требует качествен-  
ной и высокоэф-  
фективной  
реабилитации.

- **Сочетанность.** Часто отмечается несколько повреждений, ушибов. В разной степени страдают конечности, не редкость и травма головы (сотрясение головного мозга).
- **Длительные сроки восстановления.** Например, при повреждении голеностопного сустава оно в среднем составляет 2–2,5 месяца, а при переломе обеих лодыжек – не менее 3,5 месяцев.
- **Самолечение.** Зимняя травма коварна: человек может не чувствовать острой боли и отказаться от врачебной помощи. Между тем, именно невылеченная «безобидная» травма приводит к развитию посттравматического артрита, бурсита, тендовагинита и других болезненных воспалительных осложнений, и даже к развитию артроза.



# Воспользуйтесь наиболее эффективной схемой восстановления с помощью коллоидных фитоформул ЭД Медицины:



## I ЭТАП

- Остео Комплекс – по 10 мл 1 раз в день (вечер).
- Анти-Оксидант – по 10 мл 1 раз в день (вечер).
- Омолаживающий ВИА-гель Active Longevity – 1 раз в день (утро).

Продолжительность: 4 недели.



ADLiquid™



## II ЭТАП

- Артро Комплекс – по 5 мл 3 раза в день (утро, день, вечер).
- Остео Комплекс – по 5–10 мл 1 раз в день (вечер).
- Омолаживающий ВИА-гель Active Longevity – 1 раз в день (утро).

Продолжительность: 4 недели.



ADLiquid™

**AD MEDICINE**  
Innovative Technologies for Health



**ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЭД МЕДИЦИН**  
**Консультации доктора и информация о продукции Компании**

Консультации по Skype: **ad-consult**

**Бесплатно в России 8-800-700-36-12**

 **Россия**

Москва +7 (495) 661-36-12  
Владивосток +7 (924) 336-35-66



**Украина +38 (093) 667-93-50**



**Казахстан +7 (777) 890-50-81**



**Беларусь +375 (29) 5-891-891**

**КОЛЛОИДНОГО ЗДОРОВЬЯ ВАМ**  
**И ВАШЕМУ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМУ АППАРАТУ ЭТОЙ ЗИМОЙ**  
**ВМЕСТЕ С *AD* MEDICINE**

[www.admedicine.ru](http://www.admedicine.ru)