



ВСЕУКРАЇНСЬКЕ
ОБ'ЄДНАННЯ
ФІЗИЧНИХ
ТЕРАПЕВТІВ



Розроблено Swansea
Bay University Health Board

Травми грудної клітки

поради та відновлення

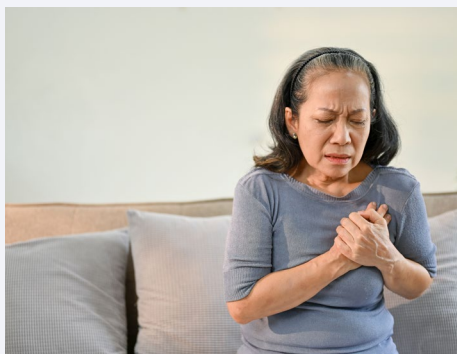
легкий для читання посібник



Зміст

- 1** Розділ 1. Вступ
сторінки 3-4
- 2** Розділ 2. Поради для періоду до 2 тижня після
травми сторінки 5-9
- 3** Розділ 3. Поради протягом 2-4 тижнів після
травми сторінки 10-14
- 4** Розділ 4. Поради протягом 4-6 тижнів після
травми сторінки 15-18

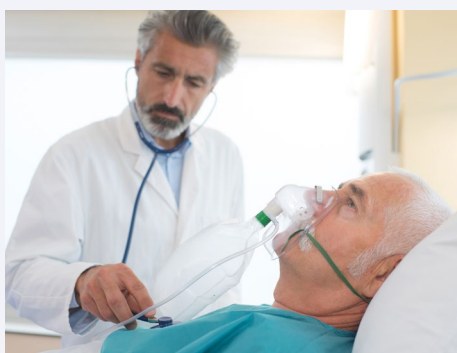
Вступ



Травми грудної клітки можуть викликати сильний біль.



Біль, який ви відчуваєте під час глибокого дихання та рухів, зменшуватиметься в міру загоєння ребер.



Упродовж цього часу ви матимете більший ризик розвитку інфекції органів грудної клітки або пневмонії.



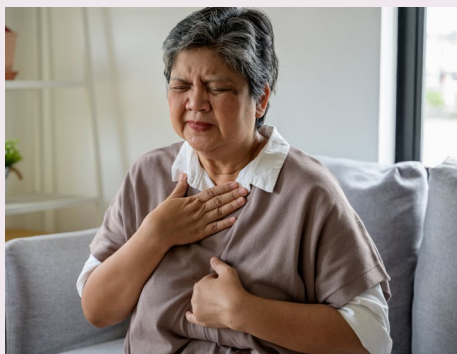
Дотримання наступних порад може допомогти зменшити цей ризик та сприятиме вашому одужанню.



Поради для періоду до 2 тижня після травми



ЧОГО ОЧІКУВАТИ...



Дуже ймовірно, що ви відчуватимете сильний біль



Дуже ймовірно, що ви будете втомлені



Дуже ймовірно, що у вас будуть труднощі із сном



Дуже ймовірно, що Вам буде важко самотійно вмиватися та одягатися



ЩО РОБИТИ...



Уникати важкої побутової активності та керування транспортним засобом



Спати із піднятою верхньою частиною тіла



Рухатися обережно (уникайте контактних видів спорту)



Правильно харчуватися та пити



Уникати важкої побутової роботи та керування транспортним засобом



**Адаптувати робочі обов'язки.
Можливо, менше часу подорожуйте
або працюйте вдома, якщо можете**



Коли і куди звертатися за допомогою



**Відчуваєте задишку → Відділення
невідкладної
допомоги**



**Неконтрольований
сильний біль → Відділення
невідкладної
допомоги**



**З'явився
продуктивний
кашель**



**Лікар загальної
практики
- сімейної
медицини**



**Продуктивний кашель - це кашель із
виділенням мокротиння або слизу, що
виник нещодавно**



Закреп



**Лікар загальної
практики
- сімейної
медицини**



**Потреба у
допоміжних
засобах**



**Фахівець з
реабілітації**

Поради протягом 2-4 тижнів після травми



ЧОГО ОЧІКУВАТИ...



Біль, але він зменшується



Ви втомлюєтеся, але не так сильно, як раніше



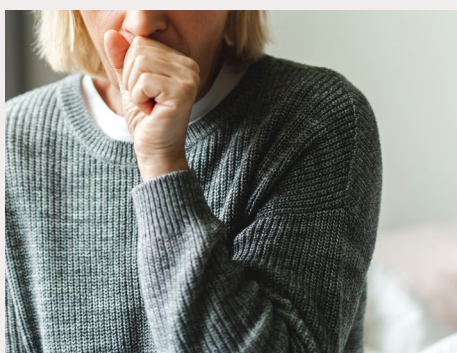
Вам може стати легше спати



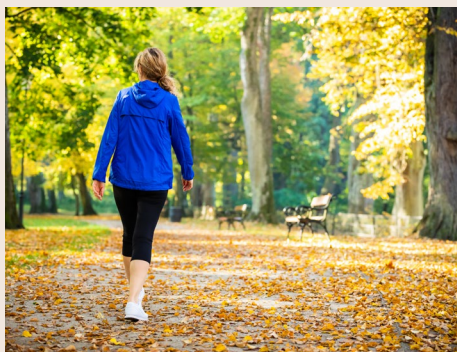
**Можливо, вам буде легше вмиватися
та одягатися**



ЩО РОБИТИ...



Дихальні вправи та відкашлювання



Почати ходити пішки або робити легкі фізичні вправи



Уникати контактних видів спорту



Приймати знеболювальні препарати



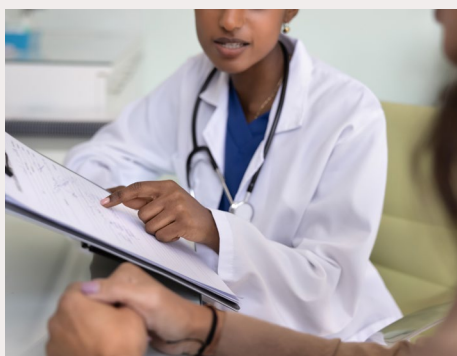
Добре харчуватися та достатньо пити



Поступово повертатися до роботи,
керування транспортним засобом та
побутової активності



Коли і куди звертатися за допомогою



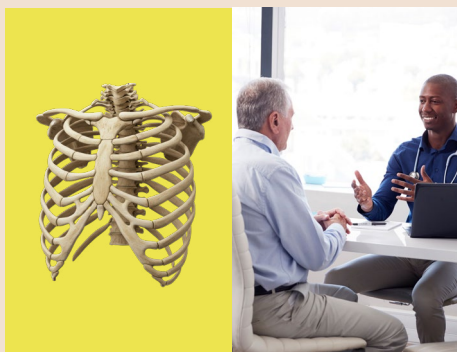
Якщо ви все ще відчуваєте будь-
які симптоми зазначені у розділі 2,
дотримуйтеся порад із розділу 2



Біль не стає
легшим



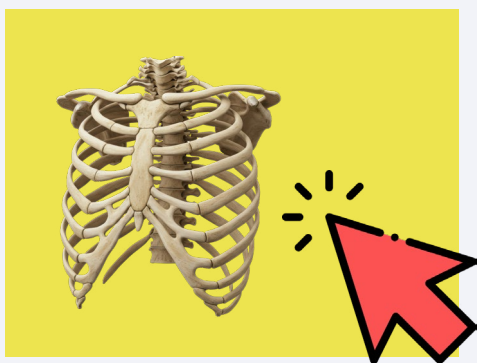
Лікар загальної
практики - сімейної
медицини або
фахівець з
реабілітації



**Хрускіт у
грудній клітці**



**Лікар загальної
практики —
сімейної медицини**



**Хрускіт означає, що ви відчуваєте або
чуєте невеликий тріск або клацання
в грудях**



**Труднощі із
сном**



**Лікар загальної
практики — сімейної
медицини**

Поради протягом 4-6 тижнів після травми



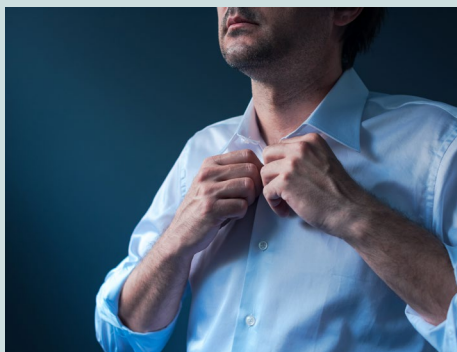
ЧОГО ОЧІКУВАТИ...



Дуже слабкий біль



Незначна втома



**Ви можете самостійно вмиватися
та одягатися**



ЩО РОБИТИ...



**Зменшити вживання знеболювальних
препаратів**



**Повертайтеся до звичайних фізичних
навантажень, як тільки відчуєте себе
в змозі**



**Керувати машиною як зазвичай
/ виконувати звичну побутову
активність, наскільки це можливо**



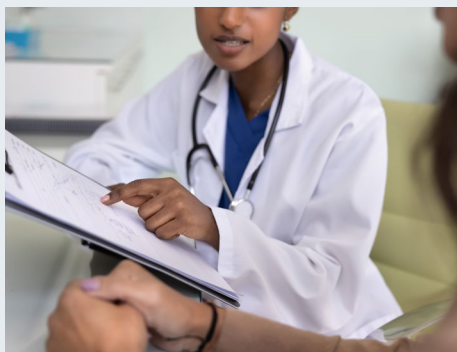
Повертайтеся до роботи, коли зможете



**Поступово повертайтеся до
повноцінного спорту**



Коли і куди звертатися за допомогою



Якщо ви все ще відчуваєте симптоми з розділу 3, дотримуйтесь порад із розділу 3



Біль після 8 тижнів

Біль триває
більше 8
тижнів



Лікар загальної
практики- сімейної
медицини



Потрібна порада
щодо припинення
прийому
знеболювальних
препаратів



Лікар загальної
практики-
сімейної
медицини

Інформація в цьому посібнику була адаптована з оригіналу, розробленому Swansea Bay University Health Board.

Ця легка для читання версія була створена людьми, зображеними нижче, які самі користуються матеріалами в полегшеному для читання форматі.



Сайт:
thinklusive.org



Ел. пошта:
hello@thinklusive.org



LinkedIn

Створено
Thinklusive