**Травми на дитячому майданчику: види, симптоми, медична допомога, реабілітація**



**ВИДИ ТРАВМ НА ДИТЯЧОМУ МАЙДАНЧИКУ І ЯК ЇХ УНИКНУТИ**

Діти віком до 4 років найчастіше травмуються під час користування гойдалками або гірками, а діти віком від 5 до 14 років — на драбинках, турніках, тренажерах тощо. Скільки років не було би вашій дитині стежте, щоби вона користувалась ігровими конструкціями лише відповідно до віку та за призначенням - це перше правило безпеки.

Якщо можливо, обирайте ті майданчики, де є м’яке покриття (пісок, штучний газон, спеціальна стружка тощо). Обов’язково оглядайте стан конструкцій та гойдалок, щоб упевнитися, що немає небезпечних пошкоджень, відламаних деталей тощо. Переконайтеся, що захисні опори, поручні та відповідні конструкції в надійно прикріплені і дитина не може впасти, наприклад, з гойдалки.

Також огляньте територію та переконайтеся, що немає предметів, за які дитина може перечепитися під час гри – великих каменів, гілок тощо.

Травми на дитячих майданчиках — це найчастіше черепно-мозкові травми, переломи, пошкодження внутрішніх органів внаслідок падіння або сильного удару. Струс головного мозку є найпоширенішим типом травми в цій категорії.

**ЯК ВИЯВИТИ СТРУС ГОЛОВНОГО МОЗКУ**

Струс головного мозку — це патологічний стан, який найчастіше виникає внаслідок удару, або падіння. Під час такої травми відбуваються різкі рухи головного мозку всередині черепу, які викликають певні патологічні явища: зміни у фізико-хімічних процесах, пошкодження клітин або незначне зміщення тканин головного мозку. Усе це призводить до короткочасних порушень роботи головного мозку, але без значних змін у його структурі, тому, як правило, пацієнт із такою травмою відносно швидко одужує (протягом декількох тижнів).

**СИМПТОМИ СТРУСУ ГОЛОВНОГО МОЗКУ:**

* дитина виглядає спантеличеною або розсіяною;
* дитина не пам’ятає правил гри, плутається або не впевнена в тому, в яку гру гралася, хто її супротивник, який рахунок тощо;
* дитина невпевнено або невправно рухається;
* дитина повільно відповідає на запитання;
* дитина втратила свідомість;
* у дитини спостерігаються будь-які безпричинні зміни настрою, поведінки тощо;
* дитина не може згадати, що сталося до або після падіння чи удару.

**НАЙПОШИРЕНІШІ СИМПТОМИ, НА ЯКІ СКАРЖАТЬСЯ ДІТИ ПРИ СТРУСІ МОЗКУ:**

* головний біль або відчуття дискомфорту / «тиску»;
* нудота або блювання;
* порушення рівноваги, запаморочення, порушення зору (двоїться, розмита картинка);
* дитина різко реагує на звуки або світло;
* млявість, слабкість, похмурість;
* спантеличення, неможливість концентрувати увагу, порушення пам’яті;
* погане загальне самопочуття, сумний настрій без явних на те причин.

Як правило, усі ці прояви та симптоми з'являються одразу після травмування. Однак, інколи деякі симптоми можуть розвиватися лише через декілька годин або й днів. Наприклад, дитина може здаватися спантеличеною у перші кілька хвилин після отримання травми, а через годину – уже не зможе згадати, що сталося і чому вона впала/ударилася.

Тому батькам потрібно спостерігати за станом дитини та будь-якими змінами впродовж кількох днів після отримання нею травми. Якщо стан дитини погіршується або з’являються нові симптоми, потрібно якомога швидше звернутися за кваліфікованою медичною допомогою.  Хоча більшість дітей із легким струсом головного мозку добре почуваються уже через декілька тижнів після отримання травми, у інших симптоми можуть зберігатися протягом кількох місяців або й довше.

Існує велика ймовірність, що діти, які «погано себе почувають» внаслідок травми  та мають один або кілька із перелічених нижче симптомів після падіння або сильного удару із забиттям голови, отримали струс головного мозку або більш серйозну черепно-мозкову травму, тому варто одразу звернутися до лікаря.

**КОЛИ ВАРТО НЕГАЙНО ЗВЕРТАТИСЯ ДО ЛІКАРЯ**

Інколи внаслідок удару або падіння із сильним забиттям голови утворюється обмежене скупчення крові (гематома). Добре огляньте свою дитину. **Негайно викликайте невідкладну допомогу або везіть дитину у лікарню, якщо:**

* зіниця одного ока більша, ніж зіниця іншого;
* дитина дуже сонлива або ви не можете її розбудити;
* головний біль, що погіршується і не проходить;
* нерозбірлива мова, загальна слабкість, оніміння або порушення координації;
* повторні випадки нудоти або блювання, а також поява судом (тремтіння або посіпування);
* незвична поведінка, сильне спантеличення чи збудження, непосидючість;
* втрата свідомості, навіть на короткий час;
* дитина віком до 2 років без упину плаче, її неможливо заспокоїти, а також нагодувати.

Більшість дітей зі струсом головного мозку проходять необхідні обстеження та отримують кваліфіковану медичну допомогу, а потім дотримуються рекомендованого режиму та курсу лікування в домашніх умовах. Однак, якщо травма є більш серйозною, дитину можуть певний час (від одного до кількох днів) лікувати у стаціонарі.

**Якщо ви звертаєтеся за медичною допомогою до лікаря, обов’язково повідомте йому:**

* якщо приймає дитина регулярно приймає певні ліки;
* яка причина отримання травми: внаслідок сильного удару, падіння тощо;
* чи втрачала дитина свідомість, і якщо так, то як довго перебувала у такому стані;
* чи спостерігалися будь-які порушення пам'яті відразу після отримання травми;
* чи спостерігалися судоми одразу після травми;
* чи були попередні випадки струсу головного мозку або черепно-мозкової травми, якщо так, то скільки разів.

**ОДУЖАННЯ ПІСЛЯ СТРУСУ ГОЛОВНОГО МОЗКУ**

Більшість дітей із струсом головного мозку почуваються краще уже через декілька тижнів після отримання травми, хоча інколи певні симптоми можуть проявлятися протягом місяця і довше. Спостерігайте за станом здоров’я своєї дитини та адаптуйте щоденну рутину відповідно до її можливостей, а також поступового одужання: якщо дитина відчуває певний дискомфорт при виконанні тієї чи іншої дії/вправи, то варто зменшити навантаження, поки дитина знову не буде почуватися краще.

Важливо пам'ятати, що кожна дитина є унікальною, а кожен випадок – індивідуальним, тому курс лікування та процес одужання вашої дитини повинен бути адаптований відповідно до конкретних симптомів та стану дитини. Потрібно дотримуватися рекомендацій лікаря, забезпечити дитині якісний сон та відпочинок, а також помірні навантаження для її організму.

**ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ:**

* У перші дні варто обмежити фізичну та розумову активність, щоб запобігти погіршенню стану та посиленню симптомів.
* Уникайте ситуацій, коли існує ризик отримання ще однієї травми.
* Забезпечте необхідні умови для відпочинку, спокійного нічного, та у разі необхідності, денного сну (слідкуйте, щоб дитина не користувалася електронними приладами перед сном, не слухала гучної музики, спала при виключеному світлі, а також радимо дотримуватися чіткого графіку сну – дитина повинна щодня засинати та прокидатися в приблизно один і той же час).
* Коли дитина починає почуватися краще, поступово повертайтеся до регулярних навантажень, звичних видів активності. Якщо дитині важко або вона швидко втомлюється, робіть перерви.

Крім цього, важливо пам’ятати про збалансоване харчування, обмеження солодкого та газованих напоїв.

Обов’язково запишіться на повторний візит до лікаря, щоби впевнитися, що дитина дійсно одужала. Пам’ятайте, що повне одужання настає тоді, коли ваша дитина може займатися усіма звичними видами діяльності без прояву жодних симптомів.

Якщо у вашої дитини струс головного мозку не вперше, то існує високий ризик прояву окремих симптомів протягом значного довшого періоду — декількох місяців.