

DicloFlex 4%
diklofenaknaatrium
40mg/g, nahasprei, lahus

**KIIRESTI
VALUST VABAKS**



Käsimüügiravim väikeste või keskmise suurusega liigeste ja ümbritsevate kudede nõrga kuni mõõduka valu, turse ja põletiku paikseks leevendamiseks

Pihustamisel moodustub nahale jahe ja värskendav mündilõhnaline geel, mis tagab

**kiire ning efektiivse
leevenduse valule**

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Turustaja Eestis: PharmaSwiss Eesti OÜ

 **PharmaSwiss**
Choose More Life

Kevad toob kaasa traumad

Õnnetus pole liiga suur, kui traumale kohe ja õigesti reageerida, ennetamaks ka tüsistusi.

Talveunest virgunud inimesed hakkavad kevadel ja suvel rohkem ringi liikuma, matkama, palli mängima. See äkiline liigutamine tekitab paraku sageli ka traumasid. Taastusravi arst **LIA LASN** on seda meelt, et iga inimene peaks oskama traumale kohe reageerida, sest suvekodust võib arstiabi väga kaugele jääda. Ja alati pole tohtrit vajagi.

Ettevaatust – purunevad rakud

Lia Lasni sõnul peab trauma puhul teadvustama, et see, mis on nähtav, pole ainuke kahjustus. Kõige halvemad muutused on need, mida me silmaga ei näe – mikrotasandil tekkinud rakukahjustused.

“Näiteks kui me vääname jala välja, siis kusagil me venitame liiga palju tugisidemeid, nahka, naha aluskude, liigesekapslit – kõiki struktuure. Kui nikastamine on kerge, toimub venitus kudede biomehaanilise venitavuse piirides. Seega pole elastsuspiiri ületatud ja vigastust ei teki. Teatud aja jooksul võtavad koed tagasi oma esialgse kuju, näiteks sidemed esialgse pikkuse. Vigastuse raskusastet peegeldab ka valuaistingu suurus, mis omakorda sõltub venituse tugevusest. Mida enam kudesid venitatakse, seda enam ärritatakse valuretseptoreid ning seda suuremat valu inimene tunneb.

Kui venitus ületab juba koe biomehaanilise vastupidavuse, tekivad mikrotasandil kahjustused. Seda silmaga ei näe, käega ei tunne. Kui rakud purunevad, väljuvad neist väga aktiivsed biokeemilised ained, mis kahjustavad vigastuse piirkonnas olevaid kudesid. Nende ainete kahjustava mõju vastu peamegi vahetult trauma tekkimise järel võitlema.”

Trauma on nii põrutus, venitus, kokkusurumine ehk muljumine kui ka väänamine. Trauma võib saada palli või kivi tabamusest. Kõigil neil juhtudel tuleb käituda kiiresti ja õigesti.

Lia Lasni esmaabi-õpetus koosneb kolmest reeglist.

- Viga saanud koha peab tugevasti kinni siduma, et rakkudest ei väljuks liiga palju keemilisi aineid.
- Side tuleb külma veega märjaks teha (külmakotti pole ju alati käepärast) ning hoida märjana 24 tundi. Nii annab vigastatud piirkond soojust vee aurumise teel ära, see on pidev jahutamise protsess.
- Kahjustatud kohta hoida südamest kõrgemal.

“Kui me kohe vigastatud kohta kinni ei seo, väljub palju koemahla ning tekib suur turse, sest kahjustada võivad saada kapillaarid, aretiolid ja lümfisooned. Kapillaaridest tuleb ka verd, lümfisoonestest lümf. Mida suurem turse, seda halvem on tagajärg.”