

Травмы ныряльщика

Травматолог-ортопед НМИЦ травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова
Минздрава России, к.м.н. Игорь Лисянский:

Одной из основных причин травм позвоночника и спинного мозга у взрослых является ныряние на мелководье. Так называемые «травмы ныряльщика» составляют около 10% всех травм позвоночника и спинного мозга у взрослых.

Риск травмы ныряльщика

«Травму ныряльщика» обычно получают молодые люди, зачастую в нетрезвом состоянии, которые ныряют в незнакомых водоемах. Если глубина водоема оказывается небольшая, ныряльщик ударяется головой о дно и получает компрессионно-оскольчатый перелом в средне-шейном или ниже-шейном отделе позвоночника. От удара происходит сдавление верхних отделов позвоночника, позвонки разлетаются на осколки. Эти осколки мигрируют в позвоночный канал и в зависимости от объема повреждения спинного мозга развивается клинически-осложненная картина. Чаще всего это тетраплегия, т.е. полная парализация рук и ног.

Травма ныряльщика простыми словами

Травма ныряльщика опасна тем, что в результате удара головы о дно у человека происходит перелом позвоночника, который часто осложняется сдавлением спинного мозга. Страдает функция спинного мозга и последствия могут быть необратимыми. В результате ныряльщик может стать глубоким инвалидом. Травма может также привести к гибели ныряльщика – развивается восходящий отёк тканей, который приводит к серьёзным неврологическим осложнениям и летальному исходу. Частота осложнений при получении травмы ныряльщика достаточно велика.

Первая помощь

Если человек нырнул в водоём и не вынырнул, то его необходимо достать из воды, освободить дыхательные пути и провести сердечно-легочную реанимацию, в случае, если человек не дышит самостоятельно. Вторым моментом необходимо зафиксировать шейный отдел позвоночника: из подручных средств сделать импровизированную шину, обездвижить шейный отдел позвоночника, чтобы не усугубить травму шеи.

Лечение в профильном центре

Обычно «травма ныряльщика» чревата очень серьезными повреждениями спинного мозга и летальным исходом. Если же ныряльщику повезло, и в первые часы после травмы была сделана операция (хирурги убрали осколки, сдавливающие спинной мозг, произвели декомпрессию позвоночного канала), то «чудо» возможно. Но чаще всего после таких травм помощь сразу не оказывается, пациенты после операции плохо восстанавливаются и остаются инвалидами.

В нашей практике около 80% поступающих к нам пациентов с травмой ныряльщика – это молодые люди, которые находились во время получения травмы на отдыхе в веселой компании, на природе вблизи водоёма. Когда человек пьяный, он теряет ощущение реальности, плохо оценивает ситуацию. Набирается храбрости и ныряет там, где это не нужно делать, теряет концентрацию. Все это увеличивает риск получения травмы. Пьяные купальщики часто переоценивают свои возможности, это, конечно, всегда травмоопаснее.

Однажды к нам обратился 22-летний молодой мужчина. Ему очень повезло: от удара о дно он почувствовал острую боль в шее и голове, но не потерял сознание. Его друзья сразу вызвали скорую, которая доставила его в районную больницу. Диагноз: вывих С6 позвонка, при котором назначают консервативную терапию и консультацию в федеральном центре. В НМИЦ травматологии и ортопедии имени Н.Н. Приорова молодой человек пришел сам с жалобами на постоянную ноющую боль в шее и голове. Мы приняли решение провести операцию. Хирурги отделения вертебрологии стабилизировали шейный отдела позвоночника: вправили вывих, освободив сдавление позвонком спинного мозга и зафиксировали пластиной. После операции молодой человек еще три месяца носил специальный головодержатель.

Как предотвратить травму

Чтобы не получить травму, я рекомендую заниматься спортом, тренировать мышцы. Тренированные люди, которые занимаются физической активностью, меньше подвержены травматизму, т.к. улучшается координация, мышечный тонус и т.п. Также не злоупотреблять алкоголем, едой на жаре и проч. Тогда вы будете ощущать физические возможности своего организма, и риск травмы в любых ситуациях будет меньше.

При нырянии в незнакомом водоеме правильнее сначала зайти в воду, обследовать дно на наличие/отсутствие под водой железа, камней и проч., оценить глубину водоема в том месте, где собираетесь нырять. Если нет такой возможности, то лучше вообще не прыгать, а спокойно поплавать.