**Uraz jak zadbać o siebie**

W drodze do domu, czy to z pracy, czy z uczelni, zastanawiamy się często jak spędzimy pozostałą część dnia. Może poświęcimy czas rodzinie lub przyjaciołom, oddamy się lekturze, czy obejrzymy jakiś film, odpoczniemy. Sam też snułem takie wizje w czasie mojego powrotu do domu, jednak zostały one szybko zweryfikowane przez pewnego kierowcę. Zamiast odpoczywać spędziłem kilka godzin na SOR-ze, a w dalszej perspektywie, kilka tygodni w usztywnieniu. Wypadek może przytrafić się każdemu, ja miałem szczęście, ponieważ skończyło się na złamanym obojczyku. Teraz czeka mnie powrót do zdrowia, a z dnia na dzień jest coraz lepiej.

Zauważyłem, że wiedza medyczna, którą posiadam, jako fizjoterapeuta w połączeniu z informacjami na temat pierwszej pomocy jest niezwykle przydatna w czasie samego zdarzenia, pobytu na oddziale ratunkowym oraz w czasie pierwszego tygodnia unieruchomienia. Postanowiłem, więc podzielić się swoimi spostrzeżeniami opartymi na własnym przykładzie, aby czytelnikom łatwiej było poradzić sobie w kryzysowej sytuacji.

1. **Bezpieczeństwo.** Przede wszystkim należy **zapewnić sobie bezpieczeństwo**. Chodzi tu o proste czynności, jak zapięcie pasów w samochodzie, założenie kasku w czasie jazdy na rowerze czy przestrzeganie zasad ruchu drogowego. Czynności te są zwykle regulowane prawnie lub podpowiada je zdrowy rozsądek. Owszem, niektórzy ludzie lubią podejmować ryzyko, uprawiając sporty ekstremalne, jednak warto zauważyć, że profesjonaliści posługują się specjalnym sprzętem, także ochronnym. Ja sam, jadąc na rowerze miałem kask i nie wiadomo, jakie były by skutki jego braku. Uważam, że nie warty tego sprawdzać. Dbanie o własne bezpieczeństwo opłaca się nie tylko, dlatego, że jest stosunkowo mało wymagające, warto się zabezpieczyć samemu, bo na to mamy wpływ, a na zachowanie innych uczestników ruchu drogowego nie.

Kiedy już dojdzie do wypadku, konieczne jest zadbanie o to, aby nie doszło do kolejnych kolizji. W moim przypadku wystarczyło, że ktoś przestawił rower, a ja sam odsunąłem się od ulicy, ale czasem konieczne jest bardziej złożone zabezpieczenie miejsca zdarzenia, oraz **zapewnienie bezpieczeństwa poszkodowanym, jak i pomagającym**.

1. **Pierwsza pomoc.** Jej znajomość przydaje się nie tylko po to, by pomagać innym. Jeśli poszkodowany zna jej reguły, będzie mu ona także skuteczniej oferowana. Zasady udzielania pierwszej pomocy są nam przekazywane w szkole, na studiach czy na kursach prawa jazdy. Zdarza się jednak, że **jest to wiedza bagatelizowana,** a to właśnie trening w kontrolowanych warunkach sprawi, że w sytuacji kryzysowej damy sobie radę. Co więcej – znajomość zasad pierwszej pomocy sprzyja koncentracji na zadaniu w sytuacji zagrożenia. W sytuacji stresowej możemy skupić się na tym, żeby przezwyciężyć przeciwności, lub na okiełznaniu własnych, niewygodnych emocji. Dzięki pierwszej pomocy, zamiast dać się ponieść emocjom, wykonujemy szereg schematycznych czynności, dzięki którym poprawiamy swój dobrostan. (Więcej na temat stresu możecie przeczytać w artykule pt. Radzenie sobie ze stresem). W moim przypadku postawa przechodniów była wzorowa i każdy wiedział, co należy zrobić, ja natomiast mogłem udzielić koniecznych wskazówek, co do pomocy, jakiej mogę potrzebować. Poprosiłem między innymi o odpięcie plecaka czy zdjęcie kasku oraz potwierdziłem konieczność wezwania karetki. Wiedziałem już, że mam złamany obojczyk. Dzięki obustronnemu zrozumieniu sytuacji i zachowaniu spokoju, cała akcja wypadła pomyślnie, pierwsza pomoc została mi udzielona sprawnie i w zgodzie z moimi potrzebami.
2. **Autodiagnoza.** Świadomość swojego ciała pomaga określić charakter urazu, jeśli tylko pozwala na to stan ogólny poszkodowanego. Nie jest do tego konieczna wiedza specjalistyczna, choć może okazać się pomocna. **Dla podstawowej oceny wystarczą proste odczucia**:
* Co mnie boli?
* Czy „czuję” swoje ciało tak, jak należy?
* Czy mogę poruszyć poszczególnymi kończynami?

Musimy jednocześnie pamiętać o niezwykłym działaniu adrenaliny, hormonu walki lub ucieczki. Ja sam pierwszy ból poczułem dopiero, gdy znalazłem się w karetce, po około 20 minutach od wypadku. Pod wpływem adrenaliny łatwo przecenić swoje możliwości i niepotrzebną aktywnością pogłębić uraz. Nie warto, zatem zgrywać twardziela, lepiej spokojnie zaczekać na reakcje swojego organizmu i się nie ruszać, niezależnie od tego, jak bardzo chciałoby się strzelić sprawcę wypadku w ten głupi łeb. Należy także **poczekać kilka minut zanim powie się, że nic się nie stało**. Bezpośrednio po zdarzeniu możemy nie czuć bólu ani zawrotów głowy, pomimo wystąpienia poważnego urazu. Szczególnie czujnym należy być w przypadku urazów głowy i tułowia, gdzie to trudniej nam o właściwą ocenę. Jeżeli nie czuć bólu można pomóc sobie zlokalizować uraz za pomocą innych zmysłów, – jeśli jest to możliwe warto obejrzeć swoje ciało i delikatnie je zbadać, być może to ułatwi znalezienie szkody na czas.

1. **Wiedza medyczna.** Jak już wcześniej wspomniałem znajomość anatomii jest pomocna w czasie autodiagnozy. Sam prawie czułem pod palcami jak obojczyk się rozchodzi… Uczucie może mało przyjemne, ale dzięki temu od razu przyjąłem pozycję ochronną dla całej kończyny, alby nie powiększyć urazu. Znajomość anatomii wymaga wielu godzin nauki, na szczęście na nasze potrzeby wystarczy jej podstawowa znajomość. Uważam, że **podstawowa wiedza na temat anatomii jest przydatna** i każdy powinien mieć oględne pojęcie o tym, jak jest zbudowany. Aby ułatwić zapamiętywanie suchej wiedzy, warto połączyć ją z aktywnością fizyczną, ponieważ **ciało aktywne jest bardziej świadome,** a używane mięśnie i kości „widzimy i czujemy” lepiej.

Wiedza fizjoterapeutyczna, którą posiadam okazała się przydatna już tego samego dnia. Od samego początku stosowałem zimne okłady w celu zmniejszenia obrzęku. W takim zakresie, w jakim było to możliwe poruszałem uszkodzoną ręką oraz rozluźniałem inne mięśnie, niezwiązane bezpośrednio z urazem. Prawdopodobnie na skutek działania adrenaliny, całe ciało uległo napięciu, a spięte mięśnie stały się po pewnym czasie dodatkowym źródłem dyskomfortu, w moim przypadku świetnie zadziałał masaż karku. Osoba po wypadku może czuć się zagubiona, zmęczona i wystraszona, może obawiać się niektórych czynności (jak np. automasaż), które jej zdaniem mogą pogorszyć sytuację. Na szczęście zawsze istnieje możliwość udania się do specjalisty, który wyjaśni, co można, a czego nie, dzięki czemu szybciej staniemy na nogi. Oczywiście podstawowe zalecenia, co do postępowania są zamieszczone w wypisie, ale nie zawsze są to informacje dla nas czytelne. Możemy sami szukać pomocy w Internecie, jednak nawet, jeśli uda nam się znaleźć rzetelne informacje, nie będą one dostosowane w takim stopniu do naszej sytuacji, jak wiadomości uzyskane z pierwszej ręki od fizjoterapeuty.

1. **Współpraca.** Wiadomo, że ludzie są różni i różne są ich temperamenty. Jednak otwarcie na współpracę to cecha potrzebna na każdym etapie, od wypadku do rehabilitacji. Aby jak najlepiej poradzić sobie z skutkami nieszczęśliwego zdarzenia musimy zaufać innym. Sami stajemy się zależni musimy się z tym pogodzić, ale jednocześnie nie należy być biernym - warto zadbać o swoje interesy, na tyle na ile pozwala na to nasze samopoczucie. Współpraca powinna być obopólna, kiedy jej nie będzie pojawią się spięcia i konflikty, które to negatywnie wpłyną na relacje z otoczeniem, które chce nam pomóc. Czasem trudno być życzliwym, gdy pojawia się ból, strach, złość i bezradność. Pomaga utrzymujące się z tyłu głowy przekonanie, że ludzie niosący pomoc rzeczywiście chcą poprawić nasz stan, nawet, jeśli robią to nieudolnie, albo wolniej niż byśmy chcieli. Sam byłem dosyć zależny od innych z uwagi na to, że nie mogłem poruszać prawą ręką. W związku z tym, że wykonuję zawód medyczny, wiem jak udzielanie pomocy poszkodowanemu może wyglądać z perspektywy ratowników medycznych i lekarzy. Czasem ich praca jest niewdzięczna, a zarobki nie rekompensują poniesionych kosztów w postaci stresu. Uwzględnienie perspektywy „pomagaczy” sprzyja prawidłowej komunikacji, a zwykłe „dziękuje” sprawia, że współpraca układa się lepiej. Współpraca jest też jednym z najważniejszych czynników wpływających na efekt późniejszej terapii, która pomoże nam wrócić do formy sprzed wypadku, tak fizycznej jak i psychicznej.

Nikomu nie życzę wątpliwej przyjemności bycia poszkodowanym w wypadku, jednak, jeśli już do tego dojdzie, warto pozostać aktywnym i wspierać zarówno profesjonalistów jak i przypadkowych przechodniów w udzielaniu pierwszej pomocy. Wszelkie podejmowane przez nas działania powinny stanowić ułatwienie dla ratowników, których cele są spójne z naszymi. Czasami najlepiej zaufać specjalistom, ale mieć też swój rozum i pytać, jeśli czegoś nie wiemy. To właśnie brak komunikacji może spowodować niejasności, w konsekwencji nie tylko pogłębiając frustrację, ale także zwiększyć ryzyko powikłań.