

20.01.2021



Заведующая травматологическим пунктом Городской клинической больницы №4 Ольга Орехова 19 января напомнила о правилах безопасности во время катания на коньках, лыжах и сноуборде.

Советы были опубликованы на [странице](#) Павловской больницы в социальной сети.

— Наиболее часто в это время года к нам поступают пациенты с травмой лучевой кости, так как при падении человек инстинктивно выставляет руки вперед, — прокомментировала Ольга Орехова.

По ее словам, при катании на катке или горнолыжной трассе стоит надевать специальную защиту на лучезапястные суставы — суппорты. При падении москвичам рекомендовали согнуть ноги и глубоко присесть. Затем следует упасть боком и вперед, прикладывая руки к коленям. Кроме того, не стоит выставлять ладони и пренебрегать помощью инструктора.

При получении травмы врач рекомендовала срочно обратиться за помощью к специалистам.

---

Адрес страницы: <http://danilovsky.mos.ru/presscenter/news/detail/9653243.html>