

Пошкодження грудної стінки можуть бути дуже болючими, і для одужання часто потрібно кілька тижнів. Пошкодження грудної клітки можуть включати зламані або забиті ребра або перелом грудної кістки (грудини). Ці травми тривають 3-6 тижнів і можуть бути болючими протягом кількох місяців.

Кашель і дихання можуть бути болючими, але вони важливі для одужання.

Лікування

Лікування всіх легких травм грудної клітки - звичайні знеболюючі препарати. Регулярний прийом знеболюючих засобів, а не очікування, поки біль не стане сильною, дозволяє регулярно глибоко дихати та кашляти, що є важливими для одужання.

Важливо регулярно глибоко дихати, намагайтеся робити 5 глибоких вдихів щогодини.

Кашель, якщо вам потрібно, оскільки важливо видалити будь-який слиз, незважаючи на біль, підтримка пошкодженої області рукою може допомогти впоратися з болем, пов'язаною з кашлем.

Тримайте рух, оскільки це допоможе покращити функцію дихання

Уникайте куріння, оскільки це підвищує ризик розвитку та інфікування.

Тримайте плечі в русі легкими вправами.

На що варто звернути увагу

Поверніться до відділення невідкладної допомоги, якщо у вас з'являться такі симптоми:

- Задихатися
- Почніть надмірно кашляти з виділенням зеленого, жовтого або кров'яного мокротиння
- Захворіти з лихоманкою