



# Traumi e contusioni

## ● COME INTERVENIRE

Può capitare a chiunque: **una caduta, un urto accidentale, un incidente domestico anche banale, uno scontro durante l'attività sportiva ed ecco che arriva il dolore.** In tutti questi casi, infatti, può verificarsi una contusione, ossia un trauma della cute e dei tessuti molli sottocutanei, che vengono compressi e schiacciati, generando proprio la sensazione dolorosa. Spesso anche i capillari della zona, e talvolta i piccoli vasi sanguigni, vengono danneggiati, causando un versamento di sangue che in superficie si manifesta con i lividi, questi in genere hanno inizialmente un colore rossastro, poi diventano violacei e infine verdognoli-giallastri. In aggiunta, le contusioni possono causare gonfiore, tensione cutanea, sensazione di calore.



## COME INTERVENIRE

Se si incorre in una contusione è importante **agire tempestivamente.** Appena possibile, applicare la borsa del ghiaccio o, in alternativa, qualcosa di freddo sulla parte interessata. **Il freddo, infatti, ha funzione emostatica** (riduce cioè l'afflusso di sangue e il gonfiore) e un'azione antidolorifica. Attenzione, però, a **non mettere il ghiaccio a diretto contatto con la pelle**, avvolgerlo per esempio in un asciugamano, per non provocare ustioni da freddo e **non prolungare l'applicazione per più di 10 minuti.** Nelle contusioni più profonde sarebbe utile consultare il proprio medico il quale potrebbe suggerire qualche giorno di riposo, una cura farmacologica e l'uso di bendaggi e tutori.