

Ушиб бедра, или контузия, включает в себя кровотечение в мышечных волокнах, вызванное ударом. Обычно ушиб затрагивает одну или более мышц из четырехглавой мышцы бедра. В отличие от растяжений, которые воздействуют на поверхность мышц, ушибы происходят глубоко внутри мышцы, близко к кости.

Причиной ушиба бедра может стать пропущенный удар по ноге (лоу-кик).

Симптомы:

- Острая боль и возможно мышечный спазм и изменение цвета.
- Затрудненное сгибание в колене, локализованная боль, чувствительность, отек.

Повод для озабоченности:

- Если ушиб достаточно силен или лечился неправильно либо недостаточно, а также в случае повторных повреждений, может развиваться состояние, известное под названием «оссифицирующий миозит», при котором в рубцовых тканях откладывается кальций и в мышце начинается формирование кости.

Для снятия небольшой или умеренной боли примите ацетаминофен в соответствии с инструкцией или, для снятия боли и воспаления, ибупрофен или аспирин (в случае переносимости).

Что может сделать доктор:

- Врач лечит ушибы бедра тем же образом, что и растяжения бедра. Однако в случае развития оссифицирующего миозита, образующаяся костная ткань может быть удалена хирургическим путем. Реабилитация для ушибов бедра проводится тем же образом, как и в случае растяжений бедра.

Время восстановления:

- Легкие ушибы: от трех дней до недели.
- Для умеренных и тяжелых ушибов: от трех до восьми недель (при условии, что носится защитная накладка).