

Травма, да еще какая - интимная мужская. Что делать?

У меня растет сын, а мальчишки есть мальчишки. Гоняют во дворе мяч, занимаются в какой-нибудь спортивной секции, да и драки у них не редкость. Все это заставляет задумываться об их «мужском» здоровье и потомстве – ведь постоянно существует угроза получить какую-либо травму, например, *травму яичек*. А ведь эта травма, полученная даже еще в подростковом возрасте, может напомнить о себе спустя многие годы. Оставлять ее без внимания нельзя. Она может стать причиной гормональных изменений и даже бесплодия.

Несомненно, получить удар ниже пояса вероятнее всего во время занятий спортом.

Взять, например, футбол. Все, наверное, видели, как футболисты прикрывают пах сложенными ладонями. И не зря. Попади летящий с огромной скоростью футбольный мяч прямо в «яблочко» – мало не покажется. В данном случае эффективным средством для смягчения удара при занятиях игровыми видами спорта являются плотные плавки, надетые под спортивные трусы. Ну и, конечно, выработанный рефлекс прикрываться в опасный момент поможет избежать травмы.

Если рассматривать контактные виды единоборств – каратэ, кик-боксинг или тайский бокс, тут плотными плавками не обойтись. Нужны специальные спортивные бандажи – суспензории и даже жесткие конструкции из пластмассы.

Велоспорт. Между прочим, весьма опасный для мужчин вид спорта. Потертости в промежности, ссадины мошонки... А при длительных поездках на велосипеде может произойти защемление седалищного нерва. Это в свое время может привести к временному нарушению эрекции. К счастью, действительно временному.

Так что же делать, если все-таки «заехали» в пах?

Лед. На этот случай в хороших спортклубах держат лед. Но не нужно прикладывать его на голое тело – только на трусы или завернутый в платок. Не хватало получить еще и

обморожение.

Приседание. Мужчины в роковой момент слышали совет: попрыгай на пяточках – полегчает. Да уж, от боли запляшешь. Может и полегчает, но лучше все-таки поприседать – безопаснее это. Хотя при опасной травме только врач определит, что нужно предпринять.

Гель. Если на месте удара появился синяк (гематома) или потертости и ссадины, то помогут гели, оказывающие ангиопротекторное, противоотечное, антикоагуляционное и противовоспалительное действие, то есть те, которые помогут снять отек и боль и помешают крови под кожей свернуться.

Чтобы боль и отек быстрее прошли, есть еще фиторецепты примочек. Например:

- из настоя цветков арники горной: взять 1 ст.л. сушеных цветков на стакан горячей воды, выдержать на кипящей водяной бане 5 минут, процедить и остудить;
- из настоя цветков пижмы обыкновенной: 1ст.л. на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить;
- из отвара взятых поровну трав хвоща полевого, зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной: 2 ст.л. сбора на пол-литра горячей воды, кипятить 15 минут, остудить и процедить.

Самое **главное** – нужно запомнить, что если в течение получаса после удара боль не проходит или, стихнув поначалу, появилась на следующий день, нужно обязательно **обратиться к врачу**. Даже самая, как нам кажется, незначительная травма может обернуться очень серьезными проблемами.

Дорогие наши сыновья, братья, мужья, отцы, дедушки! Мы вас очень любим. Пусть у вас вообще никогда не будет никаких травм. Удачи вам!

Автор - **Лина Ефимова**
[Источник](#)