**Úrazy na ledu: kdy je lepší navštívit dřív fyzioterapeuta než chirurga**

**PRAHA, 26. LEDNA 2023 – V ordinacích fyzioterapeutů s mrazem přibývá vyvrtnutých kotníků, natržených vazů a šlach, naraženin ramen i zlomenin zápěstí. Bez včasné rehabilitace a se znehybněním sádrou se rekonvalescence povleče týdny i měsíce a hrozí trvalé následky.**

Pády na kluzkém sněhu a ledu jsou častou příčinou zranění končetin. První kroky většiny zraněných vedou do čekáren chirurgií nebo ortopedií, kde se díky rentgenovému vyšetření potvrdí či vyvrátí zlomenina. Případně se nasadí sádra a lékař naordinuje klidový režim. Méně obvyklá, ale stejně vhodná je okamžitá návštěva fyzioterapie, kde je možné díky přístrojům urychlit hojení kostí i měkkých tkání a ihned začít s podpůrnou léčbou či jemnými prvky z rehabilitace. „Pokud se poškozené či natažené měkké tkáně (myšleno vazy, šlachy, svaly) bezprostředně po zranění zafixují sádrou, dojde k úbytku svalové hmoty, zatuhnutí vazů a zkrácení šlach a pacient musí po sejmutí sádry delší dobu rehabilitovat. Úplné vyléčení, včetně rozhýbání svalů, se tím prodlužuje. U zlomenin je znehybnění kosti sádrou nezbytné, ale i s ní lze podpořit léčebný proces vhodným ‚cvičením‘, například manuálními či fyzikálními šetrnými technikami, které podpoří vstřebávání otoku a buněčný metabolismus. Jedná-li se ‚jen‘ o poškození měkkých tkání, podle vážnosti úrazu je efektnější fixovat bandáží nebo pevnější ortézou a bez váhání zahájit jemnou podporující rehabilitaci,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Při vyloučení zlomeniny je fyzioterapeut připraven poskytnout pacientovi rychlé ošetření a následnou péči. „Existuje mnoho fyzioterapeutických metod, které zvyšují látkové výměny, stimulují regeneraci měkkých tkání a tím zkracují dobu hojení. Zkušený fyzioterapeut provede vyšetření pacienta pohmatem, pohledem, tzv. funkčními testy nebo si stav měkkých tkání může zkontrolovat pomocí diagnostického ultrazvuku, aby určil ideální postup léčby. Zvolí vhodné manuální nebo fyzikální techniky, případně doporučí podpořit rekonvalescenci přístrojovou lymfodrenáží nebo velmi efektivní fokusovanou rázovou vlnou. V případě akutních bolestí dokáže uvolnit napjaté svaly a přinést okamžitou úlevu,“ poukázala Iva Bílková.

**VYVRTNUTÝ KOTNÍK**

Poškození vazu hlezenního kloubu patří k nejčastějším úrazům bez ohledu na věk či aktivity. Stačí špatně došlápnout. Pro prvotní zklidnění pomáhá kotník polohovat výš než srdce a pravidelně ledovat, případně stáhnout elastickým obinadlem. Pokud otok ani bolest neustupují několik hodin nebo se navíc objeví v místě úrazu modřina, je vhodné vyhledat odborníka. „Při akutním zranění měkkých tkání pacientům doporučujeme nejlépe ještě v den úrazu absolvovat terapii s fokusovanou rázovou vlnou na urychlení hojení měkkých tkání. Poté aplikujeme lymfotape, který pomáhá vstřebávat modřinu a lymfatický otok. U vážnějších úrazů doporučujeme fixující ortézu a terapie s fokusovanou rázovou vlnou opakovat. Bolestivost, vstřebání modřiny i otok odchází a zároveň rozsah pohybu se zvyšuje do několika dnů. Máme případy, kdy dva týdny po úrazu s přetrženými vazy byl klient zhojený a s poučením, jak nohu šetřit a chránit před dalším podvrtnutím, odjel na dovolenou schopen vysokohorské turistiky. U chroničtějších úrazů, kdy i po fixaci sádrou přetrvává otok a bolest, je terapie fokusovanou i radiální rázovou vlnou vhodná zhruba jednou týdně v kombinaci s manuální fyzioterapií a cvičením pro získání stabilizace kloubu a opětovné zvýšení pevnosti měkkých tkání,“ popsala Iva Bílková.

**ÚRAZ KOLENE**

Zranění struktur měkkého kolene (menisky, chrupavka, postranní vazy, kloubní pouzdro) postihuje převážně sjezdové lyžaře, ale stačí i špatné uklouznutí na zledovatělém chodníku. Úraz bývá spojený se slyšitelným prasknutím a pocitem vyskočení kolene dovnitř nebo ven. Okamžité zahájení terapie v podobě podpůrných jemných technik a posléze aktivace okolních svalů ve spolupráci s fyzioterapeutem snižuje dobu léčby na minimum a často pacienty uchrání před operací. „V případě otoku kolene by měla být součástí fyzioterapie i přístrojová lymfodrenáž, která minimalizuje otok a tím snižuje bolestivost, zvyšuje hybnost poraněného kolene a zrychluje regeneraci měkkých tkání po úrazu. Ideální je aplikace přístrojové lymfodrenáže v délce 60–120 minut již jeden či dva dny po úrazu, jelikož se tím zrychlí vstřebání otoku v měkkých tkáních. Vhodné je pokračovat každodenní lymfodrenáží po dobu minimálně jednoho týdne. Poté je možné frekvenci aplikací postupně snižovat. V léčbě je opět dobré využít podpůrný lymfotape a fokusovanou rázovou vlnu,“ doporučila Iva Bílková.

**ZLOMENÉ ZÁPĚSTÍ**

Zlomeniny jsou pro zimní období typické. Pády na ledu nejčastěji ohrožují zápěstí, pažní kosti a předloktí, stoupá počet fraktur stehenní kosti a zlomenin v oblasti kyčelního kloubu. Hojicí terapie pomocí fokusované rázové vlny je možná bezprostředně po úrazu, ještě před nasazením sádry anebo až po jejím sundání v případě pokračujících potíží. U zlomenin fixovaných místo sádry pevnou ortézou lze po jejím sejmutí aplikovat fokusovanou, případně po zvážení v kombinaci s radiální, rázovou vlnu i během léčby, stejně jako při komplikovaných zlomeninách s externí fixací. „Aplikace rázové vlny na postižené místo co nejdříve po zranění zabrání následnému otoku a urychlí hojení měkkých tkání. Pacienti se pak obvykle vrací do běžného života brzy po sejmutí fixace, bez potřeby delší rekonvalescence. Málokdo však zamíří hned po úrazu na fyzioterapii, lidé se spíš drží zažitého kolečka chirurgie-ortopedie-rehabilitace, proto častěji ošetřujeme pacienty až po odejmutí sádry, kdy už je končetina oteklá s velmi omezeným rozsahem zafixovaných kloubů a vyžaduje delší, třeba i několikaměsíční rehabilitaci. V těchto případech pomáhá aplikace fokusované a radiální rázové vlny urychlit hojení vzniklého otoku, zmírňuje bolestivost a zkracuje dobu poúrazové rekonvalescence z několika měsíců na pár týdnů,“ vysvětlila Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta a koncept masáží FYZIOpress, která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již přes 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.