**Jak zhojit bércový vřed? Převaz z gázy neléčí, nohy sprchujte studenou vodou**

**PRAHA, 23. SRPNA 2023 –** **Bércové vředy patří k nejhůř hojivým ranám vůbec. Jejich léčba bývá zdlouhavá, vysilující a většinou bez valných výsledků. Častým důvodem je fakt, že se pozornost upírá na léčbu kožního defektu, a nikoliv na ovlivnění příčiny – nedostatečného krevního zásobení.**

Bércové vředy nikdy nevznikají bezdůvodně. Přes 90 procent kožních ran se objeví jako důsledek jiného onemocnění, a tak pouze komplexní léčba může být efektivní. „Pravděpodobnost vzniku kožních vředů je vždy přímo úměrná stavu cév dolních končetin. Ať už se jedná o žilní, arteriální, smíšenou, nebo infekční příčinu, onemocnění vzniká téměř vždy plíživě. Řada pacientů se o něm dozví až v okamžiku, kdy se na bérci objeví kožní defekt, a návštěva lékaře je v tu chvíli nevyhnutelná. Je velmi důležité, aby byla příčina vzniku vředu správně diagnostikována, protože každý typ bércového vředu vyžaduje specifické řešení,“ upozornila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Bércový vřed se vyskytuje typicky v oblasti dolních končetin, nejčastěji mezi kolenem a nártem. Defekt je charakteristický ztrátou kožní tkáně, která je způsobená špatným cévním prokrvením. V místech, kde chybí dostatečná výživa, kůže odumírá. Nejčastější příčinou bývá porucha mechanismu žilního návratu z dolních končetin směrem k srdci, tzv. žilní nedostatečnost. „Důsledkem této poruchy dochází ke zvýšení žilního tlaku v oblasti dolních končetin. Člověk z počátku pociťuje tíhu v nohou, jejich únavu a napětí, později se mohou vyskytovat noční křeče a brnění. Časem dochází ke zvýšení žilního přetlaku také na úrovni drobných cév (kapilár), což se projevuje otokem nohou a objevují se první změny na kožním povrchu – přibývá pigmentace, mizí ochlupení, objevují se varixy (křečové žíly), kůže se ztenčuje a v závěru vzniká vřed. Žilní nedostatečnost způsobuje až 73 procent výskytu všech lézí v oblasti bérce. Ostatní výskyt onemocnění má souvislost s postižením tepen, poruchou mízního systému nebo cukrovkou,“ popsala Iva Bílková.

Elasticita žilní stěny je do jisté míry podmíněna geneticky. Rizikový je vyšší věk, prodělaný zánět hlubokého žilního systému nebo u žen více porodů či užívání hormonální antikoncepce. Na druhou stranu lze kvalitu cév velmi dobře ovlivňovat zdravým životním stylem. „Kožní defekt je závěrečným projevem žilní nedostatečnosti, a abychom se jej zbavili, musíme primárně vytvořit podmínky pro zlepšení stavu cév. Léčba samotného bércového vředu je neméně důležitá, ale nebude-li ovlivněna příčina, může být léčení velice zdlouhavé a je pravděpodobné, že se problémy vrátí. Především jde o úpravu jídelníčku s dostatkem kvalitních bílkovin, který pomáhá udržet přiměřenou tělesnou hmotnost. Dále by měl pacient dodržovat důsledný pitný režim a řídit se doporučeními lékaře (např. nedávat vsedě nohu přes nohu). Výborné je také sprchovat končetiny studenou vodou,“ vyjmenovala fyzioterapeutka.

Při fyzikální léčbě pacientům pomáhají v prevenci vzniku bércových vředů tzv. kompresivní terapie i lymfatické drenáže, které zmírňují otoky a podporují prokrvení dolních končetin. Součástí péče by měl být důraz na kvalitní krytí bércového vředu. „Ačkoliv máme v současné době dostatek vědeckých poznatků o hojení a existuje řada moderních krycích materiálů, v praxi se stále setkáváme s používáním tradičních převazů na bázi gázy. Moderní materiály fungují na principu optimalizace prostředí v ráně, což velmi pozitivně přispívá k jejímu zacelování. Pro každou fázi hojení existuje vhodné krytí, jako například hydrogely, antiseptické krytí, neadherentní krytí nebo tenké polyuretany. Mnohé bývají i hrazeny pojišťovnou, ovšem vyplatí se i za doplatek,“ míní Iva Bílková.

Přirozené hojení ran je při onemocnění žilní nedostatečností, cukrovkou nebo aterosklerózou vážně narušeno. Tomu, aby se bércový vřed zacelil, brání chronický zánět a nízká schopnost novotvorby krevních kapilár. Od konce 80. let minulého století se proto na podporu hojení při léčbě bércových vředů využívá technologie fokusované rázové vlny. „Počet vředových onemocnění a obecně onemocnění s poruchou kožního krytu se na světě stále zvyšuje. Rázová vlna dokáže zrychlit přirozený proces hojení tím, že ovlivňuje jednotlivé biochemické procesy zodpovědné za regeneraci a reparaci tkáně – stimuluje růstové faktory, kmenové buňky, růst nových kapilárních cév a celkové zrychlení látkové výměny v tkáních. Využívá se terapie fokusovanou rázovou vlnou, ovšem ještě vhodnější je planární rázová vlna s jinak tvarovaným paprskem,“ poukázala Iva Bílková.

Aplikace energetických rázů do tkáně pomocí léčebného nástavce planární rázové vlny je pro pacienta bezbolestná a ošetření trvá podle velikosti rány 30 až 45 minut. „S planární rázovou vlnou léčíme pacienty od roku 2017. Mnozí k nám přicházejí vyčerpaní z vleklé tradiční léčby otevřených ran, které například i po roce končí bez úspěchu. Ve více jak 90 procentech případů se pak díky planární rázové vlně podaří podnítit tkáň do závěrečné fáze hojení nejpozději do tří měsíců. Dovolím si proto tvrdit, že při současném dodržování souvisejících režimových opatření (rad odborníků ke změnám životního stylu) je planární rázová vlna jedním z nejúčinnějších stimulátorů hojivého procesu současnosti,“ dodala 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 více než 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.