**FYZIOporadna: pády na ledu – jak vyléčit výron kotníku za pár dní?**

**PRAHA, 19. PROSINCE 2023 –** **Poškození vazu hlezenního kloubu patří k nejčastějším úrazům bez ohledu na věk či aktivity. 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.**

Kotník neboli hlezenní kloub patří k těm nejsložitějším kloubům v těle. Spojuje hned tři kosti: hlezenní kost, dolní část holenní kosti (jejíž výčnělek můžeme nahmatat jako vnitřní kotník) a dolní část lýtkové kosti (která vystupuje jako vnější kotník). To vše drží pohromadě řada vazivových systémů, které jsou při vyvrtnutí kotníku ve větší či menší míře narušeny. „Distorze hlezna (podvrtnutý kotník) je v zimním období jedno z nejběžnějších zranění chodců po pádu na náledí a typické je také pro běžkaře či bruslaře. Při špatném došlapu nebo zkroucení nohy na kluzkém povrchu dochází k natažení či částečné ruptuře vazivových struktur z vnitřní nebo častěji z vnější strany hlezenního kloubu. Jako „těžkou“ distorzi označujeme, když jsou vazy úplně přerušené. Bolest přichází ihned, následuje otok a ztráta hybnosti kotníku. V takových chvílích je důležité nohu zejména stáhnout, chladit, dát ji do vyvýšené polohy a nechat ji v klidu,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

První kroky většiny zraněných vedou do čekáren chirurgií nebo ortopedií, kde se díky rentgenovému vyšetření potvrdí či vyvrátí poškození kostí. Případně se nasadí sádra a lékař naordinuje klidový režim. Méně obvyklá, ale stejně žádoucí je při vyloučení fraktury okamžitá návštěva fyzioterapie, kde se odborníci postarají o rychlé zhojení měkkých tkání. „Včasná rehabilitace je u poraněných vazů a kloubů klíčová, většina pacientů se na ni ale bohužel dostane až dlouho po úrazu, po sejmutí fixace, kdy má svaly ochablé a ostatní měkké tkáně (kloubní pouzdro, vazy, šlachy) ztuhlé a zkrácené, návrat k normálu pak trvá o to déle. Přijde-li pacient hned po úrazu, fyzioterapeut ho vyšetří a rovnou zahájí jemné prvky rehabilitace, které urychlí hojení. Většina lidí si pod tím představí masáž nebo cvičení, ale moderní rehabilitace má možností mnohem víc – můžeme používat technologie, které urychlují buněčný metabolismus, podporují regeneraci tkání, nebo máme techniky, které podporují lymfatický tok poškozený úrazem (proto vznikají při úrazu otoky). Když odstraníme otok, dochází k úlevě od bolesti a zároveň tkáň podpoříme v uzdravení,“ popsala Iva Bílková.

Délka rekonvalescence, klidového režimu a chůze o berlích se tak zkrátí na minimum. Místo několika měsíců či týdnů je člověk vyřazen z aktivního života jen na pár ní. „Vyvrtnutý kotník vyžaduje znehybnění sádrou jen v nejtěžších případech, kdy jsou vazy zpřetrhané. Svaly a kosti mohou srůst relativně rychle, ale poranění vazů a kloubů se bez včasné péče hojí dlouho a komplikovaně. Proto u vyvrtnutého kotníku 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 a kombinovat s přístrojovou lymfodrenáží. Bolestivost, vstřebání modřiny i otok odchází a zároveň rozsah pohybu se zvyšuje do několika dnů. Pokud došlo k přetržení vazů, pak v době, kdy je noha už bez otoku s minimální bolestivostí začínáme cvičení pro posílení měkkých tkání a nácvik opětovné stabilizace a centrace kloubu, tak aby byla noha funkční i při turistice v nestabilním terénu,“ vysvětlila Iva Bílková.

**ABY SE ÚRAZ NEOPAKOVAL**

Pozor by si měli dát lidé, kteří na vyvrtnutý kotník trpí opakovaně. Příčinou může být nedoléčený prvotní úraz, kdy se vazy a svaly nestihly zregenerovat, anebo i oslabené svaly jinde v těle. Každé další podvrtnutí však může být horší a s vážnějšími následky. „Často dochází k tomu, že tělo se snaží zraněný kotník odlehčit a vytváří si náhradní pohybové vzorce, které přetrvávají i po zhojení nohy. Ovšem to jen dál vede k nestabilitě kotníku a brzy se objeví také bolesti. Takových problémů se lze zbavit do pár týdnů pomocí cviků pro obnovu fyziologických stereotypů kyčle, kolene a kotníku. Vhodné jsou také cviky na plochonoží. Při zátěži je pak spíš než fixující ortéza efektnější kineziotape, který podporuje stabilitu bez toho, aby negativně ovlivňoval stabilizátory kotníku,“ doporučila Iva Bílková.

**CVIKY PRO POSÍLENÍ KOTNÍKU**

**1. CHŮZE PO PATÁCH (**[**video**](https://www.youtube.com/watch?v=o4PkwJJw47A&t=2s)**)**

Postavte se vzpřímeně, váhu přeneste na paty. Postupně váhu přenášejte z jedné nohy na druhou. Udělejte pár drobných kroků směrem dopředu i směrem dozadu. Povolte zpět na celá chodidla a několikrát opakujte.

**2. PŘENÁŠENÍ VÁHY ZE ŠPIČEK NA PATY (**[**video**](https://www.youtube.com/watch?v=tEBWxkoT2nA)**)**

Postavte se na špičky, stůjte vzpřímeně, ruce volně podél těla. V této pozici setrvejte 5-10 vteřin. Nyní se postavte na paty a opět setrvejte 5-10 vteřin. Celý cvik několikrát opakujte.

**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, který 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.