**FYZIOporadna: výron prstu lze vyléčit za pět dní, týdny v bolesti jsou zbytečné**

**PRAHA, 16. ČERVENCE 2024 –** **Špatné došlápnutí, zakopnutí nebo tvrdý střet s jiným předmětem – to jsou nejčastější důvody výronu prstů. Úraz je to drobný, zato velmi bolestivý a omezující v pohybu i na řadu týdnů.**

Tzv. ukopnutý palec potká párkrát za život skoro každého. Když Monika ve spěchu nepříjemně vrazila pravou nohou do rohu nábytku, zprvu si myslela, že „to rozchodí“, tak jako mnohokrát. Postižené místo ale brzy oteklo, vznikl hematom a palec se stal výrazně citlivý na dotyk. Jakýkoli pohyb kloubu palce byl limitován velkou bolestí, což Monice bránilo v chůzi a dalších aktivitách. „Výron prstu je vcelku běžné zranění následkem tvrdého nárazu – ať už se jedná o nešťastné naražení prstu na noze, anebo na ruce, které bývá typické pro míčové sporty nebo horolezce. Samo zhmoždění je výrazně bolestivé, ale při větším nárazu se mohou zlomit také kůstky prstu nebo poškodit kloubní pouzdra a drobné vazy. V takovém případě prst obvykle zmodrá, oteče a došlap na nohu nebo jakákoli hybnost prstu nejsou přes bolest možné, tehdy je na čase vyhledat odbornou pomoc,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**DOMÁCÍ SAMOLÉČBA**

Lékař po stanovení diagnózy distorze (podvrtnutí) kloubu nebo zlomeniny kostí doporučí pacientovi domácí klid a polohovat končetinu tak, aby co nejméně otékala. „Organismus má tzv. samoreparační mechanismy, díky kterým se dokáže vyléčit sám, proto lékaři obvykle udávají ‚pouze‘ tipy na režimní opatření. Proti otokům je dobré ležet s nohou vyvýšenou nad úroveň srdce a od bolesti alespoň krátkodobě uleví studené obklady, klidně z mražené zeleniny, nemáte-li speciální gelové sáčky z lednice. Lékař může také předepsat preparát na podporu vstřebávání modřin. Taková rekonvalescence ale obvykle trvá i mnoho týdnů,“ vysvětlila Iva Bílková.

**FIT DO PĚTI DNÍ**

Rentgen Moničina palce vyloučil zlomeninu, přesto byla kvůli bolesti vyřazena z běžných činností a příliš dlouhou pracovní neschopnost si nemohla dovolit. „Urychlit proces hojení na buněčné úrovni dokážeme v moderní fyzioterapii pomocí včasné aplikace fokusované rázové vlny. Jedná se o technologii fokusované rázové vlny se speciálním aplikátorem, který cílí své elektromagnetické rázy na tkáně a podněcuje jejich přirozenou regeneraci. Pacientka byla ošetřena v krátké době po úrazu a hned po první aplikaci popsala snížení citlivosti palce o polovinu. Zároveň byla schopna většího pohybového rozsahu v kloubu, který už nebyl doprovázen tak silnou bolestí. Po třech aplikacích fokusované rázové vlny v průběhu pěti dnů byla pacientka bez známek potíží,“ popsala Iva Bílková.

**RENTGEN NEVIDÍ VŠECHNO**

Fokusovanou rázovou vlnu je podle fyzioterapeutky vhodné aplikovat v raných fázích hojení rány, čím dřív, tím rychlejší bude návrat k běžnému fungování. Rentgenové vyšetření (RTG) není pro zahájení léčby nutné. „V mnoha fyzioterapeutických ordinacích už disponují ultrazvuky, které oproti RTG záření nejsou invazivní a dokáží odhalit jak zlomeninu kosti, tak i stav vazů a kloubních pouzder. Pokud fyzioterapeut při vyšetření zjistí zranění, které vyžaduje fixaci kostí, obvykle doporučí pacientovi snímatelnou pevnou ortézu nebo jiný způsob fixace vhodný pro drobné klouby prstů, aby mohla aplikace fokusované rázové vlny nadále pokračovat. Každé ošetření zakončujeme aplikací lymfatického kinesiotapu, který přispívá k redukci otoku a hematomu. Jinými slovy léčba probíhá i v době mezi jednotlivými aplikacemi rázové vlny, kdy je pacient doma nebo v práci. Naopak fixace končetiny v pevné sádře či sádrové dlaze by takovou regeneraci znemožnila,“ podotkla 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, 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. 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. Dosud pomohla od bolesti více než 40 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 jako jedna z mála Čechů získala tuto akreditaci. Od roku 2023 nabízí FYZIOklinika také terénní sociální služby pro seniory a další zranitelné skupiny obyvatel.