**Zimní úrazy svalů a kloubů: včasná fyzioterapie umí zkrátit hojení na třetinu**

**PRAHA, 27. LISTOPADU 2024 – Udeřily mrazy a fyzioterapeuti už tuší, co bude následovat – mezi typická zimní zranění patří zlomeniny končetin, pohmožděná zápěstí, úrazy kolenních a ramenních kloubů nebo naraženiny. Jak se před nimi chránit?**

Zledovatělé chodníky bývají velkým strašákem nejen pro seniory, významnou část „zimních“ pacientů chirurgií, ortopedií, rehabilitačních center a fyzioterapií tvoří i rekreační sportovci. „Nejčastěji ošetřujeme naraženiny kostí po pádu na kostrč nebo zápěstí, provádíme včasnou léčbu podvrtnutí kotníku, kolene, ale také svalové ztuhlosti, které vedou k horší koordinaci pohybu. Na fyzioterapii bezprostředně po úrazu pečujeme i o zlomeniny, buď v raném stádiu, kdy klient nemá kost fixovanou sádrou, například má-li zevní fixátor a je možné obvaz odkrýt, nebo když má stabilní zlomeninu fixovanou jen zpevňující ortézou. V případě, že měl klient sádru, zahajujeme rehabilitaci ihned po jejím sejmutí. Svaly a kosti mohou po úrazu srůst relativně rychle, ale poranění vazů a kloubů se bez včasné péče rehabilitují dlouho a hojení bývá komplikované,“ potvrdila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Délka léčby závisí na vážnosti úrazu. Lehčí pohmožděniny lze s pomocí odborníků vyřešit za pár dnů, vyvrtnutý kotník za několik týdnů, vážné zlomeniny či zpřetrhané vazy obvykle vyřadí člověka z běžných aktivit i na několik měsíců. „40 procent zranění sjezdových lyžařů jsou úrazy kolene. K nejhorším patří přetržení vazu v koleni, kdy rekonvalescence trvá půl roku a může člověka poznamenat na zbytek života. Snowboardisté zase mívají nejhorší takzvané spirálovité zlomeniny stehenní kosti, jejichž příčinou bývá pevné vázání, které po pádu brání trupu a nohám volně se kutálet ze svahu. Tím vznikají zlomeniny, které je nutné operovat pomocí zevních fixátorů a které provází poškození kolenního kloubu a jeho vazů. Rychlejšímu srůstu kostí a zacelení natrženého svalu pomáhá inovativní léčba s aplikací rázové vlny co nejdříve po operaci. Díky moderním technologiím, které pro fyzioterapii používáme, dokážeme hojení všech těchto zranění urychlit a zkrátit dobu, kdy člověk nemůže běžně fungovat, na třetinu,“ uvedla odbornice.

Úspěšné zotavování po úrazu závisí na třech faktorech – za prvé na rychlosti, kdy začne pacient rehabilitovat, za druhé na aplikaci moderních technologií podporujících hojení a za třetí na aktivní součinnosti pacienta, který i v domácím prostředí dodržuje režimní opatření nastavená fyzioterapeutem. „Bohužel, většina pacientů se k nám dostane až dlouho po úrazu, po sejmutí fixace, kdy má svaly ochablé a ostatní měkké tkáně (kloubní pouzdro, vazy, šlachy) ztuhlé a zkrácené. O to déle je pak třeba rehabilitovat. Přijde-li pacient hned po úrazu, fyzioterapeut ho vyšetří, šetrnými manuálními či fyzikálními metodami mu uleví od bolesti a rovnou zahájí jemné prvky rehabilitace. Většina lidí si představí, že rehabilitace je jen masáž nebo cvičení, ale ve fyzioterapii dnes běžně používáme technologie, které urychlují buněčný metabolismus a podporují regeneraci tkání. Navíc můžeme využít techniky, které podporují lymfatický tok poškozený úrazem. Tím zabráníme vzniku otoku, případně jej odstraníme, čímž dojde k úlevě od bolesti a zároveň tkáň podpoříme v uzdravení,“ přiblížila Iva Bílková.

První kroky většiny lidí po úrazu vedou na chirurgii či ortopedii. Pokud ale neexistuje podezření na frakturu kosti, je vhodnější rovnou navštívit fyzioterapeuta či rehabilitačního lékaře. „Máte-li nohu zlomenou, návštěva chirurgie, potažmo RTG vyšetření jsou nezbytné, ale pokud máte vyvrtnutý kotník, pak kolečko chirurgie – RTG – chirurgie, včetně hodinových čekání, není nutné. Pacient, který přijde včas a rovnou k fyzioterapeutovi, nejlépe do tří dnů po úrazu, se uzdraví výrazně dříve než ten, který se do jeho péče dostal o několik týdnů později nebo se neřídí doporučením terapeuta,“ poukázala Iva Bílková.

**ZÁSADY PREVENCE PŘED ZIMNÍMI ÚRAZY PRO REKREAČNÍ SPORTOVCE:**

1. TĚLO V TEPLE

Pokud lidé sportují v zimě, měli by být vždy dostatečně teple oblečeni, neboť u zahřátých a prokrvených svalů se snižuje riziko natažení či natržení. „Někteří výrobci nabízejí zahřívací vložky do bot, rukavic nebo bund poháněné baterií. To může být také pomocníkem při prevenci proti podchlazení, při kterém hrozí horší koordinace pohybu a vznik úrazu,“ doporučila fyzioterapeutka Iva Bílková.

2. ALKOHOL „NEZAHŘÍVÁ“

Na svazích by nikdo neměl podceňovat únavu, která způsobuje horší koordinaci a nezvládnutí zátěže, na kterou je člověk normálně zvyklý. „Podobně zrádný bývá i alkohol „pro zahřátí“, kvůli kterému sportovec ztrácí sebereflexi a přeceňuje své schopnosti. Pocit zahřátí je navíc jen klamem. Požití alkoholu způsobuje rozšíření cév a ty, které jsou na povrchu, snadněji odvádí teplo z organismu do okolí, tedy tělesné jádro se naopak kvůli alkoholu ochlazuje, což ve velmi nízkých teplotách může vést k většímu prochladnutí svalů a dalším zdravotním komplikacím,“ upozornila Iva Bílková.

3. PROTAŽENÍ I UVOLNĚNÍ

Součástí jakéhokoli sportovního výkonu by mělo být úvodní zahřátí a závěrečné protažení. Riziko zranění svalu se díky tomu sníží na minimum. „Protažení celého těla, nejenom nohou nebo paží, je stejně důležité před výkonem i po něm. Na začátku se musí sval prohřát, protáhnout, aby nedošlo k mikrotrhlinám ve svalu a šlaše, to zajistí například dvě minuty poskoků na místě. Finální protahování by mělo být spíš statické, méně intenzivní, zato s delší výdrží v jednotlivých polohách – svaly se tím uvolní a zvýší se odvod odpadních látek, aby mohl sval rychleji zregenerovat,“ vysvětlila Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **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.