

Podvrtnutí kotníku



Podvrtnutí kotníku patří mezi nejčastější úrazy. Pokud podceníte jeho léčbu, může se stát, že se Vám bude zranění opakovat.

Podvrtnutí kotníku (poškození hlezenního kloubu) se stává nejčastěji při chůzi po nerovném terénu. Dochází k přetržení vazů v kotníku (většinou zevní strany hlezna).

V případě, že vám lékař neprovede zafixování na cca **4 až 6 týdnů** může dojít k nesprávnému zahojení natržených vazů.

Jak ovlivní váš život špatně léčený podvrtnutý kotník ?

Špatně léčený podvrtnutý kotník Vám může způsobit v běžném životě značné potíže. **Vytahané či poškozené vazy** následkem zatěžování dále **poškozují chrupavku**. Zde se mohou poté vytvořit nárůstky, které můžou při pohybu nepříjemně bolet.

Jak poznáme podvrtnutý kotník?

Zranění kotníku (podvrtnutí hlezna) se rozděluje na dva druhy:

- 1) **Podvrtnutí** obvykle bolí jen chvíli. Můžete při něm chodit, ale při zastavení se bolest znovu projeví.
- 2) **Při vykloubeném či zlomeném hleznu** není možné pro bolest ani došlápnout.

První pomoc při podvrtnutém kotníku

Pokud se Vám toto nepříjemné zranění stane, doporučuji **začít s ledováním a stáhnout kotník elastickým obvazem**. Poté co nejdříve navštivte lékaře (ortopeda), kde Vám provede rentgen hlezenního kloubu a zjistí stav a míru poškození.

Při lehkém podvrtnutí stačí kotník zafixovat a otok většinou do 3 dnů sám zmizí. **Při přetrhání vazů** trvá otok mnohem déle. Je nutná ortéza, kterou musíte nosit 4 až 6 týdnů. **V nejhorším případě** je možné, že vám dají kotník do sádry (cca 6 týdnů). Poté budete docházet na několikaměsíční rehabilitaci.

Rehabilitace kotníku po zranění

Při rehabilitaci kotníku, se většinou provádí lehké cvičení ohebnosti a stability hlezna. Později můžete cvičit: stoupání na špičky, cvičení dřepů či skákání přes švihadlo. Způsob rehabilitace zvolí váš terapeut.

Po tomto zranění Vám doporučuji **se vyvarovat nošení bot s vysokým podpatkem, chůzi a běh po nerovném terénu**.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 13.9.2012.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/podvrtnuti-kotniku>.