

## Podvrtnutý kotník



Podvrtnutý kotník patří mezi nejčastější, ale podceňované zranění. Jaké omezení toto zranění přináší se dozvíte v tomto článku.

**Podvrtnutí kotníku vzniká při jeho nepřirozeném ohnutí, kdy dojde k přetržení malých vazů.** Nejčastěji se tak stává při pohybu po nerovném povrchu (*špatné došlápnutí, uklouznutí...*)

Podvrtnutí kotníku (*podvrtnutý hlezna*) jde popsat jako natažení kloubního pouzdra s okolními vazy. Kotník se sice vrátí do původní polohy, ale měkké tkáně a vazy mohou být poškozeny. **Poškozené místo začne během několika okamžiků bolet a otékat (černá a modrá).** Laik velmi těžko pozná úroveň poškození. Měl by co nejdříve navštívit lékaře, který blíže určí diagnózu.

**Při lehkém poškození kotníku (malé natržení vazů)** se už během několika dnů může poškozený vrátit k běžným činnostem. Stačí pouze na určitou dobu zafixovat poškozený kotník ortézou.

Při natržení (*laterálního*) vazů dochází k problémům při chůzi. Léčba trvá průměrně 2 až 3 měsíce. Kotník musí být pevně zafixován a ponechán v klidu.

V případě nejhoršího poškození kotníku může dojít až k porušení nervových vláken. Zranění už po pár hodin zablokuje funkci kloubu (*zatuhnutí, velký bolestivý otok*). Postiženému je zafixován kotník (*sádra, ortéza*). Léčba trvá až 4 měsíce.

### Urychlení léčby vyvrtnutého kotníku

Lékař doporučuje **chlazení kotníku** první 3 dny od zranění (*zmírnění otoku a bolesti*). Prvních 24 hodin ponechat poraněný kotník v naprostém klidu a ideálně ve větší výšce než je pas, aby se zamezilo otékání.

V případě opakovaného podvrtnutí kotníku lékař předepisuje rehabilitaci za účelem posílení ochablých vazů.

### Nedoporučuje se po zranění

- horká koupel
- hřejivé masti, zábaly...
- alkohol
- užívání léků (aspirin, ibuprofen...), které způsobují zvýšené krvácení, srážení krve v kotníku a zpomalení léčebného procesu.

### Prevence před poraněním kotníku

- protahovací cviky před a po aktivitě
- posilování například pomocí sbírání kuliček nohou, psaní písmen ve vzduchu
- posilovací cviky - pohupování na špičkách
- nošení obuvi ke kotníku

Související článek na téma: **Podvrtnutí kotníku.**

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 29.12.2012.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/podvrtnuty-kotnik>.