

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>.