

# Pohmožděny

**jak vznikají, jak je řešit a jak jim předcházet**

**Pohmožděny, například podvrtnuté klouby končetin, patří k nejběžnějším úrazům. Lidé se často o řešení těchto stavů radí s lékárníky. Neškodí proto, abychom si připomněli některá fakta ohledně etiologie a léčby pohmožděnin; podrobněji se budeme věnovat jedné z osvědčených léčebných modalit.**

## Příčiny a příznaky

Začněme definicí. Pohmožděny (kontuze) patří mezi tzv. tupé (nepronikající) úrazy měkkých tkání - svalů, šlach, kloubní pouzder a vazů. Nejčastěji vznikají při pádech, nárazech či úderech. Mezi časté kontuze při sportovních a turistických aktivitách, ale také při jiných činnostech, patří distorze (podvrtnutí) kloubů, např. kotníku, kolena nebo zápěstí či traumatická tendinitida. Postižené místo obvykle oteče, je teplejší a bolestivé (rozvíjejí se zánětlivé změny), při postižení končetin obvykle dojde k omezení pohyblivosti.

## Zásady první pomoci

Zraněnému je třeba co nejrychleji poskytnout první pomoc. Postižená část těla (např. končetina) by se měla uvést do klidu a uložit do zvýšené polohy. Při kontuzích kloubů, výronech či podezření na luxaci se doporučuje přiložit elastický obvaz a chladit postiženou oblast např. ledem, což může zabránit rozvoji krvácení a edému. Je-li poraněná končetina či její části v nepřírozené poloze (tedy při suspektní zlomenině kosti nebo luxaci kloubu) nebo je výrazně omezena pohyblivost končetiny či jde o velmi silnou bolest nebo má-li postižený horečku, byla by další laická pomoc riskantní a je třeba konzultovat lékaře.

## Nesteroidní antiflogistika

V případech, kdy neexistuje podezření na frakturu nebo luxaci, tedy u nekomplikovaných kontuzí, např. při podvrtnutí zápěstí nebo hlezna, mohou i nezdravotníci pokračovat v pomoci sami. Základem léčby je tlumení projevů rozvíjejícího se zánětu – bolesti a edému. Důležité je mít pro tyto případy vybavenou lékárníčku přípravkem pro lokální aplikaci, který brání rozvoji zánětlivých změn a působí i analgeticky. Nejběžnějšími preparáty tohoto typu jsou lokální přípravky s obsahem nesteroidních antiflogistik (NSA).

## Příklad: lokální nimesulid

Osvědčeným lokálním NSA je např. nimesulid ve formě gelu, který lze volně koupit v lékárnách. Nimesulid patří mezi COX-2 preferenční NSA, má tedy vyšší afinitu k cyklooxygenáze 2 (COX-2), jejíž inhibice zprostředkuje protizánětlivé a analgetické účinky, než k COX-1, jejíž blokáda je příčinou nežádoucích účinků neselektivních NSA. Navíc nimesulid působí prospěšně na chrupavčitou tkáň: inhibuje proteolytické enzymy a zabráňuje apoptóze chondrocytů.

Nimesulid ve formě gelu má tu výhodu, že výborně proniká do synoviálního prostoru. Lokální forma nimesulidu byla ověřena

v klinických studiích, které ukázaly, že je účinnější než některá jiná NSA, např. diklofenak a meloxicam. Forma gelu se dobře roztírá a lze ji použít nejen u pohmožděnin (např. u zmíněného podvrtnutí kloubů) a natažených svalů a šlach, ale např. i u bolestí zad, kde působí úlevně. Vzhledem k častému výskytu takových stavů je vhodné mít přípravek tohoto typu v pohotovostní lékárníčce.

Literatura u autorů

(Připravila odborná redakce Edukafarmu)



inzerce

## VÁŠ TRUMF V BOJI PROTI BOLESTI

**Aulin<sup>+</sup> gel**  
nimesulid

**NEBOJTE SE POŽÁDAT O POMOC. AULIN GEL JE TU PRO VÁS. LÉČÍ BOLEST ZAD, POMÁHÁ PŘI VYMKNUTÍ KOTNÍKU NEBO ZÁPĚSTÍ, ZKLIDŇUJE NAMOŽENÉ SVALY A ŠLACHY.**

AULIN GEL: S: Nimesulidum 30 mg v 1 g gelu. IS: Nesteroidní antiflogistikum k lokální aplikaci. CH: Nimesulid (Aulin) je inhibitor enzymu cyklooxygenázy. Po lokální aplikaci Aulin gelu je plazmatická koncentrace nimesulidu velmi nízká ve srovnání s hladinami po perorálním podání. I: Symptomatická léčba bolesti a zánětu, při poranění měkkých tkání (podvrtnutí, vymknutí, naražení apod.) nebo u akutní traumatické tendinitidy. KI: Přecitlivělost na léčivou látku nebo na kteroukoliv pomocnou látku, alergická reakce na NSAID v anamnéze, aplikace na kůži poraněnou nebo postiženou lokální infekcí, současné používání s jinými lokálními přípravky, podávání dětem mladším 12 let. ZU: AULIN gel by se neměl dostat do kontaktu s očima nebo sliznicemi, neměl by být aplikován pod okluzivní obvazy. Pacienti by měli být varováni před vystavováním ošetřeného místa přirozenému nebo umělému UV záření pro snížení rizika fotosenzitivity. NU: Erytém, svědění; případné nežádoucí účinky je možné omezit použitím přípravku po co nejkratší dobu. IT: Nejsou známy. TL: Přípravek by neměl být v průběhu těhotenství ani kojení používán, pokud to není nezbytně nutné. D: Dospělí: 3 g (6-7 cm vytlačeného gelu) v tenké vrstvě na postižené místo 2x – 3x denně, vmasírovat do kompletního vstřebání. Doba léčby je 7-15 dnů. B: Gel 50 g, 100 g. Datum posledního revize textu SPC: 28.4.2010. Přípravek není vázán na lékařský předpis a není hrazen zdravotními pojišťovnami. Seznamte se prosím se Souhrnem údajů o přípravku (SPC).

ANGELINI | Angellini Pharma Česká republika s.r.o., Páteřní 7, 635 00 Brno, tel.: 546 123 111, [www.aulingel.cz](http://www.aulingel.cz)

