

POHMOŽDĚNINY JAK VZNIKAJÍ, JAK JE ŘEŠIT A JAK JIM PŘEDCHÁZET

Odborná redakce Edukafarm, Praha

DOSTATEČNĚ INTENZIVNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA JE PŘEDPOKLADEM TĚLESNÉ I DUŠEVNÍ ROVNOVÁHY A LZE JI JEN DOPORUČIT. ALE I KAŽDÁ PROSPĚŠNÁ ČINNOST MÁ SVOJE RIZIKA. STAČÍ UKLOUZNOUT NA KLUZKÉM TERÉNU A PODVRTNUTÝ KOTNÍK ČI JINÁ POHMOŽDĚNINA NÁM ZKOMPLIKUJE ŽIVOT.



PŘÍČINY TUPÝCH ÚRAZŮ

Pohmožděny patří mezi tzv. tupé úrazy měkkých tkání, jako jsou svaly, šlachy, kloubní pouzdra a vazy. Nejčastěji vznikají při pádech, nárazech či úderech. Mezi časté pohmožděny při sportovních a turistických aktivitách, ale také při jiných činnostech patří podvrtnutí (distorze) kloubů, např. kotníku, kolena či zápěstí. Postižené místo oteče, je teplejší a bolestivé, při postižení končetin obvykle dojde k omezení pohyblivosti.

KDY K LÉKAŘI A KDY SI POMOCI SAMI

První pomoc můžeme poskytnout sami. Postižená část těla (např. končetina) by se měla uvést do klidu a uložit do zvýšené polohy. Při pohmožděninách kloubů, výronech či podezření na vykloubeninu se doporučuje přiložit elastický obvaz, což může zabránit rozvoji krvácení a otoků. Kloub je vhodné ochlazovat, např. sáčkem s ledem. Pokud je poraněná končetina či její části v nepřírodní poloze nebo je výrazně omezena její pohyblivost či jde o velmi silnou bolest nebo má-li postižený horečku, je třeba obrátit se na lékaře.

Je-li pohmožděnina nekomplikovaná (tj. především bez podezření na zlomeninu či vykloubení), např. při podvrtnutí kotníku či zápěstí, lze dále postupovat svépomocí. Totéž platí pro „natažené“ svaly. Základem léčby je tlumení projevů rozvíjejícího se zánětu – otoku a bolesti. Je ovšem třeba mít pro tyto případy vybavenou

lékárníčku přípravkem pro lokální aplikaci, který brání rozvoji závažných změn.

LOKÁLNÍ ANTIREVMATIKUM DO LÉKÁRNÍČKY

Nejběžnějšími preparáty tohoto typu jsou lokální přípravky s obsahem tzv. nesteroidních antirevmatik. Osvědčený je např. nimesulid ve formě gelu, který lze volně koupit v lékárnách. Nimesulid je látka s protizánětlivými a analgetickými účinky. Patří mezi tzv. preferenční antirevmatika, která se vyznačují zvýšenou bezpečností oproti starším typům antirevmatik. Forma gelu je vhodná, protože 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 (je ovšem třeba pečovat také o přiměřené pravidelné rehabilitační cvičení).

JAK PŘEDCHÁZET NAMOŽENÍ SVALŮ A POHMOŽDĚNINÁM

Důležité je postupné, nikoli nárazové namáhání. Před větší fyzickou námahou se dostatečně rozcvičte a rozehřejte svaly. Po zahřátí by mělo následovat důkladné protažení (a na konci cvičení také). Pokud pocítíte při sportu únavu, nepřemáhejte se a dopřejte si odpočinek. Stabilitu nohy zajistí nepřilíš úzká bota na pevné podešvi s malým podpatkem. Dodržováním těchto pravidel snížíme riziko, že nám radost z pohybu pokazí nepříjemná zdravotní komplikace.

inzerce

VÁŠ TRUMF V BOJI PROTI BOLESTI

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.

Léčivou látkou přípravku Aulin gel je nimesulid. Gel k zevnímu užití. Čtěte pečlivě příbalový leták.

Aulin[®] gel
nimesulid



www.aulingel.cz



Angelini Pharma Česká republika s.r.o.,
Páteříň 7, 635 00 Brno, tel.: 546 123 111, fax: 546 123 112

ANGELINI