

EU_OPVK_I/2_17_Vykloubení, podvrtnutí (výron)

Vykloubení je tzv. tupé poranění kloubu, kdy dojde k posunutí kloubní hlavice z jamky. Pokud obě části úplně ztratily kontakt a kloub je na místě držen jen měkkou tkání, mluvíme o úplném vykloubení – luxaci. Jestliže se ale obě části kloubu byť jen nepatrně dotýkají, není zranění tak vážné a jedná se jen o subluxaci – poloviční, neúplné vykloubení.

Vykloubení je většinou patrné na první pohled, poraněná část těla zaujímá nepřirozenou pozici a pod kůží se může rýsovat obrys kloubu. Vykloubení je navíc velmi bolestivé, nemocný může trpět horečkou, cítit se malátný. Pokud k němu dojde navíc při nehodě, např. trhavým pohybem, může být poškozena i okolní svalovina a měkké tkáně.

Léčba

Bez lékařské pomoci není možné vykloubeninu vyléčit – musí se vrátit na správné místo – tzv. repozicí, která je sama o sobě velmi bolestivá. Ve většině lékařských zařízení tak, i když samotný proces repozice trvá jen chvíli, podávají před úkonem anestetikum na znecitlivění poškozeného místa.

Cíl léčení je zřejmý. Zajistit v co nejkratší době správné postavení v kloubu a dostatečně dlouhým znehybněním připravit podmínky pro správné zhojení kloubního pouzdra, vazů a svalů v okolí. Napravení má být provedena bezbolestně, u menších kloubů (prsty) v místním znecitlivění, u větších v celkovém znecitlivění (anestezii). Ta umožní i dočasné ochabnutí svalů, jejichž napětí bývá hlavní překážkou repozičního manévru. Po repozici kloubu je nutné provést rentgenovou kontrolu postavení v kloubu. Poté aplikujeme vhodný znehybnující obvaz na dobu 2-5 týdnů s následnou rehabilitací. Recidivující a habituální vykloubení jsou zpravidla důvodem k operačnímu řešení. Chirurgicky, tj. operací se řeší i vykloubení, u něhož se manuální napravení nepodaří.

1. pomoc

Zajistit co nejpoohodlnější polohu, zpevnit, obložit např. polštářem, v případě transportu znehybnit. V žádném případě se nesnažíme klouby narovnávat a kosti vracet na své místo – mohli bychom udělat více škody než užitku. Pokud máme možnost (a nemáme podezření na vnitřní úraz), bojujeme proti bolesti tím, že podáme 1-2 tablety jakéhokoliv analgetika (pozor na alergické reakce) – Brufen, Paralen, případně obložíme poraněné místo ledem nebo potravinami z mrazáku. Vždy voláme lékaře.

Podvrtnutí kotníku patří k nejčastějším zraněním, zvláště mezi sportovci. Může však postihnout každého. Velmi časté jsou recidivy (opakované podvrtnutí v důsledku nekvalitního zhojení původního poranění), vyskytují se ve více než 40 % případů.

Při podvrtnutí kotníku dochází k **poškození vazů**. Vazy mohou být nataženy, částečně natrženy nebo úplně přetrženy. Podle toho se rozlišují 3 stupně závažnosti podvrtnutí kotníku:

1. stupeň: vazy jsou natažené, funkce kotníku je mírně zhoršená
2. stupeň: vazy jsou částečně natřené, funkce kotníku je narušená
3. stupeň: vazy jsou úplně přetrženy, funkce kotníku je vážně narušená

Příznaky

Podvrtnutí kotníku se projeví náhlou bolestí iniciovanou úrazem, dále otokem, v závažnějších případech i krevním výronem. Postižený je schopen jen omezené zátěže poraněného kloubu.

Možnosti léčby

Základem léčby podvrtnutí kotníku jsou tzv. zásady RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*)

- **Klid (Rest)** - Zraněná noha by se neměla zatěžovat.
- **Ledování (Ice)** - 3krát denně vždy na 15-20 minut připevňujeme ke kotníku chladicí médium (např. ledovou tříšť v plastovém sáčku či zmraženou zeleninu).
- **Komprese (Compression)** - Ke stažení kotníku se používá elastický obvaz. Délka používání je úměrná závažnosti zranění.

- **Zvednutí (Elevation)** - Jako u předchozích dvou bodů má vyvýšená poloha kotníku za následek omezení tvorby otoku. Kotník by se měl nacházet ve vyšší pozici než srdce.

Další variantou léčby podvrtnutí kotníku je užití injekcí kyseliny hyaluronové (komerčně se prodávají ve formě 1% roztoku hyaluronátu sodného ve fosfátem pufovaném fyziologickém roztoku^[1]), které se aplikují k poškozeným vazům. Tato terapie zřejmě snižuje bolestivost a umožňuje rychlejší návrat k plné zátěži^[2].

<http://www.vitalia.cz/katalog/nemoci/vykloubeni/>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Podvrtnut%C3%AD_kotn%C3%ADku

<http://www.ppomoc.cz/prvni-pomoc/zlomeniny-vykloubeni.php>