

# Výrony a natiahnuté svalstvo

Tento informačný leták Vám pomôže určiť, čo je normálne a čo môžete očakávať, ak máte výron alebo natiahnutý sval. Taktiež si vysvetlíme, kedy by ste mali spozornieť a kedy je najlepšie dať sa ísť vyšetriť k lekárovi.

## Užitočné fakty

- **Čo je výron?** Výron vzniká v dôsledku zranených väzov a vyskytuje sa hlavne na palci na ruke, zápästí, členku a kolene. Typické príznaky výronu sú bolesť okolo kĺbu, opuch, citlivosť a neschopnosť kĺb používať normálne. Opuch sa zvyčajne objaví hneď po úraze, modriny môžu prísť neskôr.
- **Čo je natiahnutý sval?** Natiahnutý sval vzniká, keď sa natiahne príliš alebo sa natrhnú svalové vlákna. Najčastejšie sa vyskytuje v dolných končatinách a spodnej časti chrbta – hlavne u ľudí, ktorí nie sú fit alebo nepoužívajú správne športové techniky. Natiahnutý sval väčšinou vedie k bolesti svalov a opuchom, modrinám a zníženej funkcii končatín.
- **Sú bežné?** Výrony a natiahnuté svalstvo je bežné, ale často sú neohlásené. Najčastejší je výron členka, často spôsobený počas športovania a vo Veľkej Británii kvôli nemu navštívi pohotovosť asi 1 až 1,5 ľudí ročne.
- **Čo zvyšuje pravdepodobnosť výronu alebo natiahnutého svalu?** Väčšia pravdepodobnosť, že si niečo vytknete alebo natiahnete je, ak sa poriadne nerozcvičíte a nezahrejete pred športovaním, alebo ak cvičíte, keď ste unavení.

## Čo mám očakávať?

- **Ako dlho budú príznaky pretrvávajúť?** Väčšina výronov a natiahnutí sa zlepší sama do 6 až 8 týždňov, záleží ktorá časť tela je postihnutá a rozsah úrazu. Je rozdiel medzi výronom a zlomeninou – zlomenou kosťou – táto zvyčajne vyžaduje vyšetrenie a liečbu. Vysvetlíme si, kedy je potrebné vyhľadať lekársku pomoc.
- **Kedy budem v poriadku?** K športovým aktivitám sa budete môcť vrátiť po približne 12 týždňoch. Ale horšie zranenia väčších svalov môžu trvať aj mesiace, kým sa úplne zahoja.
- **Vyšetrenia.** Vo väčšine prípadov nebudete potrebovať žiadne vyšetrenia ako rontgen a sken.

*Pokračovanie na ďalšej strane*

## Čo môžem urobiť preto, aby som sa cítil/a lepšie – teraz a v budúcnosti?

- **PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation).** Hneď po úraze si chráňte postihnutú končatinu, oddychujte, používajte studené obklady, elastické obvazy a vyložte nohu do zvýšenej polohy. Vyhnite sa teplým obkladom, alkoholu, behaniu (a ostatným cvikom) a masážam v prvých 72 hodinách od zranenia.
- **Cviky na výrony.** Ak ste si spôsobili výron, jemne hýbte s končatinou do všetkých smerov (pokiaľ Vám to bolesť dovolí), aby ste zvýšili a udržali ohybnosť. Vyhnite sa znehybneniu daného miesta – okrem silných výronov členka, kde znehybnenie vedie k rýchlejšej rehabilitácii.
- **Oddych pri natiahnutom svalstve.** Pri natiahnutom svalstve je naopak lepšie, ak ho necháte pár dní po úraze v kľude, predtým, než ho začnete znovu používať. Robte jemné natáhovacie cviky a posilovacie cviky a noste vhodnú obuv na doma, v práci a počas športovania.
- **Lieky proti bolesti.** Na pomoc s bolesťou a zníženie opuchov existuje veľa tabletiiek proti bolesti a masť dostupných na voľný predaj. Ak sa potrebujete poradiť, opýtajte sa v lekárni.

## Kedy by som mal/a vyhľadať lekársku pomoc?

Ak máte ťažký výron alebo natiahnutý sval, čo môže naznačovať zlomenú kosť alebo vyskočený kĺb, ak bolesť neustupuje ani po liekoch proti bolesti alebo sa výron a natiahnutie nezlepšuje tak, ako by sa malo, vyhľadajte lekársku pomoc:

Varovné príznaky zahŕňajú:

- **Závažnosť.** Bolesť je neznesiteľná a nepomáhajú na ňu lieky na voľný predaj.
- **Trvanie.** Príznaky sa nezlepšujú ani po 3 až 4 dňoch samoliečby.
- **Chôdza.** Kvôli úraze nemôžete chodiť, alebo postihnutá noha neudrží Vašu váhu pri chôdzi a chodí sa Vám preto neisto.
- **Deformácia.** Postihnuté miesto vyzerá deformované alebo sú na ňom hrčky alebo výčnelky.
- **Pohyb.** Nemôžete so zraneným kĺbom hýbať.
- **Strpnutosť.** Pokožka na postihnutom mieste je strpnutá.
- **Modriny a opuchy.** Všimnete si viac než mierne modriny a opuchy.

## Kde môžem získať viac informácií?

- **NHS Choices.** <http://www.nhs.uk/Conditions/sprainsPages/Introduction.aspx>
- **Choose Well.** [www.choosewellmanchester.org.uk/self-care](http://www.choosewellmanchester.org.uk/self-care)

Stránky poskytujú ďalšie informácie o liečbe a prevencii výronov a natiahnutého svalstva. Pamätajte si, že v lekárni Vám taktiež môžu pomôcť s rozoznaním príznakov.