



Tak je to zlomené...

Když rentgen potvrdí zlomeninu, čeká vás nekompromisně několik týdnů klidového režimu. Ale dočkat se můžete i lehčí sádry nebo snadnější rekonvalescence.

HOJENÍ fraktury bývá delší u starší generace.



Na sjezdovkách nebo namrzlých chodnicích si často můžete způsobit naraženinu, která umí bolet víc než zlomenina, nebo právě tu »křupnutou« kost. Zlomené ruce nebo nohy jsou vlastně zjednodušený pojem pro frakturu, tedy stav, při kterém došlo k přerušení celistvosti kostí. A ten vyžaduje co nejrychlejší lékařský zásah. Vyvarujte se namáhání a zatěžování a pátřejte po chirurgické ambulanci. Potom si můžete pomoci léky na zmírnění bolesti, tedy s obsahem paracetamolu a ibuprofenu, nebo chladivými obklady. Kromě mraženého hrášku zabaleného v utěrce to může být i sofistikovanější sáček se speciálním gelem. Právě chlad napomáhá ke zmírnění otoku a bolesti.

Zlomenina srůstá zhruba za 4 až 6 týdnů v případě horní končetiny, u dolní to trvá ještě o pár týdnů déle. U dětí bývá doba kratší, u seniorů naopak delší. Hojení napomáhá hlavně fixace, tedy sádra (případně nějaký chirurgický zákrok), a klid. A pak následuje rehabilitace. Fyzioterapeut vám pomůže nabrat ztracenou sílu a zabránit dalšímu úrazu, někdy nasadí i teppy potřebné pro správné úpony svalů, nebo navolí rázovou vlnu.

VÍTE, ŽE...

Ke zlomenině může dojít i v důsledku nadměrné zátěže spojené s malou regenerací, potom jde o takzvanou únavovou zlomeninu, nebo kvůli osteoporóze, tedy řídnutí kostí. Onemocnění osteoporózou může způsobit především zlomeniny v oblasti páteře, kyčelního kloubu a zápěstí. Chirurgický zásah nejčastěji vyžadují zlomeniny v oblasti kyčle.

Skvělý je také pobyt v lázních, léčivé prameny totiž napomáhají hojení. Tuto fázi se nevyplatí podceňovat, je stejně důležitá jako klid při samotném hojení. Napomáhají i vitaminy (viz box) nebo třeba hematogel.

DĚRAVÁ SÁDRA MŮŽE DO VODY

Malou revoluci do sádrování pak vnesla speciální sádra, která je ideální hlavně během letní dovolené, protože se s ní můžete i koupat. Ale ulehčí vám třeba i sprchování nebo pobyt v lázních.

Nadstandardní fixace, nazvaná Open-cast, která stojí kolem dvou až pěti tisíc podle nemocnice, je vyrobena z plastického materiálu. Vypadá jako síťka, která se vymodeluje speciálně na zraněnou končetinu, kde udrží tvar. Je měkčí než sádra, nedře, netlačí a můžete se pod ní třeba i podrbat. A je také velmi lehká.

Je vhodnější spíše pro lehčí zranění, kde nedošlo k posunutí kostí nebo odštěpení kousků. Dá se nasadit také na doléčení.

Dostupnější (a levnější) variantou jsou i odlehčené sádry, vyrobené z tkaniny s přísadkou pryskyřice, která po kontaktu s vodou ztvrdne. Kůže pod ní zůstává v lepším stavu a dá se s ní koupat.

CO POMŮŽE?

Vápník a vitamin D₃ potřebují zdravé kosti, céčko je nepostradatelné pro správné fungování imunitního systému a regeneraci. Vitamin K₂ (menachinon) pomáhá k normální srážlivosti krve a udržení zdravého stavu kostí. Napomoci může i vitamin E, přispívající k ochraně buněk před oxidativním stresem. Minerál fosfor se ukládá v kostech a udržuje je v dobrém stavu. Skvělý je také kolagen a zinek.