



PRVNÍ POMOC 03. 08. 2017

## Poranění šlach a svalů

**S poraněním vazů, tedy šlach a svalů, se můžeme setkat nejčastěji při: sportu autonehodách běžném pohybu, jako např. prudkém propnutí končetiny ...**

Poranění šlach a svalů řadíme mezi úrazy pohybového aparátu, pokud nejsou současně poškozeny klouby nebo kosti. I když nedojde k vykloubení či **zlomenině**, samo o sobě bývá poranění šlach a svalů velmi bolestivé, přičemž omezuje nebo zcela znemožňuje hybnost zraněné končetiny.

### Příčiny poranění šlach a svalů

S poraněním vazů, tedy šlach a svalů, se můžeme setkat nejčastěji při:

- sportu
- autonehodách
- běžném pohybu, jako např. prudkém propnutí končetiny (špatně koordinovaný pohyb)
- při přetížení některých svalových skupin při jednostranné déletrvající zátěži
- nedostatečné trénovanosti před větším fyzickým výkonem
- vyčerpání, unavených svalech
- nedostatečně zahřátých a podchlazených svalech
- nedolčených předchozích zraněních

## Způsoby poranění šlach a svalů

- **Svalová křeč** - o svalových křečích více v našem článku [Svalové křeče](#)
- **Namožení svalu** - při natažení nebo distenzi (roztažení) svalů nedochází k anatomickému poškození svalových vláken. Je způsobeno nadměrným přetížením svalu.
- **Natažení svalu** - svalová distenze vznikne tak, že dojde k prodloužení svalových vláken za hranici možnosti konkrétního svalu.
- **Natržení svalu** - vzniká většinou nepřímým mechanismem. Mohou být natržena či jednotlivá svalová vlákna nebo celé skupiny svalových vláken.
- **Přetržení svalu** - přetržení celého svalu (kompletní ruptura) i fascie (vazů obepínajících sval)

## Příznaky poranění svalů a šlach

- **modřiny**
- otoky
- bolestivost
- nemožnost hýbat s postiženou končetinou

## Zánět jako reakce těla na poranění šlach

Většina zánětů šlach je způsobena právě nepřiměřenou zátěží. K té může dojít **jak u osob netrérovaných**, které se rozhodnou občas si nárazově „dát do těla“, ale paradoxně **také u sportovců**, kteří intenzivně trénují a dlouhodobě a pravidelně namáhají a **přetěžují určité svalové skupiny, šlachy a příslušné úpony**. Sportovec sice stále zvyšuje svoji výkonnost, nicméně přetěžované svalové skupiny jsou tak náchylnější ke vzniku traumatu, čili zranění, neboť funkce šlach a úponů je limitována. Pak je jediným řešením **snížení zátěže**, resp. na nějakou dobu postižené šlachy a svaly uvést do **úplného klidu**.

Hojení u měkkých tkání probíhá ve **třech fázích**. V postiženém místě probíhá zánět, postupná regenerace tkáně a následná obnova funkce tkáně. Zánět šlachy je obranná reakce organismu na nepřiměřenou zátěž. Jinou formou nám tělo není schopno sdělit, že **některé šlachy a svaly zatěžujeme moc**. Takový zánět šlachy není zánět v pravém slova smyslu a bylo mi mylné se domnívat, že na zánět šlach mohou pomoci antibiotika. Zánětem šlach se tělo brání bolestí další námaze a pro každého jedince je to signál k tomu, aby se zamyslel nad tím, jakou aktivitou si toto onemocnění způsobil.

## Léčba poranění šlachy a jejího zánětu

Pokud trpíme mírným zánětem šlachy, tzn. mírnou bolestivostí, která nás ale nijak výrazně neomezuje, **nemusíme ihned spěchat k lékaři**, ale můžeme se pokusit vyléčit si postiženou končetinu sami tak, že:

- vynecháme činnosti, které zánět způsobil
- dodržujeme klidový režim
- fixujeme postižené místo, aby docházelo k minimalizaci možného pohybu postižené končetiny
- vhodné jsou bandáže, ortézy, dlahy

- hojení lze podpořit vhodnou protizánětlivou masťou s analgetickým účinkem
- pokud se do maximálně 3 týdnů neobjeví výrazné zlepšení stavu, doporučujeme vyhledat lékařské ošetření

## Kdy vyhledat lékaře při poranění svalů?

Ostrá a prudká bolest, která nepolevuje, bývá signálem toho, že došlo k vážnějšímu poranění, například k **přetržení šlachy**. K přetržení (ruptuře vazů) dochází při násilném prudkém tlaku na klouby končetin. Může tak dojít k podvrtnutí kloubu, který tlačí na vazivo, které kloub obepíná. Mezi nejčastější přetržení šlach a svalů patří ruptury kolenních vazů, vazů kolem kotníků, Achillovy paty, lokte, ramene, ale i článků prstů.

## Druhy poranění svalů a šlach

- **Poranění svalů uzavřené** - pokud není kůže porušena a porucha hybnosti vznikla bez zjevného úrazu a nemáte žádné další obtíže, můžete s návštěvou lékaře vyčkat. Zraněné končetině poskytněte první pomoc a vyčkejte, jak se bude vyvíjet situace. Pokud do jednoho či dvou dnů poleví bolesti, zmizí otok a končetina se stane pohyblivou (i když stále při pohybu bolí), dochází k regeneraci a šlacha se pravděpodobně zhojí sama.
- **Poranění svalů otevřené** - pokud je stav následkem akutního úrazu, případně s řeznou či tržnou ránou, poskytněte postiženému první pomoc ihned, hrozí zanesení infekce do rány. Poté vyhledejte lékaře.
- **Ruptura - přetržení vazů, nejčastěji v koleni, se musí řešit operativně. Vazy je nutné sešít, neboť nejsou schopny samy správně srůst. Mnohdy je třeba nahradit vazivo plastikou. Při podezření na přetržení vaziva nebo při opravdu ostré bolesti poskytněte první pomoc a vyhledejte neprodleně lékařské ošetření. Najisto lze přetržení vazů zjistit pouze pomocí rentgenových snímků.**

## První pomoc při poranění šlach a svalů

- **Jedná-li se o otevřené zranění, ošetřete ránu - umyjte mýdlem, vydezinfikujte ránu a i její okolí a přiložte sterilní krytí.**
- Znehybněte končetinu v relaxované poloze, poraněné vazy nenapínejte! Vhodné je elastické obinadlo, které nesmí být ale utaženo příliš.
- Končetinu udržujte zvednutou, je-li to možné (omezí se otok, bolestivost a hromadění jiných tělesných tekutin v poraněném místě)
- S končetinou nehýbejte, udržujte ji v klidu.
- Ruku můžete úspěšně fixovat pomocí trojcípého šátku.
- Končetinu je možné chladit přes vrstvu látky přikládáním ledu
- Zajistíme odborné ošetření na ortopedii či úrazové chirurgii

# Léčba poranění šlach a svalů

O vhodnosti léčby rozhoduje míra poškození a také to, jaký kloub je zasažen a jak moc má být v budoucnu namáhán.

- **Léčba konzervativní** – fixace končetiny obvazem nebo sádkou
- **Léčba operativní** – sešití poškozených vazů nebo s použitím vazové náhražky (plastika).