

## Po dveh dneh:

- čez dan nosite elastični povoj (če ste dobili longeto, jo snemite);
- delajte vaje tako kot prva dva dni;
- postopoma preidite na polno obremenjevanje poškodovane noge;
- trudite se pravilno hoditi: najprej peta, nato prsti;
- pazite, da se stopalo ne zvrne navzven ali navznoter;
- ko otekline izgine, si masirajte bolečo vez v vzdolžni smeri dovolj močno, da se s prsti nad tem mestom premakne tudi koža.

Ko je hoja zanesljiva, svetujemo čimveč pazljive hoje in lahkega teka po ravnem terenu.

## Prva pomoč

- Razbremenjevanje prizadetega sklepa.
- Obkladek s hladno vodo.
- Poiščite pomoč v zdravstveni ustanovi.
- Od poškodbe dalje ne jejte in ne pijte.



---

## ZVIN

Zdravstveno vzgojne vsebine

---

Zvin je najpogostejša poškodba sklepa.

V nasprotju z izpahom se sklepne kosti pri zvinu ne premaknejo iz svojega naravnega položaja, čeprav sta se za hip sklepni ploskvi premaknili.

Sila, ki je okončino zvila ali jo v sklepu zasukala, hkrati nategne, natrga ali raztrga mehke dele v sklepu: sklepno ovojnico, ob sklepne vezi, kite ali mišice.

## Vzroki

- Nenadne spremembe pri gibanju.
- Šport.
- Udarci.



## Znaki in simptomi

- Bolečina v predelu sklepa.
- Oteklina.
- Podplutba.
- Gibanje v sklepu je boleče.

## Diagnostika

- Poškodovanca pregleda zdravnik in se z njim pogovori o mehanizmu poškodbe.
- Rentgensko slikanje (RTG).
- Magnetna resonanca (MRI) v kolikor presodi zdravnik, da je potrebna.

Najpogostejša sta zvin gležnja in kolena.

## Zdravljenje

- Funkcionalno zdravljenje.
- Opornice.
- Imobilizacija v mavcu.
- Punkcija kolena (v primeru izliva krvi v sklep).

Po odstranitvi imobilizacije, potem ko izgine oteklina (navadno v dveh tednih), je potrebno pričeti s fizikalnim zdravljenjem.

## Funkcionalno zdravljenje skočnega sklepa

*(Povzeto po navodilih Urgentnega kirurškega bloka Kliničnega centra v Ljubljani).*

### Prva dva dni po poškodbi:

- počitek z nogo na blazini;
- na dve uri 10-15 minut masirajte skočni sklep z ledom iz jogurtovega lončka ali pa zamrznite mokro brisačo in jo za 10-15 minut ovijte preko polivinila in povoja okrog gležnja;
- 10-15 krat na uro skrčite vse mišice goleni, ne da bi premaknili nogo v skočnem sklepu;
- večkrat dnevno snemite povoj in si nežno masirajte otekel skočni sklep v smeri od stopala proti kolenu.