



NAVODILO PACIENTOM

NAVODILA ZA FUNKCIONALNO ZDRAVLJENJE ZVINA SKOČNEGA SKLEPA

Zvin gležnja je ena najpogostejših športnih poškodb, pogost pa je tudi pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti. Je lažja ali hujša poškodba vezi (raztegnitev, natrganje ali raztrganje). Običajno je posledica nepravilnega položaja stopala pri hitri hoji, teku ali doskoku. Več kot 80% zvinov gležnja je posledica sile, ki povzroči čezmeren obrat stopala navznoter in navzdol, na primer pri doskoku na zunanji rob stopala ali pri hoji po neravnem.

ZNAKI IN SIMPTOMI ZVINA SKOČNEGA SKLEPA:

- Bolečina v predelu sklepa
- Oteklina
- Podpludba
- Težave pri hoji

Zdravnik bo z natančnim pregledom in pogovorom o mehanizmu poškodbe, ter z drugimi diagnostičnimi postopki, določil stopnjo zvina in odredil način zdravljenja.

Prva dva dni po poškodbi:

- počivajte z nogo na blazini
- gleženj hladite s hladilno vrečko (kriopak ali led v vrečki) 10 do 15 minut vsaki dve uri – ledu ali vrečke nikoli ne položite na golo kožo
- vsako uro poskušajte izvesti 10 do 15 gibov v gležnju v smeri od stopala proti kolenu
- ob nujni hoji si namestite elastični povoj

Po dveh dneh:

- čez dan imejte nameščen elastičen povoj
- delajte vaje tako kot prva dva dni in jih stopnujte
- postopoma preidite na polno obremenjevanje poškodovane noge
- trudite se pravilno hoditi: najprej peta, nato prsti, kratki koraki
- pazite, da se stopalo ne zvrne navzven ali navznoter
- ko oteklina izgine, si masirajte bolečo vez v prečni smeri dovolj močno, da se s prsti nad tem mestom premakne tudi koža.

Ko je hoja zanesljiva, svetujemo postopno stopnjevanje telesnih aktivnosti.

ŽELIMO VAM HITRO IN USPEŠNO OKREVANJE!