

VYTKNUTIE, PODVRTNUTIE,

NATIAHNUTIE

Aký je medzi nimi rozdiel?

Vytknutie (synonymum je **podvrtnutie**) vzniká v kĺbe, ktorého väzivá sa náhle neprirodzene natiahnu alebo natrhnú. **Natiahnutie** sa týka svalov a šliach, nemusí byť v oblasti kĺbu. Sval alebo šľacha sa natiahne pri nadmernom napätí alebo prudkom pohybe.

Príznaky:

Náhla ostrá bolesť v mieste poranenia, ktorá sa pri pohybe zväčšuje. Môže vyžarovať, následne môže postihnutá oblasť stuhnúť. Miesto môže opuchnúť.

Niektoré vytknutia a natiahnutia sú ľahké, iné môže sprevádzať rozsiahle poškodenie a len ťažko sa dajú odlišiť od zlomeniny.



ČO ROBIT?

1. Okamžite ukončíte aktivitu.

2. Zapamätajte si skratku PLSZ:

P - POKOJ: poranenú časť dajte do pohodlnej polohy.

Ľ - ĽAD: čo najskôr priložte na bolestivé miesto najmenej na 30 minút vrečko s ľadom alebo studený obklad.

S - STIACENIE: postihnutú časť stlačte obložením svaly hrubou vrstvou vaty a obviazaním - zabráni, resp. zmierni opuch.

Z - ZDVIHNUTIE: poranenú končatinu zdvihnite.

3. Podajte Paralen alebo Ibuprofen proti bolesti.

Kontaktujte pohotovosť, ak:

- dieťa má veľké bolesti,
- po úraze dieťa na nohu nevie došľapnúť, resp. neprejde viac ako 4 kroky,
- v mieste úrazu je zväčšujúca sa modrina,
- v postihnutej oblasti je tŕpnutie alebo pocity pichania,
- má končatinu neprirodzenú polohu,
- sa vyvinú príznaky zápalu - zväčšujúce sa teplo, začervenanie, opuch a bolesť,
- sa stav po úraze nezlepšuje ani po 5 dňoch.

Upozornenie: Všetky informácie tu obsiahnuté sú len na vzdelávacie účely. Nenahrádzajú konzultáciu s lekárom. S diagnostikou, liečbou a odborným poradenstvom sa obráťte na svojho detského lekára.