

# Sportovní úrazy

MUDr. Jana Picmausová

- U lidí do 40 let je úraz nejčastější příčinou úmrtí

**PREVENCE!!!**

# Mezi nejčastější úrazy při sportu patří:

## **Poranění měkkých tkání**

- **Otevřená – rány**

Drobné rány ošetříme na místě dezinfekcí a sterilním krytím, větší rány vyžadují odborné ošetření

- **Zavřená – otřesy, pohmoždění, poranění šlach (vymknutí, natržení, přetržení), nervů a cév**

# Pohmoždění

Následek přímého působení násilí na tkáň

Projevuje se krvácením do tkáně od drobných tečkovitých výronů až po rozsáhlé hematomy

## **Pohmoždění svalů a vazů:**

I drobné krevní výrony do svalů značně omezují funkci a jsou velmi bolestivé

**Ošetření:** studené obklady, vhodný je kompresivní obvaz, šetření končetiny

# Přetržení šlachy

Zcela zdravá šlacha se trhá výjimečně

Náhle vzniklá bolest, porucha funkce  
končetiny, stažení přísl. svalu, někdy hlasitý  
zvuk, pocit šlehnutí bičem

## Ošetření:

Transport na chirurgickou ambulanci, operace  
zpravidla nutná

Dlouhá rekonvalescence

## Poranění kloubů

- **Zhmoždění** - poškozeny jsou měkké tkáně kolemkloubní vlivem přímého násilí

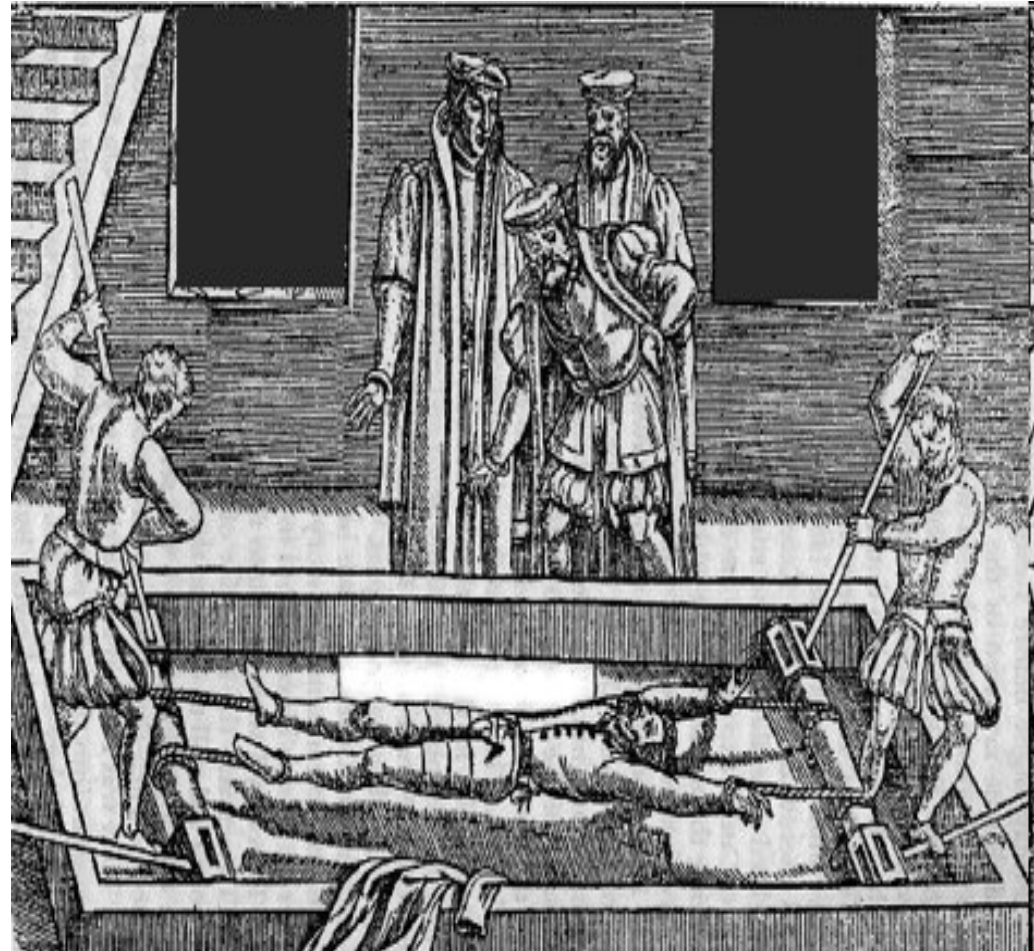
**Ošetření:** zklidnění poraněné části, studené obklady

- **Podvrtnutí** - poraněny jsou měkké tkáně kolemkloubní vlivem nepřímého násilí

**Ošetření:** vyloučit přítomnost zlomeniny, zklidnění, imobilizace min. 2-3 týdny

Při přetržení či natržení vazů 4-5 týdnů nebo operace

- **Vymknutí (luxace)** – úplné oddálení kloubních ploch, vzniká vlivem nepřímého násilí, které se uplatňuje pákovým mechanismem



Příznaky: bolest, pérový odpor v kloubu, prázdná kloubní jamka

**Vždy RTG!!!**

**Ošetření:** sami nikdy nenapravujeme!!!

Co nejdříve odborné ošetření

Poté imobilizace 2-5 týdnů a rehabilitace





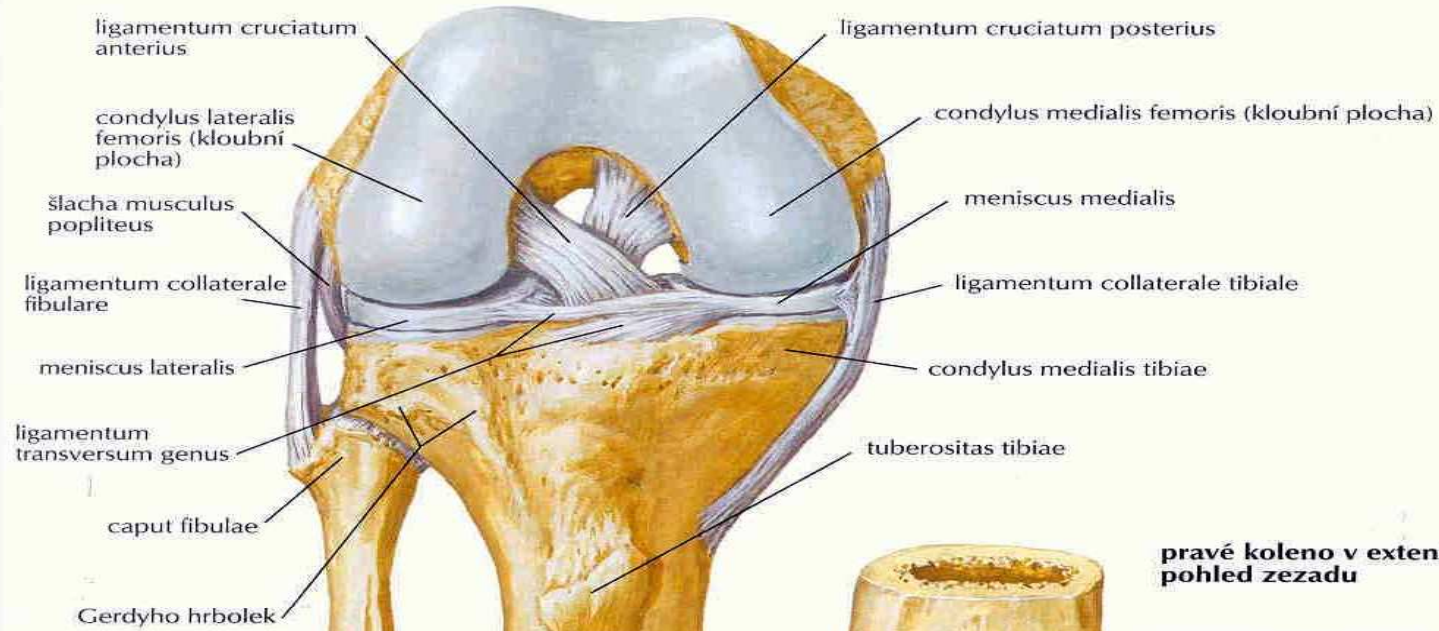
# Poranění měkkého kolena

U kolene si kloubní plochy navzájem neodpovídají, stabilita je tedy zajištěna hlavně mohutným vazivovým aparátem a zvětšení kloubní plochy je dáno pomocí vazivových chrupavek – menisků.

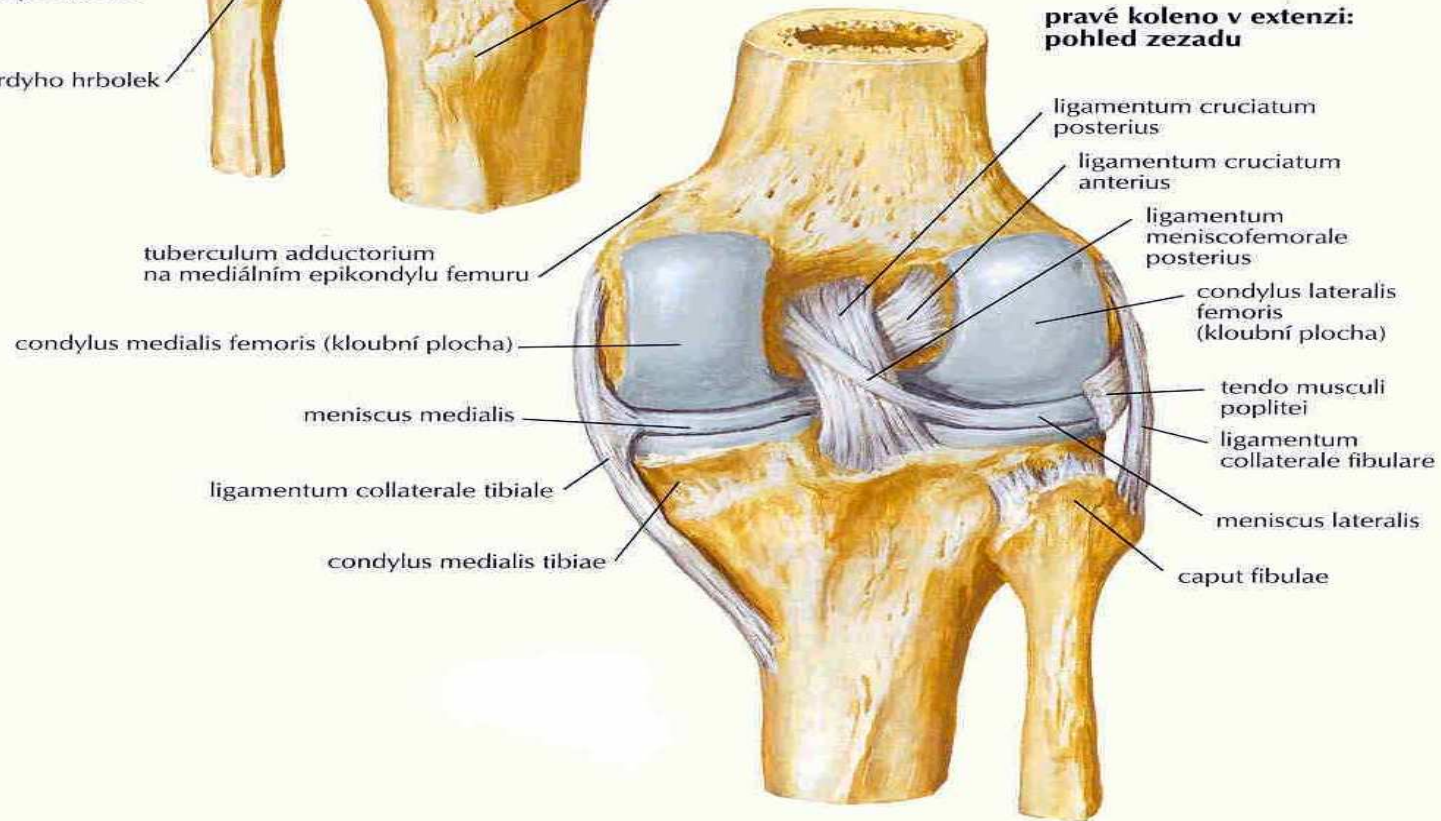
Proto je poranění kolenního kloubu velmi časté!

# Koleno: vazy

pravé koleno ve flexi: pohled zepředu



pravé koleno v extenzi: pohled zezadu



**Příznaky:** otok, bolestivost, omezení funkce, viklavost, končetina nelze plně zatížit

- Může dojít k poranění kterékoli z měkkých tkání kolenního kloubu (kloubní pouzdro, vazy, menisky), vymknutí kolene je méně časté (ohrožení končetiny)

**Ošetření:** vždy nutné odborné ošetření

Imobilizace, transport na chirurgii

# Kotník

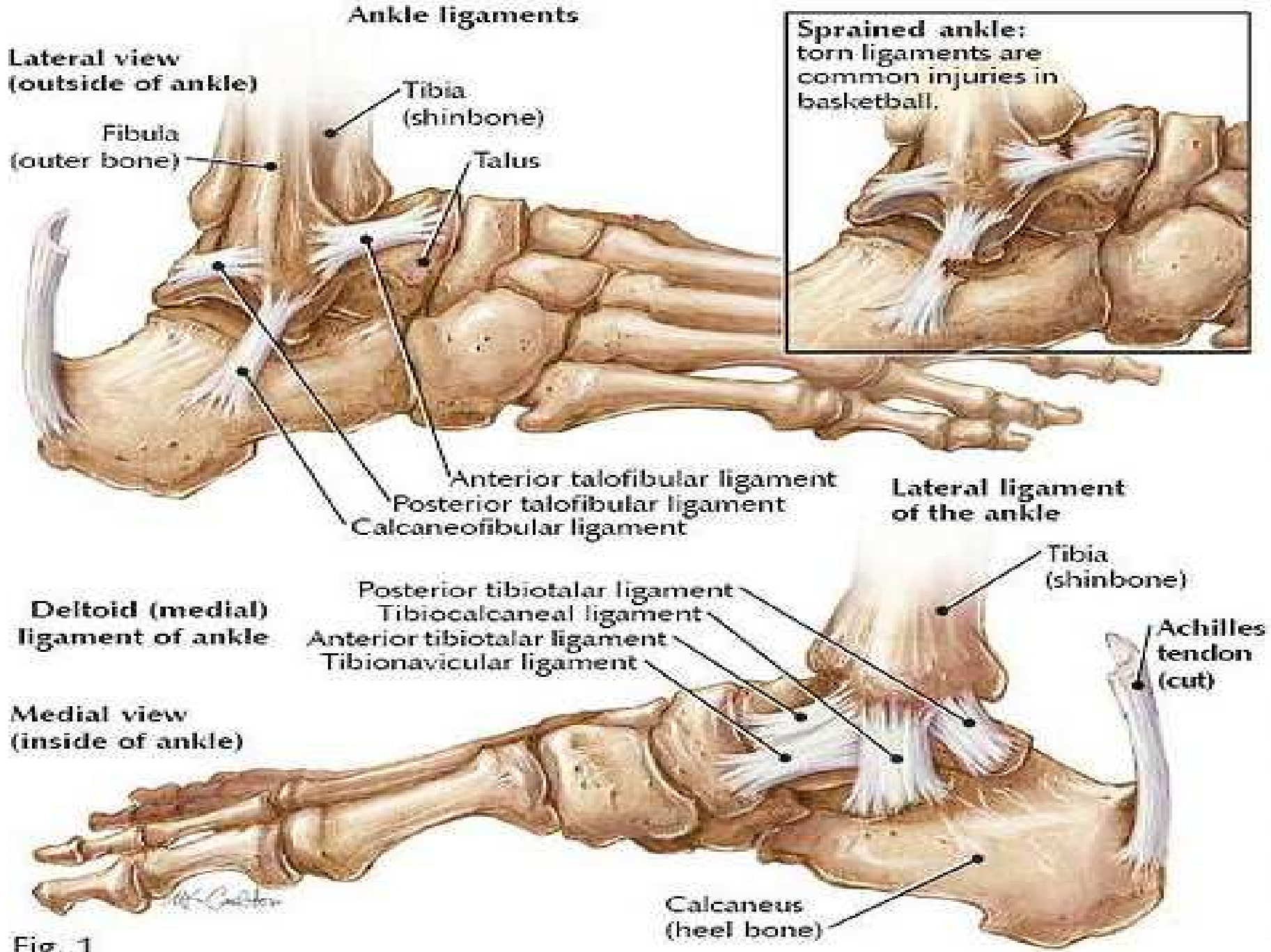


Fig. 1

## **Podvrtnutí kotníku:**

„kolaterální vazy“ kotníku jsou složitá struktura, která stabilizuje kloub v oblasti zevního a vnitřního kotníku.

Luxace může být ve všech směrech

**Příznaky:** otok, bolest, omezení hybnosti, funkční neschopnost, deformita, hematom

**Ošetření:** vždy nutné odborné ošetření

Imobilizace, transport na chirurgii

# Poranění kostí

## Zlomenina (fraktura) –

porušení kontinuity

kostní tkáně

způsobené úrazem

nebo onemocněním



## Příznaky:

- **Nejisté:** hematom, bolest, otok, porucha funkce různého stupně
- **Jisté:** deformita, patologická pohyblivost, viditelné úlomky, RTG!

## Ošetření:

Znehybnit, nenapravovat, chladit, otevřené zlomeniny kryjeme sterilním obvazem

U zlomenin dlouhých kostí **hrozí šok** ze ztráty krve  
– protišoková opatření

Volat ZS (155, 112)

## fixace horní končetiny



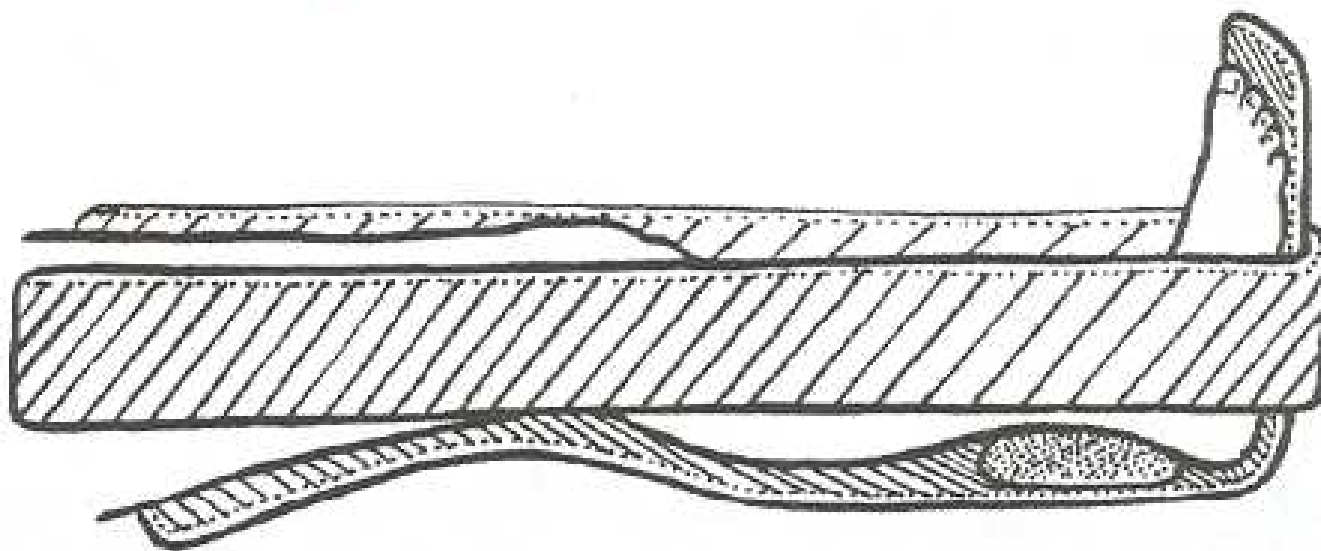
Použití šátkového závěsu  
Foto: Zuchová, 2008



## fixace dolní končetiny

**Nenapravovat, volat ZZS 155!**

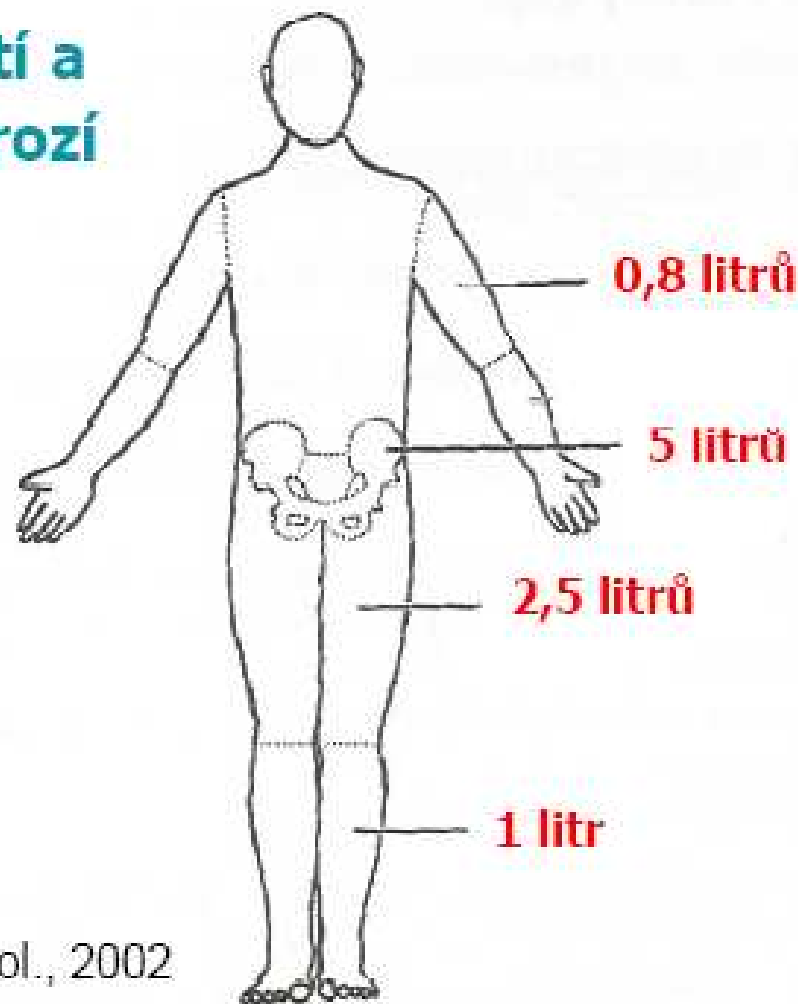
Dlahy použijeme **pouze** v případě nutnosti transportu laikem!



Beránková a kol., 2002

# Krevní ztráty u zlomenin

**U zlomenin dlouhých kostí a u vícečetných zlomenin hrozí šok!**



upraveno podle Beránková a kol., 2002

# Take home message

- Při nejistotě vždy vyhledáme odborné ošetření
- Vymknutí, podvrtnutí ani zlomeniny **NIKDY** sami nenapravujeme, vždy nutný rentgen
- Při zlomeninách dlouhých kostí riziko ztráty krve až vykrvácení, vždy ZS (155, 112)

Děkuji za pozornost

