



## ZVIN SKLEPA

Helena Dolinar-Kante

### 1. *Kako pogost je zvin?*

Zvin je ena od najpogostejših poškodb. Skoraj vsak izmed nas si vsaj enkrat v življenju zvije enega od sklepov – najpogosteje so poškodovani gleženj, koleno, sklepi roke in noge, zapestje.

### 2. *Kakšen je mehanizem poškodbe pri zvinu?*

Zvin je največkrat posledica padca ali sunkovitega giba, ki močno potegne ali zvije del telesa. Sila, ki je potrebna, da »premaga« sklepane vezi in povzroči nenormalen gib v sklepu, mora biti dokaj velika. Lahko je manjša, če so sklepane vezi ohlapne (po večkratnih zvinih ali pri določenih boleznih) ali pa so okolne mišice šibkejše oziroma je okvarjeno njihovo oživčenje.

### 3. *Kako se zvin kaže?*

Po zvinu opazimo oteklino v predelu sklepa, sklep je na pritisk boleč, gibljivost v sklepu je boleča in omejena. Če je prizadet večji sklep in se natrga sklepna ovojnica, lahko pride do izlitja krvi v sklep (haemarthros).

Ločimo tri stopnje zvina:

- blag zvin: vezi se raztegnejo, vendar se ne pretrgajo. Bolečina in oteklina nista hudi, vendar je zaradi ohlapnih vezi večja možnost ponovne poškodbe,
- zmerni zvin: vez se delno natrga, vidna je oteklina in podplutba, prisotna je huda bolečina in omejena gibljivost v sklepu,
- hud zvin: vez se popolnoma pretrga. Vidna je oteklina, včasih tudi krvavitev pod kožo. Prisotna je huda bolečina, omejena gibljivost. Sklep je nestabilen.

### 4. *Kako postavimo diagnozo?*

Najpomembnejši je vaš opis težav in klinični pregled prizadetega sklepa, ki ga naredi zdravnik. Rentgensko slikanje je potrebno, če zdravnik s kliničnim pregledom ne more zanesljivo ugotoviti, ali so prizadete samo vezi in gre za zvin, ali pa je zlomljena tudi kost in gre za zlom.

### 5. *Kako poteka zdravljenje?*

V prvih 48-72 urah je pomemben počitek, hlajenje z ledom, imobilizacija z elastičnim povojem, longeto ali mavcem ter dvig poškodovanega sklepa, da se olajša odtok tekočine. Z ledom hladimo po 10 minut z 10-minutnimi odmori. Hladimo preko gaze ali kakšne druge tkanine. S tem zmanjšamo otekanje mehkih tkiv sklepa. Lahko vzamemo tudi kakšno protibolečinsko tableto (acetilsalicilno kislino, ibuprofen ali paracetamol; ta zdravila tudi zmanjšujejo vnetni odgovor organizma). Ko oteklina izgine (navadno po tednu dni), začnemo s fizikalnim zdravljenjem,



kar pomeni, da začnemo sklep počasi razgibavati do meje bolečine. Lahko ga tudi masiramo z izmeničnimi hladno-toplimi obkladki in s tem spodbudimo prekrvavitev. Masiramo lahko tudi z mazili, ki vsebujejo analgetik. Funkcionalno zdravljenje (razgibavanje in masaža z ledom že takoj po dogodku) je primerno le za manjše sklepe in to le takrat, ko je ob pregledu prisotna blaga bolečina.

Ob zadostnem počitku in po preteku določenega časa se večina zvinov pozdravi sama (večina v 2-3 tednih). Velika raztrganja vezi pa potrebujejo kirurško oskrbo.

## **6. Kakšen je potek sanacije zvina?**

Takoj po poškodbi ste lahko brez težav, lahko pa je gibljivost v sklepu omejena in boleča. Oteklina se praviloma pojavi šele naslednji dan in je največja 3.-5. dan po poškodbi, nato pa začne plahneti. Tudi boleča in omejena gibljivost sta največji drugi do četrti dan po poškodbi. Če je prišlo do pretrganja vezi in je prisotna podplutba, potem se le-ta pojavi že po nekaj urah po poškodbi. Modrica se nato seli proti nižje ležečim delom telesa. S časom modrica spreminja barvo; in sicer od modre do zelene in rumene, dokler ne izgine.

## **7. Kako poteka spremljanje bolnika z zvinom?**

Če je bil zvin težje stopnje, vas bo zdravnik naročil na kontrolo, da bo videl, kako stanje napreduje. Mogoče vam bo predpisal tudi mavec ali longeto. Če imate poškodovan gleženj ali koleno, boste morda nekaj časa potrebovali bergle. Ob zvinu lažje stopnje pa se zdravnik lahko odloči, da kontrolni pregled ne bo potreben.

## **8. Kako si lahko pri zvinu lahko pomagata sami?**

Zvin lažje stopnje lahko sami zdravite kar doma. Kot je omenjeno pri zdravljenju, so pomembni počitek, hlajenje z ledom, imobilizacija z elastičnim povojem ter dvig poškodovanega sklepa. Vzemite kakšno protibolečinsko tableto, ki jo dobite v lekarni brez recepta. K zdravniku morate, če bolečina, oteklina ali togost ne mineta v 2-3 dneh, če med premikanjem sklepa čutite pokanje, če sklepa ne morete premikati oz. obremenjevati, če se vam zdi, da sklep ni pravilno oblikovan. K zdravniku pojdite tudi, če se vam zvini pogosto ponavljajo, saj to kaže na šibkost vezi in je zaželena zdravniška ocena stanja.

## **9. Kako lahko zvin vpliva na vaše življenje?**

Po poškodbi boste morali počivati in se odpovedati večjim telesnim naporom. Kako hitro bo potekalo okrevanje, je odvisno od stopnje poškodbe in vaše telesne pripravljenosti. Vse delajte le do meje bolečine, tako vam bo vaše telo narekovalo rehabilitacijo. Če se vam zvini na enem sklepu ponavljajo, potem bodite previdni pri uporabi le-tega, pred pričakovanimi večjimi obremenitvami pa si sklep obvežite z elastičnim povojem ali uporabljajte ortozo (tj. posebna ortopedska naprava za podporo).



---

### ***10. Ali in kako lahko nastanek zvinov preprečite?***

Pomembno je ohranjanje dobre telesne pripravljenosti, da so mišice, vezi in tetive dovolj močne, da zmorejo večje napore brez poškodb. Ob preveliki telesni teži je priporočljivo hujšanje. Za preprečevanje ponavljajočih se zvinov pa je pomembna ojačitev mišic, ki sklep stabilizirajo.