**4 častá poranění, která se mohou přihodit v přírodě i ve městě. Jak je ošetřit?**

**Praha, 7. dubna 2021** – Současná situace, která omezuje mnoho aktivit, má za následek to, že jedna z mála možností trávení volné času, je procházka či výlet, eventuálně individuální sportovní či outdoorové aktivity. Vedle přínosu pro naše tělo i duši se ale někdy nevyhneme některým poraněním. Zde jsou časté nepříjemnosti, které vás mohou v přírodě nebo ve městě zaskočit. Víte, jak se s nimi vypořádat?

**Nepříjemné puchýře**

Pokud se chystáte na delší túru, mohou být jejím následkem puchýře. K jejich tvorbě dochází při silném tření především na patách a prstech, kde se kůže dostává do těsného kontaktu s obuví. Zejména pro outdoorové aktivity je proto potřeba vybírat vhodný typ a velikost obuvi. Turisté mají ověřené triky, jak puchýřům předcházet. Někteří si paty zalepují náplastmi ještě dříve, než dojde k vytvoření puchýřů, jiní spoléhají na speciální ponožky či jiná prověřená řešení.

Pokud se puchýřům nevyhnete, je nejlepší je ošetřit co nejdříve. Malé puchýře stačí zalepit. Pokud se vám již vytvořil větší puchýř s váčkem, je lepší ho propíchnout a ošetřit dřív, než praskne sám. Váček propíchněte například pečlivě vydezinfikovaným nožíkem nebo jehlou. Vpich provádějte jemně na okraji puchýře a pomocí sterilního gázového čtverce opatrně vytlačte tekutinu, místo omyjte, osušte a pečlivě ho zalepte, aby se do nyní otevřené rány nedostal pot, nečistoty a bakterie.

**Škrábance a odřeniny**

Výlety či procházky se jednou za čas neobejdou ani bez pádu nebo zakopnutí, ze kterých mohou vzniknout drobné oděrky, škrábance nebo odřená kolena či lokty. Pro podobné případy je dobré mít po ruce rychlou pomoc. Základem je umýt či alespoň otřít a vydezinfikovat ránu, kterou je poté nutné něčím zakrýt, aby byla chráněna proti mikrobům a dalším nečistotám.

„Lepší než obyčejné náplasti, jsou plastické obvazy ve spreji jako je například Akutol. Výhodou je, že na poranění po zaschnutí vytváří prodyšnou membránu, která však nepropouští bakterie, ale zabraňuje vypařování vlhkosti z pokožky. Navíc je tato membrána voděodolná a na těle vydrží několik dnů, během kterých se bude pohybem a nošením postupně sama stírat,“ doporučuje Dušan Sedláček ze společnosti Aveflor.

**Drobné krvácení**

Kromě oděrek a sedřené kůže může v přírodě dojít i k řezným ranám a drobnému krvácení. Krvácení lze zastavit přiložením čisté látky nebo gázy na ránu a vyvinutím potřebného tlaku. Poté ránu vydezinfikujte, odstraňte z ní i drobné nečistoty a osušte. Populární formou ošetření je také tzv. vlhké hojení ran. Používají se při něm speciální hydrogely, na které se přikládá mastný tyl a obvaz, či speciální náplasti, které tyto látky obsahují. Hydrogel absorbuje exsudát z rány, předchází dalšímu zánětu a urychluje hojení. K zastavení drobného krvácení lze aplikovat také speciální spreje (např. Akutol stop sprej), které zastavují krvácení a urychlují regeneraci.

**Vyvrtnutý kotník**

Výron kotníku patří mezi nejčastější poranění, která se stávají při běžné chůzi nebo na nerovném či kluzkém povrchu. Zastihnout vás tak může při chůzi v blátě, stejně jako na nezpevněné lesní cestě. V případě vyvrtnutí kotníku je důležité na nohu dále nenašlapovat, odlehčovat noze při chůzi. Kotník je vhodné také zafixovat pomocí šátku nebo šály. V následujících hodinách pak často vzniká otok, který je dobré ledovat a nohu zvednout do výšky. Důležitá je pak míra samotného poranění. Lehčí výrony lze zvládnout klidovým režimem, ledováním a krémy tišícími bolest v domácí péči. Závažnější poranění s výrazným otokem a hematomem pak většinou doprovází i poškození vazů, a je proto vhodné navštívit lékaře.

**Popáleniny**

Při outdoorových aktivitách, ale i při nadměrném slunění může dojít ke vzniku popálenin, zejména na rukou při vaření či grilování, ale i při různých sportovních činnostech. Tyto drobné popáleniny (I. a II. stupně) lze ošetřit např. Akutolem – hydrogel sprejem. V případě popálenin nejprve začněte ránu ochlazovat tekoucí vodou po dobu asi dvaceti minut. To je třeba provést co nejrychleji, protože příznivý účinek se postupem času snižuje a asi po 30 minutách zcela mizí. Akutol Hydrogel spray použijte později, až po vyhodnocení závažnosti popálenin. Přípravek může být používat na povrchové popáleniny – popáleniny postihující epidermis anebo dermis, které se obvykle projevují otokem, zarudlou pokožkou a puchýři.