



Ciepło

Tomasz Zaranek

z Zimna

W każdej dyscyplinie sportowej, również w jeździeckiej, nagłe kontuzje powstałe w wyniku wypadku są niestety czymś powszechnym. Zmęczenie, przeciążenie treningowe konia lub nieodpowiednie podłoże mogą spowodować nagły upadek, skręcenie stawu lub nawet złamanie. Z reguły w takich przypadkach mamy do czynienia z ostrym bólem, podwyższoną temperaturą i opuchlizną. Zdarza się, że te objawy występują dopiero po upływie paru godzin. Gdy je zaobserwujemy, powinniśmy niezwłocznie wezwać weterynarza, jednak do jego przyjazdu możemy sami uczynić bardzo wiele dobrego, zbijając opuchliznę. W poniższym tekście zajmiemy się omówieniem podstawowych i najstarszych narzędzi fizjoterapii: ciepła i zimna.

Prawdą jest, że 90 % końskich kontuzji ma miejsce w dolnych partiach kończyn, z reguły są to nadwyrężenia tkanek miękkich. Natura w takich wypadkach wyposaża organizm w linię obrony, jaką jest stan zapalny, który za zadanie ma zainicjować samoleczenie organizmu. Niestety nie jest to system doskonały i gdy obrzęk nabiera zbyt dużych rozmiarów, zaczyna pełnić rolę „blokady” – zamiast „pompy” świeżej krwi. Jest to niebezpieczne, ponieważ uszkodzona tkanka z ograniczoną ilością świeżej krwi ulegnie zwłóknieniu i zabliznieniu (struktury kolagenowe), co będzie stanowiło jej słaby punkt. Wystąpić tam mogą również niechciane zrosty z okolicznymi osłonami, powięziami (tkanka łączna), co może znacznie zmniejszyć mobilność tkanek w tym rejonie. Tak więc zaniechanie sprawy w krytycznym momencie może „osłabić” naszego rumaka już na zawsze. Warto dodać że zaniechany ostry stan zapalny może

prowadzić do stanu przewlekłego, który charakteryzuje się ciągłym, tępym bólem, oraz opuchlizną i podwyższoną temperaturą, które trudno zaleczyć. Taki stan może trwać od kilku dni do kilku miesięcy, a nawet dłużej.

Etap I

Etap ostry kontuzji trwa 24 h od momentu traumy i charakteryzuje się podwyższoną temperaturą i często obrzękiem. W tym okresie stosujemy terapię zimnem, aby zbić temperaturę, zmniejszyć opuchliznę i ból. Zimny okład ma więc za zadanie początkowo zmniejszyć cyrkulację krwi i zatrzymać wewnętrzny (lub zewnętrzny) krwotok. Po odstawieniu zimna cyrkulacja znacznie się zwiększa, jednak bez opuchlizny, wymiana krwi jest już znacznie lepsza.

Na rynku do dyspozycji mamy całą gamę produktów chłodzących: od gliniek i wcierek chłodzących, poprzez żel pady, a skończywszy na

zwykłym lodzie czy zimnej wodzie. Im większa opuchlizna i temperatura, tym zimniejszym narzędziem powinniśmy się posłużyć. Tak więc glinka czy żel są dobre jako środek zapobiegawczy po treningu, ale przy zwichnięciu stawu zdecydowanie użyłbym już lodu, czy żel padu (wcześniej zmrożonego). Czas, jaki powinniśmy poświęcić na jednorazowy okład to nie mniej niż 5 min i nie więcej niż 15 min dla lodu i nieco więcej dla zimnej wody. Bardzo ważnym jest, by nie przystawiać lodu bezpośrednio do skóry i nie przekraczać dopuszczalnego czasu, gdyż grozi to odmrożeniem skóry. Z drugiej strony, czas mniejszy niż 5 min nie jest wystarczający, by zmniejszyć opuchliznę, natomiast spowoduje wzrost temperatury, co może tylko pogorszyć sytuację. Okład powinien być zastosowany na cały staw i obejmować większą powierzchnię, gdyż aplikowanie go na zbyt małej powierzchni również tylko zwiększy temperaturę. Na tym etapie kontuzji zimne okłady po-

winniśmy stosować kilkakrotnie, ale nie częściej niż co godzinę. Tak naprawdę nie ma znaczenia, co zastosujemy. Śmiało możemy użyć mrożonego groszku, jeżeli akurat to jest pod ręką. Osobiście polecam żel pady wielkości ok. 20 x 20 cm, które po wcześniejszym zamrożeniu trzymane w specjalnym „futerale” utrzymają temperaturę przez kilka godzin, co oznacza, że można je użyć kilka razy bez ponownego zamrażania. Poza tym możemy je używać nie tylko na pęcinach (owijki są tu bardzo pomocne, gdyż kompresja stanowi dodatkową pomoc dla drenażu i zmniejszenia opuchlizny), ale i na grzbiecie czy barku (tu niestety trzeba już cierpliwie asystować).

Na tym etapie terapia zimnem może być wspaniale wspomagana przez inne terapie, takie jak hydromasaż (cała gama produktów – od podwodnych bieżni, SPA, po te hydromasujące kalosze), kompresja, drenaż limfatyczny (rodzaj masażu) i medycyna klasyczna oczywiście (leki przeciwzapalne). W pierwszym etapie leczenia weterynarz z reguły zaleci odpoczynek w boksie 24 h/dobę.

Etap II

Kolejnym etapem jest etap przejściowy i trwa on od 72 h po kontuzji. W tym etapie, o ile opuchlizna jest już mniejsza, stosujemy okłady zimne i ciepłe na przemian. Najpierw stosujemy okład zimny i w zależności od wielkości opuchlizny i temperatury aplikujemy go od 5 do 10 min. Następnie stosujemy okład ciepły przez 5 min, który nigdy nie powinien przekraczać 48°C. Powtarzamy ten cykl jeszcze 2 razy, a całość możemy stosować kilka razy dziennie, jednak bacznie obserwując zachodzące zmiany. Jeżeli opuchlizna się powiększa, należy powrócić do okładów zimnych. Niektórzy nazywają ten proces płukaniem naczyniowym (z ang. vascular flush), jako, że jego celem jest naprzemienne zmniejszanie opuchlizny i wewnętrznego ciśnienia (działanie zimna), a następnie zwiększenie cyrkulacji, a więc dostarczenie pożywienia i tlen oraz oddalenie produktów ubocznych, toksyn i dwutlenku węgla (działanie ciepła).

Ciepło rozluźnia włókna mięśni, ścięgien i więzadeł, jak również relaksuje, stymuluje metabolizm i zmniejsza ciśnienie krwi. Wilgotne ciepło (żel pady, gorące ręczniki, ciepła woda) jest bardziej efektywne (penetruje głębsze tkanki) od suchego (lampy grzewcze). Po raz kolejny żel pady wydają się najbardziej praktyczne. Można je „zagotować” w ciepłej wodzie, a po upływie nawet paru godzin „złamać” i dopiero wtedy zaczną wydzielać ciepło.

Etap III

Po upływie trzeciej doby opuchlizna i temperatura prawdopodobnie zupełnie już zeszła. W tym okresie, zwanym chronicznym lub przewlekłym, oprócz okładów ciepłych (stosowanych po około 20 min kilka razy dziennie), można zacząć stosować wszelkiego rodzaju wcierki, które w swoim składzie mogą zawierać środki lecznicze. Za zaleceniem weterynarza lub fizjoterapeuty pomoc będą niosły również narzędzia fizjoterapii, takie jak: ultradźwięki,

lasery, pole elektromagnetyczne, hydroterapia i oczywiście masaże.

Masaż możemy stosować nie tylko na tkankach dotkniętych kontuzją, ale i okolicznych powięziach oraz strukturach należących do tego samego „mechanizmu ruchu”, czyli bezpośrednio połączonych z nadwyrężonym mięśniem/ścięgiem/więzadłem. Na tym etapie, za zaleceniem weterynarza, można stopniowo wprowadzić stępowanie konia w rękę. Jednak to będzie zależało od rodzaju kontuzji! Z zasady kontuzje ścięgien i więzadeł, w których doszło do przerwania (choćby częściowego) ich struktur wymuszają długi odpoczynek w boksie (kilka tygodni) i rehabilitację (kilka miesięcy).

Nigdy nie możemy się spieszyć! Ryzyko powrotu kontuzji jest zbyt kosztowne. Lepiej odczekać dodatkowe tygodnie czy nawet miesiące niż zniszczyć potencjał konia na zawsze. Pośród wszystkich wyżej opisanych „narzędzi fizjoterapii” nie wymieniałem jednego, zdecydowanie najważniejszego, a jest nim CZAS.

Zimne okłady można śmiało stosować również na otwartych ranach, często gojących się powoli, gdzie pojawia się zakażenie i opuchlizna. Oczywiście pierwszą linią ataku będą tu antybiotyki przepisane przez weterynarza, jednak w celu udrożnienia naczyń i zmniejszenia opuchlizny oraz uniknięcia zgrubiałych blizn zimne okłady mogą tu odegrać wspaniałą rolę. Ale uwaga! Należy przyłożyć szczególną uwagę do sterylności przykładanego opatrunku/okładu, aby rany nie zainfekować.

W leczeniu wszelkiego rodzaju kontuzji należy brać pod uwagę również inne czynniki – takie jak na przykład wiek i charakter konia. Starsze konie potrzebują dłuższego czasu rekonwalescencji, szczególnie w przypadku zapaleń chronicznych. Również konie „z charakterem” nie pozwolą swoim urazom „odpocząć”, co się wiąże z dłuższym leczeniem.

Ciepło jest stosowane również przy kontuzjach powstałych w wyniku długotrwałego, stopniowego zużycia materiału (praktycznie nieodwracalnego) takiego jak zapalenia i choroby zwyrodnieniowe stawów. Jednak tutaj celem jest bardziej uśmierzenie bólu i ewentualne zapobieganie dalszemu rozwojowi choroby niż rzeczywiste leczenie.

Nigdy nie powinniśmy ignorować nawet słabej kulawizny. Koń nie „udaje”. Jeżeli koń kuleje – to znaczy, że on fizycznie odczuwa ból, a to z kolei znaczy, że jest coś strukturalnie nie-tak i należy znaleźć przyczynę. Ignorowanie kontuzji konia w sporcie jest czymś absolutnie niedopuszczalnym.

Dokładanie te same metody możemy stosować na sobie. Po nagłej kontuzji powinniśmy jak najszybciej zadbać o zmniejszenie lub nawet zatrzymanie powstawania opuchlizny, a w późniejszych etapach rozgrzewać ją i rozmasowywać. Czas i temperatury okładów są podobne jak w przypadku zwierząt. ■

derbymed®
Puder-spray do pielęgnacji skóry

Do skóry narażonej na uszkodzenia

Puder do rozpylania na skórę, łagodzący swędzące podrażnienia skóry



derbymed® Puder-spray do pielęgnacji skóry

derbymed® Puder-spray do pielęgnacji skóry służy opatrzeniu swędzących, napiętych i wilgotnych podrażnień skóry. Może być zastosowany do pierwszego opatrzenia rany jak i do opatrzenia rany przy grudzie.

Skład: tlenek cynku, stearynian wapnia, olejek z oregano, olejek rumiankowy, olejek z arniki, olejek z drzewa herbacianego, olejek nagietkowy.

www.derbymed.eu
Tel.: +48 / 58 572 24 38

derbymed® jest ekskluzywną marką firmy

aniMedica

derbymed