

## Jak urychlit hojení zlomenin? Zvyšte příjem vápníku, nekuřte a buďte psychicky vyrovnaní



Zlomeninu si můžete způsobit nejen na zledovatělém chodníku či na horách, ale také v létě při sportování. Jezdění na bruslích, kole nebo túry se...

Zlomenina nohy či ruky patří mezi ta zranění, která chtělo v dětství spousta dětí kvůli sádře, na kterou se dalo kreslit. V dospělosti je to ale jiné, zlomeniny nejsou nic příjemného. Hojení zlomenin mnohdy trvá dlouho a je to navíc nepříjemný i bolestivý proces. My ale víme, jak na urychlení hojení zlomenin, abyste byli zase brzy fit a mohli si užívat všech aktivit, které jste museli na čas omezit.

### **Hojení zlomenin je dlouhý proces. Může trvat až 4 měsíce**

**Zlomeninu** si můžete způsobit nejen na zledovatělém chodníku či na horách, ale také v létě při sportování. Jezdění na bruslích, kole nebo túry se občas bez úrazu neobejdou. **Pokud si zlomíte nohu nebo ruku**, víte, co se při jejím hojení děje?

Hojení zlomeniny je někdy dlouhý proces. **Poškozená tkáň postupně odumírá a buňky zvané osteoklasty ji začnou odstraňovat.** Po zhruba 10 dnech se vytvářejí kolagenní vlákna a mezi zlomenými kostmi vzniká „**most**“ vaziv, který se poté promění na kostěný. Tato fáze může trvat i **4**

měsíce. Přečtěte si článek [zlomeniny z lékařského pohledu](#).

## Hojení zlomenin - dětské kosti se hojí dvakrát rychleji

Zajímavostí je, že **horní končetiny se hojí rychleji**. Doba uzdravení je zhruba **4 až 8 týdnů**. U zlomeniny dolní končetiny ale budete čekat mnohem déle - **8 až 14 týdnů**.

Hojení zlomenin probíhá u každého jinak dlouho. **Největší vliv má na hojení věk**. Věděli jste třeba, že **u dětí je doba hojení zlomenin až o polovinu kratší než u nás dospělých**? Nezoufejte ale. Hojení můžete urychlit.

## Hojení zlomenin můžete podpořit i vy sami

Věděli jste ale, že hojení zlomené ruky nebo nohy můžete urychlit a podpořit? Samozřejmě vás nemine zafixování končetiny, sádra ani klid. Ale k hojení vám nepomůže jen čas, ale také několik našich tipů a rad. **Hojení urychlíte a brzy se budete moci věnovat všem aktivitám, které jste kvůli zranění museli odsunout na později**.

## Urychlení hojení zlomenin není nic těžkého. Stačí dodržovat pár rad

Urychlení hojení zlomeniny není žádná věda. Pokud budete dodržovat několik základních a snadných rad a tipů, **sádry se zbavíte i o několik dní dříve**. Jak na to?

- **Vyvážená zdravá strava**

Hojení zlomeniny je pro každé tělo velkou zátěží. **Tělo bude potřebovat skutečně vyváženou stravu**, která poskytne všechny potřebné minerály a vitamíny. Jezte proto dostatek ovoce, zeleniny, bílkovin a zdravé tuky. Přidejte i více ryb.

- **Důležitý je zvýšený příjem vápníku a vitamínů**

Pro obnovu kostí je velice důležitý vápník. Dospělý člověk by měl mít **1000 mg přírodního vápníku denně**. Nejvyšší obsah vápníku je v tvrdých sýrech typu ementál nebo parmezán. Také oříšky byste si měli do jídelníčku zařadit. [Kde všude najdete vápník](#)? Přečtěte si náš článek.



- **Doplňte si také vitaminy D3, K2 i C**

Vyvážená strava nebo vápník není jediná pomoc. Pro podporu hojení zlomenin je nutné zařadit do jídelníčku také **vitaminy K2 a D3**. Důvodem je, že bez nich se vápník v těle nedostane přesně tam, kam má. **Vitamin D3** pomáhá vstřebávat vápník ve střevě. **Vitamin K2** směřuje vápník do kostí a zubů a zabraňuje, aby se usazoval v cévách a měkkých tkání.

Vitamin C pomáhá obnovovat kolagen, tudíž jezte papriky, jahody, citrusové plody nebo sáhněte po doplňku stravy.

- **Omezte sůl**

Sůl je ve většině potravin, které se průmyslově vyrábí. **Omezit byste ji měli proto na půlku čajové lžičky denně**. Pokud chcete urychlení hojení zlomenin skutečně výrazně podpořit, pak po dobu hojení dávejte skutečně pozor na to, co jíte

- **Pozor na alkohol a cigarety**

Kouření a alkohol byste měli rozhodně během hojení vynechat. Dlouhodobé užívání alkoholu má za následek ztrátu kostní hmoty. Riziko zlomeniny je navíc větší. **Kuřákům se hojí zlomeniny déle, jelikož kouření ovlivňuje průtok krve, která přenáší vitaminy a minerály ke kostem.**

## **Urychlení hojení zlomenin - buďte psychicky v pohodě**

*I když musíte být v klidu a sádra vás jistě otravuje, věřte, že psychika dělá při hojení skutečně hodně. Neprofadejte frustraci a depresi. Zkuste být kreativní a myslete pozitivně. Třeba si najdete jiný koníček, který by vás předtím ani nenapadl.*