

16 listopada 2026

Czy wiesz,która maść jest najlepsza na skręcone kostki?

Wybór najlepszej maści na skręcenie kostki to kluczowy krok w szybkim powrocie do zdrowia. Odpowiednio dobrany preparat - zawierający substancje przeciwzapalne, regenerujące i przeciwbólowe - w połączeniu z właściwym postępowaniem tuż po urazie znacząco skraca czas leczenia. Konsekwencja w aplikacji i odpowiednia pielęgnacja stawu skokowego sprawiają, że powrót do pełnej sprawności następuje szybciej i bez komplikacji.

Wybór najlepszej maści zależy od stopnia skręcenia kostki i dominujących objawów. W pierwszej fazie urazu najlepiej sprawdzają się maści przeciwzapalne i chłodzące (diklofenak, ketoprofen, ibuprofen), przy dużym obrzęku warto sięgnąć po heparynę lub arnikę, a w fazie rekonwalescencji - maści rozgrzewające. Regularne stosowanie preparatów w połączeniu z odpoczynkiem, uniesieniem kończyny i ewentualnym unieruchomieniem stawu znacząco przyspiesza powrót do pełnej sprawności.

W pierwszej fazie, zaraz po urazie, najlepiej sprawdzają się maści chłodzące, zawierające mentol, kamforę oraz substancje zmniejszające stan zapalny. Stosuje się je przez pierwsze 48-72 godziny, nakładając cienką warstwę bez intensywnego masażu.

W kolejnych dniach, gdy obrzęk zaczyna się zmniejszać, można sięgnąć po preparaty rozgrzewające i regenerujące, które pobudzają krążenie i wspomagają odbudowę tkanek. Składniki takie jak kapsaicyna, eukaliptus czy rozmaryn poprawiają ukrwienie i elastyczność więzadeł.

Aby zapewnić maksymalny efekt działania preparatu, należy przestrzegać kilku zasad. Maść nakładamy 2-4 razy dziennie cienką warstwą na oczyszczoną i suchą skórę. Delikatnie wmasowujemy produkt, pozostawiając go do całkowitego wchłonięcia.

Warto również zastosować bandaż elastyczny lub opaskę uciskową, aby ograniczyć obrzęk i zapewnić stawowi stabilizację. Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż 7 dni, konieczna jest konsultacja lekarska lub wizyta u ortopedy, by wykluczyć poważniejsze uszkodzenia, takie jak pęknięcie kości.

Na rynku dostępnych jest wiele skutecznych maści i żeli o różnym spektrum działania. Wśród najczęściej rekomendowanych znajdują się:

- Maść z diklofenakiem (np. Voltaren, Diclac) - silny niesteroidowy lek przeciwzapalny, szybko



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

wnika w głąb skóry, redukuje ból i obrzęk, idealny w pierwszej fazie leczenia.

- Żel z ketoprofenem (np. Fastum, Ketonal Active) – działa przeciwzapalnie, stosowany w urazach sportowych, złagodzenie bólu następuje już po kilkunastu minutach od aplikacji.
- Żel z ibuprofenem (np. Ibuprom Żel) – łagodzi ból i stan zapalny.
- Maść z heparyną (np. Lioton 1000, Hepathrombin) – wspiera wchłanianie krwinków, zapobiega powstawaniu zatorów, przyspiesza gojenie, redukuje siniaki i obrzęk.
- Maść rozgrzewająca z kapsaicyną lub olejkami eterycznymi (np. Rub Aromatic, Thermo Hot) – stosowana dopiero po ustąpieniu ostrej opuchlizny, doskonała w fazie rekonwalescencji, poprawia elastyczność więzadeł.
- Arnika, kasztanowiec, żywokost – naturalne składniki wspomagające regenerację tkanek i łagodzące ból, stosowane w maściach roślinnych (np. Arnigel)

Maści przeciwzapalnych zawierających ketoprofen lub diklofenak nie należy stosować równocześnie z rozgrzewającymi – mogłoby to zwiększyć ryzyko podrażnienia skóry.

Regularność stosowania jest kluczowa – nawet najlepsza maść nie przyniesie efektu przy nieregularnym użyciu. Dobrze dobrany preparat często pozwala uniknąć bardziej zaawansowanego leczenia, w tym fizjoterapii czy interwencji ortopedycznej.

Oprócz farmakoterapii warto wspomóc proces regeneracji domowymi sposobami. Chłodzenie obolałego miejsca kompresem z lodu, uniesienie kończyny powyżej poziomu serca czy ograniczenie obciążania stopy znacząco przyspieszają ustępowanie obrzęku. W dalszym etapie rekonwalescencji świetnie sprawdzają się kąpiele solankowe, masaże z użyciem olejków z arniki czy rozgrzewające kąpiele borowinowe. Te naturalne metody poprawiają elastyczność więzadeł i przywracają pełen zakres ruchu w stawie skokowym.

Po ustąpieniu objawów bólowych i obrzęku należy rozpocząć ćwiczenia stabilizujące staw. Wzmacniają one mięśnie łydek oraz stóp, minimalizując ryzyko ponownego skręcenia.

Dobrym początkiem jest unoszenie stopy w górę i w dół, krążenie stawem kostki oraz ćwiczenia równowagi na jednej nodze. Ich wykonywanie, w połączeniu ze stosowaniem maści regenerującej, pozwala na szybki powrót do pełnej sprawności.

Najważniejsze po wyleczeniu skręcenia jest stopniowe zwiększanie aktywności fizycznej i unikanie ruchów mogących ponownie przeciążyć staw. Dla osób aktywnych poleca się stosowanie stabilizatorów lub opasek elastycznych, które zapewniają dodatkowe wsparcie przy bieganiu czy treningach. Dbalność o odpowiednie obuwie, właściwe rozgrzewanie mięśni przed wysiłkiem i regularne wzmacnianie stawu kostki pomagają zmniejszyć ryzyko kolejnych kontuzji.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT