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 Niesamodzielnych 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 krwiaków, 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. Dbałość 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 Niesamodzielnych 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