

Esquinç de turmell

És una lesió que produeix un estirament o una petita ruptura d'un o més lligaments de l'articulació del turmell. Els lligaments són bandes fibroses molt resistents que connecten ossos en una articulació.

L'esquinç més comú afecta els lligaments de la part externa del turmell.

Les torçades es classifiquen en: lleus, moderades o greus.

Causa dolor moderat a intens en el turmell, inflor i dificultat per moure'l i caminar.

Com es diagnostica?

Per diagnosticar-lo el seu metge li preguntarà com s'ha fet la torçada i quins símptomes té. Després li examinarà el turmell i és possible que li faci una radiografia.

Com es tracta?

- Posi's gel durant uns 20 minuts cada 3 o 4 hores. Faci-ho uns 2 o 3 dies o fins que el dolor marxi.



- Deixi reposar el turmell posant un coixí sota el peu, tractant de mantenir el turmell una mica aixecat

- En funció del grau de l'esquinç se li posarà un tipus d'embenat o un altre per evitar que la inflamació s'agregui.

- Faci servir crosses mentre no pugui tornar a recolzar el peu.

- Si el seu metge li recepta, pot prendre un medicament antiinflamatori.

- Quan pugui caminar, faci exercicis de turmell per enfortir-lo i augmentar el seu grau de mobilitat: mogui el turmell amunt i avall i després faci cercles amb la punta del peu. És molt bo caminar per la sorra de la platja.

- En rares ocasions els esquinços de turmell fan una ruptura total dels lligaments que s'han d'operar, sobretot en esportistes.

Quant triga a curar-se?

La durada depèn de molts factors (edat, severitat de l'esquinç i si ha tingut lesions prèvies en el mateix turmell). Un esquinç moderat de turmell pot tardar unes poques setmanes en recuperar-se, mentre que un de sever pot trigar 6 o més setmanes.

Com puc prevenir-lo?

- Utilitzi un calçat apropiat i que ajusti bé al fer exercici.

- Realitzi exercicis d'estirament adequats abans i després de les activitats esportives.

- Quan practiqui esports vigorosos, col·loqui's un embenat o una turmellera, sobretot si tenia una lesió prèvia.

Autor: Antoni Vives

Coordinació: Vocalia de Comunicació de la CAMFIC

Il·lustracions: Verònica Monterde

Esguince de tobillo

Es una lesión que produce un estiramiento o una pequeña ruptura de uno o más ligamentos de la articulación del tobillo.

Los ligamentos son bandas fibrosas muy resistentes que conectan huesos en una articulación.

El esguince más común afecta a los ligamentos de la parte externa del tobillo.

Las torceduras se clasifican en: leves, moderadas o graves.

Causa dolor moderado a intenso en el tobillo, inflamación y dificultad para moverlo y caminar.

¿Cómo se diagnostica?

Para diagnosticarlo, su médico le preguntará cómo se ha torcido el tobillo y qué síntomas tiene. Después le examinará el tobillo y si es posible que le haga una radiografía.

¿Cómo se trata?

- Póngase hielo durante unos 20 minutos cada 3 o 4 horas. Eso lo hará unos 2 o 3 días o hasta que el dolor desaparezca.



- Deje reposar el tobillo poniendo un cojín debajo del pie, tratando de mantener el tobillo un poco levantado.

- En función del grado del esguince le pondrán un vendaje u otro para evitar que la inflamación se agrave.

- Utilice muletas mientras no pueda apoyar el pie.

- Si su médico se lo receta, puede tomar un medicamento antiinflamatorio.

- Cuando pueda caminar, haga ejercicios de tobillo para fortalecerlo y aumentar su grado de movilidad: mueva el tobillo hacia arriba y hacia abajo y después realice círculos con la punta del pie. Es muy bueno caminar por la arena de la playa.

- En raras ocasiones los esguinces de tobillo provocan una rotura total de los ligamentos que se han de operar, sobre todo en deportistas.

¿Cuánto tarda en curarse?

La duración depende de muchos factores (edad, severidad del esguince y si ha tenido lesiones previas en el mismo tobillo). Un esguince moderado de tobillo puede tardar unas pocas semanas en recuperarse, mientras que uno severo puede tardar 6 o más semanas.

¿Cómo puedo prevenirlo?

- Utilice un calzado apropiado y que ajuste bien al hacer ejercicio.

- Realice ejercicios de estiramiento adecuados antes y después de las actividades deportivas.

- Cuando practique deportes vigorosos, colóquese un vendaje o una tobillera, sobre todo si tenía una lesión previa.

Autor: Antoni Vives

Coordinación: Vocalía de Comunicación de la CAMFIC

Ilustraciones: Verónica Monterde