

Esquinç de turmell

Què és un esquinç?

Un esquinç o torçada és una lesió del lligament (el teixit que connecta dos o més ossos en una articulació o conjuntura) que resulta quan aquest es distén o es trenca parcialment o totalment.

Quines són les senyals y símptomes del esquinç de turmell?

Els senyals i els símptomes més comuns d'un esquinç són:

- dolor
- inflor
- Contusió o morat
- Moviment o ús limitat de l'articulació.

A vegades quan ocorre la lesió es pot sentir un cruixit o un trencament.



Un esquinç de turmell el podem classificar en 3 graus:

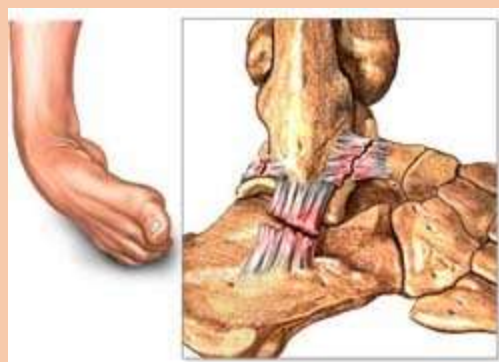
Grau 1: és l'esquinç més lleu, hi ha distensió del lligament amb possible ruptura d'alguna fibra. El dolor no sol ser molt intens i l'hematoma no és comú. El pacient pot caminar encara que amb molèsties. Cal el tractament en fisioteràpia.



Grado2: hi ha ruptura lligamentosa, el dolor és fàcilment localitzable i apareixen símptomes d'inflamació i hematoma com a conseqüència del trencament de fibres. La persona presenta impotència funcional parcial.



Grau 3: hi ha ruptura total lligamentosa, amb important inflamació i hematoma. Dolor molt intens que pot impedir la deambulació.



Diagnòstic

Es basa fonamentalment en l'exploració física. És bàsica per evitar diagnòstics erronis o que passin desapercebudes lesions associades. En l'exploració també farem maniobres d'estrès per al turmell per determinar el diagnòstic més exacte.

En alguns casos serà necessari realitzar una radiografia o ressonància magnètica per descartar fissures o fractures.

Tractament per el esquinç de tornell

En les primeres 24-48 hores posteriors a la lesió, cal aplicar el protocol "RICE" les sigles angleses de: Rest (repòs), Ice (gel), Compression (compressió), Elevation (elevació).

Repòs: amb l'extremitat afectada en elevació per afavorir la circulació de retorn.

Aplicació de fred local: evitant el contacte directe amb la pell. Les aplicacions han de ser d'entre 10 a 15 minuts, mai superant els 20 minuts. Es pot aplicar gel cada dues hores.

La immobilització més adequada depèn del grau de l'esquinç.

Hem de tenir en compte que aquest mètode resulta efectiu en lesions lleus i com a tractament de primers auxilis. Si els símptomes persisteixen cal acudir al metge o fisioterapeuta que examini l'abast de la lesió.

Fisioteràpia

En qualsevol cas és aconsellable acudir a tractament, per tornar a les seves activitats de la vida diària com més aviat millor i en les millors condicions. En el cas que no acudeixi tractament podrien aparèixer complicacions com dolor permanent, inflamació persistent, inestabilitat articular o pèrdua de moviment. El risc de patir un altre esquinç durant l'any següent és 12 vegades més gran.

El tractament pot incloure:

- mobilitzacions articulars
- Embenat funcional que permet immobilitzar la zona, per evitar que el dany augmenti, però al seu torn permet el suport del peu a terra.
- Massatge circulatori o cyriax.
- Manipulació fisioterapèutica en el cas de restricció de la mobilitat.
- Electroteràpia: tractament complementari a la resta de tècniques (TENS, ultrasons).
- Exercicis isomètrics i isotònics concèntrics.
- Exercicis per augmentar l'amplitud de moviment.
- Exercicis de propiocepció són exercicis d'equilibri i coordinació d'ajudar els músculs a respondre als canvis del seu entorn (superfícies inestables, canvis del terreny, irregularitats ...)

TRACTAMENT DE L'ESQUINÇ DE TURMELL DE LA FASE 3

Un esquinç grau 3 és una lesió severa que es presenta en les articulacions a conseqüència d'una distensió excessiva d'un lligament, per la qual cosa aquest teixit no és capaç de suportar la tensió i termina produint trencament de les seves fibres lligamentoses. Tanmateix s'acompanya de dolor intens i d'altres manifestacions clíniques.

Els símptomes d'un esquinç en fase 3 es caracteritza per dolor que es presenta d'intensitat elevada. També es presenten símptomes i signes com la inflamació, la inestabilitat articular i els hematomes producte d'un trencament dels petits vessaments sanguinis de la zona. Llavors, és una lesió que pot ser diagnosticada a través de proves manuals i de l'anàlisi de l'articulació afectada.

Quan els lligaments de les articulacions com el turmell, nina i genoll, no són capaces de suportar la tensió i estirament excessiu conseqüències d'un moviment o un exercici d'alta intensitat, aquests teixits terminen amb un trencament de les seves fibres i així mateix perden la funcionalitat, ja que l'estructura normal del lligament es perd.

Ja que l'esquinç 3 és una de les lesions més severes dels lligaments, aquesta lesió sol perdurar en el temps. Llavors, a diferència dels altres esquinços, aquesta triga a sanar aproximadament **dos mesos fins a un any**, sempre depenent de l'extensió del mal, els símptomes i dels altres teixits afectats.

Un esquinç d'aquest tipus és el que comporta major temps de recuperació en comparació amb els altres graus, i així mateix necessita un tractament de fisioteràpia enfocat en col·laborar amb el procés de reparació tissular i en enfortir tant els lligaments com els músculs. Per la qual cosa per alleujar el dolor i ajuda amb la inflamació s'utilitza intervencions i tècniques com la **crioteràpia, TENS, electroteràpia, exercicis de propiocepció i enfortiment**, entrenament de la marxa en cas de lesions de turmell i genoll, i finalment activitats enfocades en adaptar els teixits a la càrrega progressiva.