

L'ESQUINÇ



Un esquinç, torçada o distensió lligamentosa és una lesió dels lligaments per un excessiu estirament o torsió amb signes d'hematoma, dolor i inflamació que no ens permet continuar en moviment. En cap cas, un esquinç pot confondre's amb una luxació que comporta una separació dels ossos.

El període de recuperació d'un esquinç varia segons el grau de gravetat que tingui. El turmell, el colze, l'espatlla i altres zones de la columna vertebral són zones vulnerables als esquinços. Hi ha una classificació que mesura la gravetat d'un esquinç així com també el període de recuperació. Podem parlar de lesió lleu, amb només una distensió, o greu quan els lligaments s'han esquinçat:

GRAU D'ESQUINÇ

- **GRAU I:** Distensió parcial del lligament, corresponents a lesions que no inclouen trencament ni esquinçament del lligament amb l'os. Poden efectuar-se moviments, amb dolor d'intensitat variable i zona inflada. La recuperació és total amb un tractament adequat.
- **GRAU II:** Trencament parcial o total dels lligaments. Dolor intens i moviments anormalment amplis. La recuperació es total, però requereix més temps de tractament i en alguns casos poden deixar seqüeles moderades.
- **GRAU III:** Trencament total del lligament amb esquinçament ossi que requereix tractament quirúrgic. El trencament de diversos lligaments poden causar una luxació si es perd l'articulació. Habitualment deixen seqüeles de

moderades a greus amb dolors persistents, inestabilitat i fragilitat articular.