

# EL PINÇAMENT ANTERIOR DEL TURMELL

27 octubre, 2017



El pinçament anterior del turmell és una lesió que afecta la part anterior del turmell provocant dolor a l'hora de la mobilitat.

Aquesta és una causa freqüent de dolor en la zona anterior del turmell en pacients joves i també de mitjana edat.

Afecta a futbolistes, però no solament a esportista, també a qui no ho és. En la gran majoria de casos de pinçament anterior de turmell, existent un antecedent d'un esquinç o traumatismes de turmell previ.

Existeixen dos tipus de pinçament anterior de turmell:

- **Pinçament tou**, que es produeix per la formació d'una cicatriu augmentada dels lligaments i la càpsula després d'un esquinç de turmell, el que provoca dolor per irritació d'aquesta cicatriu amb la mobilitat del turmell.
- **Pinçament ossi**, es tracta d'una proliferació de la part anterior dels ossos del turmell, la tibia i/o l'astràgal degut a traumatismes repetitius. Aquests components ossis, produeixen un pinçament amb la mobilitat del turmell.

El pinçament anterior lateral, que és el més freqüent es produeix habitualment en persones que han presentat un esquinç de turmell que no ha millorat adequadament, el que es coneix com "esquinç mal curat".

El dolor es presenta com la flexió dorsal del turmell, amb el que es produeix el pessic de la cicatriu. Apareix dolor al

pujar i baixar les escales i en terrenys irregulars.

En casos més crònics es poden produir proliferacions òssies a la zona lateral o medial del turmell.

### **Diagnòstic del pinçament anterior de turmell**

El diagnòstic del pinçament anterior del turmell es principalment clínic, la exploració i els símptomes que explica el pacient són la clau per poder arribar finalment a un diagnòstic.

La radiografia serà molt important per valorar la part òssia i la presència d'osteòfits.

La prova més específica pel pinçament anterior del turmell, és la ressonància magnètica, que valora les lesions dels lligaments tant externs com interns així com la presència de la lesió cicatricial.

Aquesta prova també ens descartarà altre tipus de lesions que es poden presentar en el turmell com lesions osteocondrials o edemes ossis.

### **Tractament del pinçament anterior de turmell**

El tractament del pinçament anterior del turmell, es base en tres fases.

Tractament conservador mitjançant fisioteràpia o rehabilitació.

El canvi de sabates pot millorar el dolor en certs pacients. En pacients on el dolor persisteixi al seu turmell , es recomana fer tractaments amb infiltracions articulars.

Si amb els diferents tractaments existents, el dolor persisteix i limita la vida diària o les activitats esportives, es recomana passar pel quiròfan.

El millor tractament pel pinçament anterior de turmell, és la

relació d'una artroscòpia de turmell per rentar la cicatriu i la inflamació que es localitzi a la zona anterior del turmell.