

COM ACTUAR DAVANT UNA LESIÓ DE TURMELL

L'esquinç, és la lesió de turmell més típica, normalment causada per un gir violent.

Aquesta lesió s'ha de tractar inicialment de la manera següent.

- Repòs de la zona lesionada
- Aplicar-li gel o una compresa freda.
- Compressió sobre la lesió.
- Elevació de la zona danyada.

Si la cama de la víctima no pot suportar pes, sent molt de dolor o hi ha deformitat a l'extremitat, sospiteu d'una fractura i tracteu-la com a tal. Sigueu conscients que la víctima pot tenir una fractura però ser capaç de caminar i moure el peu. Si dubteu, tracteu-la com si fos una fractura.

Com actuar

1- Subjecteu i recolzeu el turmell, fent-lo reposar en la postura més còmoda per a la víctima, preferiblement elevat.

2- Apliqueu una bossa de gel o una compresa freda a la zona, per reduir la inflor i l'hematoma.



3- Apliqueu una subjecció còmoda per al turmell. Deixeu la compresa freda al seu lloc o emboliqueu la zona amb una capa d'apòsit tou. Feu un embenatge ferm des de la planta del peu fins al genoll.

4- Eleveu i recolzeu la cama lesionada. Comproveu la circulació més enllà de l'embenatge cada 10 minuts; si es deteriora, afluïeu l'embenatge. Aconselleu-li repòs i consell mèdic.



Avis

- Si sospiteu d'una fractura de turmell, digueu a la víctima que no carregui el pes sobre el peu. Fixeu, subjecteu la cama i tracteu-la com una fractura propera al turmell i aconsegiu el trasllat a l'hospital.
- No permeteu a la víctima menjar ni beure, pot necessitar anestèsia.

Reconeixement

- Dolor, incrementat tant pel moviment, com en carregar el pes sobre el peu.
- Inflor de la lesió.

Objectius

- Alleujar el dolor i la inflamació.
- Aconseguir assistència mèdica si cal.

Font: Creu Roja de Catalunya