

TRACTAMENT DE LES FRACTURES DEL TURMELL

7 febrer, 2018



El correcte tractament de les fractures de turmell és molt important per una bona recuperació funcional i final del turmell.

S'ha de garantir l'estabilitat i correcte funcionament de les articulacions de la tibia, peroné i astràgal, que conformen el turmell. La falta de congruència articular o la inestabilitat funcional pot conduir a l'aparició d'artrosi del turmell.

Generalment es recomana realitzar un tractament quirúrgic a les fractures suprasindesmals o fractures amb inestabilitat articular. Les fractures aïllades de peroné o les fractures trans o infrasindesmals poden ser tractades mitjançant un tractament conservador amb guix o ortesis (bota) tipus walker.

El tractament de les fractures determinarà el temps de recuperació d'una fractura de turmell.

Temps de recuperació d'una fractura de turmell

El temps de recuperació d'una fractura de turmell dependrà de moltes variables que algunes es podran controlar i altres no.

El tipus de fractura, el tractament que es realitza d'aquesta fractura, el tipus de recuperació que es realitza després de la fractura, el tipus de pacients, els problemes afegits com insuficiència vascular, tipus de pell, etc, el tipus de cicatrització del pacient són entre altres factors que determinaran el temps de recuperació d'una fractura de turmell.

Generalment el temps de recuperació final s'estima sobre uns 2

o 3 mesos fins que la persona pugui realitzar les activitats habituals fins i tot esportives.

En el cas de realitzar un tractament quirúrgic de la fractura, fent-se una reducció oberta i una osteosíntesi amb plaques i cargols, es recomana un període de dues setmanes d'immobilització amb una fèrula de guix fins que la ferida cicatritzi bé.

A les dues setmanes aproximadament es recomana col·locar una ortesis (bota) tipus walker, que és de gran comoditat pels pacients ja que permet rentar el turmell, posar crema hidratant i començar la mobilització del turmell.

Exercicis inicials sobre les 2 o 3 setmanes

Per millorar el temps de recuperació d'una fractura de turmell, es recomana començar a realitzar exercicis per a mobilització. Exercicis de flexió dorsal i plantar del turmell. Exercicis de la botella i exercicis amb el suport d'una goma són importants per una correcta recuperació.

És recomanable realitzar, si és possible, exercicis a l'aigua.

A les cinc setmanes, segon el tipus de fractura i l'estabilitat òssia aconseguida, es permet l'inici de la càrrega amb una walker. Inicialment aquesta càrrega es realitza de forma parcial amb muletes i progressivament es va incrementant el pes.

La bota walker es manté fins les set setmanes, a partir de llavors es recomana treure la walker per casa i portar-la pel carrer.

Sobre les set setmanes es permet conduir si la força i la confiança en el turmell és correcta.

Exercicis a les 6-8 setmanes tres la cirurgia

A les 6-8 setmanes els pacients haurien d'estar caminant sense

res o amb walker de forma parcial. Es recomana realitzar els exercicis de mobilitat i també es recomana fer exercicis de propiocepció i musculació.

Exercicis molt semblants als d'una recuperació d'un esquinç. També es recomana realitzar bicicleta estàtica, caminar, pujar i baixar escales,...

Quins problemes podem tenir en una fase inicial de recuperació

És habitual que durant aquesta primera fase, fins als tres mesos aproximadament puguin existir molèsties, dolors ocasionals, punxades a la zona del turmell. També és molt freqüent la inflor o edema del turmell. Es recomana l'ús de mitjons de compressió i també banys amb aigua freda.

També es recomana l'ús de sabata esportiu tou durant aquesta primera fase.

Per millorar el temps de recuperació d'una fractura de turmell és important realitzar aquests exercicis recomanats de forma habitual, unes 2 o 3 vegades al dia.