

# TRAUMATISMES A LES MANS

20 març, 2018



Les mans sempre estan esposades a possibles traumatismes en la pràctica del futbol. En els porters de futbol i futbol sala és molt evident, però també els jugadors de camp poden tenir qualsevol caiguda o cop contra un altre jugador, i fer-se mal als dits o les mans. Un traumatisme simple de les mans pot portar a altres danys com esquinços, luxacions, fractures, etc.

Una vegada el jugador rep un traumatisme a la ma, el tractament hauria de començar el més aviat possible, depenent de la importància de la lesió i de l'associació d'ossos i articulacions, amb les parts toves, com els lligaments o tendons.

El més important es lluitar contra l'edema i les adherències de les cicatrius a més de mantenir una bona mobilitat de totes les articulacions si s'han vist lesionades.

La idea serà la immobilització de la ma durant 48 hores per que reposi, aplicant gel quatre vegades al dia durant 10-20 minuts, mantenint la ma més elevada que l'espatlla en la mesura que sigui possible, per exemple quan estiguem a casa. Al mateix temps, anirem fent exercicis actius de les articulacions que no estiguin lesionades (dits, canell, colze, espatlla).

Una vegada superem aquest període d'immobilització, començarem amb un tractament de fisioteràpia aplicant calor en forma de fang, parafina o banys calents d'aigua amb sal, per que donin a la ma un efecte sedant, aplicant després gel si hi ha edema localitzat.

També es bo fer banys de contrast, posant en una palangana

aigua calent i en altre aigua freda amb gel, i anar alternant, aguantant 1-2 minuts amb la ma en cadascuna, i mentre tenim la ma submergida, anar fent mobilitzacions. Durant la rehabilitació el fisioterapeuta podrà posar electroteràpia, ultrasons...

La mobilització i enfortiment de la ma lesionada es farà gradualment, primer globalment i poc a poc més concret, arribant sempre fins el punt previ al dolor, no més enllà. SI després dels exercicis hi ha una reacció inflamatòria, aplicarem gel a l'acabar.

Segons el tipus de lesions, molts fisioterapeutes recomanen, una vegada estem recuperats, utilitzar una canellera, fèrula o embenat quan tornem a practicar futbol, per evitar patir altre traumatisme. Molt especialment, els porters, que han d'estar totalment recuperats i prevenir futures lesions amb alguna mena de protecció.