

# LES LESIONS COSTALS



En qualsevol esport de contacte, com el futbol, existeix el risc de xocar contra altre jugador, o patir una caiguda i el tòrax és una zona susceptible de portar-se el cop.

L'impacte pot provocar una contusió costal, donant lloc a petites elongacions o esquinços dels músculs intercostals, o fins i tot arribat a fractura alguna costella.

Una contusió costal pot provocar dolors molt intensos sobre tot al fer petits esforços, al flexionar lateralment el tronc o al fer alguna inspiració profunda.

## Tractament lesió costal

Bàsicament repòs, evitant l'excés de moviment a la zona toràcica, massatge descontracturant, corrents pel dolor i gel. Seria convenient posar un bandatge adhesiu i fer alguns exercicis pel control del ritme respiratori i fer respiració abdominal, a més a més de corregir la postura, si ens hem acostumat a protegir la zona que ens fa mal.

Es pot donar el cas de que la lesió vagi més enllà i existeixi fractura d'alguna costella. Això sol passar quan ens donen un cop directe sobre el tòrax, en la majoria de les ocasions per accidents esportius.

La gravetat pot ser major o menor, depenent del nombre de costelles trencades, o si hi ha alguna complicació amb els òrgans interns que les costelles tenen la funció de protegir. Llavors podríem parlar de la fractura o fissura d'una o dues costelles.

El major problema d'aquesta lesió és el dolor, que porta a una respiració dificultosa. Des del primer moment haurem de posar un bandatge per intentar contenir una mica la zona.

Des del segon dia, ja podrem començar amb la rehabilitació, fent fisioteràpia respiratòria sobretot i controlar el dolor. També farem

mobilitzacions lleus dels braços, sense arribar a transmetre el moviment a la caixa toràctica, aprendre a salvaguardar la regió fracturada al tossir o esternudar e intentar mantenir una bona postura, evitant les postures per evitar el dolor. Són bons els exercicis respiratoris d'expansió toràctica, com per exemple, agafar un globus, inspirar profundament i espirar per inflarlo. I, per últim, anirem afegint mobilitzacions progressives de la caixa toràctica i de la columna vertebral en tots els plans.