

# LES LESIONS MÉS FREQUENTS EN FUTBOL SALA



Com a qualsevol altre esport, el futbol sala no està exempt de presentar lesions a nivell muscular o ossi , ja sigui per un mal escalfament, estirament o un mal moviment.

## Lesions en futbol sala

### ESQUINÇ MUSCULAR

L'esquinç muscular (també denominat estrebada muscular) es produeix quan un múscul o un tendó (el teixit resistent que uneix el múscul amb l'os) s'estira massa o es trenca, Per regla general, l'esquinçament muscular passa durant l'exercici o les activitats esportives. Els músculs que s'esquincen amb més freqüència són: músculs del panxell, quàdriceps, músculs isquiotibials.

- ***Esquinçaments greus:***

Els esquinçaments greus es caracteritzen per la producció d'un esquinç o un arrencament del lligament. Això dona lloc a moviments anormalment amplis de l'articulació. En l'examen clínic, l'articulació és dolorosa i apareix inflada, però en algunes ocasions, molt poc més que en el cas d'un esquinç benigne.

### FRACTURA

És la pèrdua de la continuïtat òssia, les manifestacions són: incapacitat funcional, dolor sobtat violent, fixe, localitzat, edema, pot existir o no deformació de la zona lesionada, i crepitació, en aquest punt és important considerar l'existència d'una luxació si la lesió es troba en una articulació.

- **Grau 1 de l'esquinç:** Es presenta elongació (les fibres solament s'estiren). Són contraccions musculars doloroses, de curta durada i involuntàries, causades per isquèmia (irrigació insuficient del

múscul), contusió, desequilibri hidro-electrolític, sobrecàrrega de treball muscular, ús d'accessoris elàstics o utilització d'embenats molt ajustats.

Les seves **manifestacions clíniques** són: dolor intens i contracció del múscul afectat. Els esquinços (torçades) són lesions que es produeixen quan existeix un moviment forçat de l'articulació, més enllà dels seus límits normals, van des de la distensió fins el trencament d'un lligament.

Les seves manifestacions són: dolor, inflamació i incapacitat funcional que van des de lleugera a important d'acord a la lesió. Quan existeix trencament en els lligaments pot presentar-se equimosis (blau) lleu o severa.

- **En els esquinços grau 2 i 3**, hi ha que prendre en consideració la possibilitat de fractura òssia, per la qual cosa és necessari corroborar amb estudis radiològics. Els esquinços benignes, de vegades anomenats entosis, corresponen a un estirament violent dels lligaments articulars, sense trencament real ni arrencament. A l'examen clínic, l'articulació apareix habitualment inflamada i és molt dolorosa, però poden efectuar-se moviments, i aquests són normals en Grau 1 de la lesió. Es considera com una lesió lleu quan l'esportista experimenta una molèstia lleugera i una tumefacció mínima degut a l'estirament o trencament d'alguna fibra del múscul.
- **Fractures tancades:** És aquella en la qual la pell roman intacta, si aquest tipus de fractura es manega de forma inadequada, pot agreujar-se perillosament transformant-se en oberta o complicada. Les característiques d'una fractura són:
  - Dolor intens, que a més a més augmentarà conforme intentem moure la zona.
  - Deformatat de la part del cos lesionada.
  - Enrogiment i blau a la zona afectada.
  - Incapacitat del moviment.
- **Fractures obertes:** En aquesta lesió una ferida en la pell posa en comunicació el focus de la fractura amb l'exterior. Aquest tipus de fractura és greu pel risc d'infecció, exigint cures especials. Es poden presentar de dues formes: aquella en la qual la comunicació

es realitza des de l'interior cap enfora, quan un dels fragments surt a través de la pell; i aquella en la qual l'objecte que produeix la lesió penetra a través de la pell, els teixits tous lesionats i el teixit ossi.