

COM ACTUAR DAVANT UNA DISLOCACIÓ

14 setembre, 2018

Una dislocació és una lesió per la qual els extrems dels ossos no es troben en una posició normal. La causa sol ser un traumatisme provocat per una caiguda, o una col·lisió entre dos jugadors de futbol, o de qualsevol esport de contacte.

Per regla general, la dislocació involucra les articulacions més grans del cos. En els adults, el lloc més habitual on es produeix aquest tipus de lesió és a l'espatlla. En els nens, és el colze. El polze i els dits de la mà també són vulnerables quan se'ls flexiona a la força de forma incorrecta.

La lesió deformarà i immobilitzarà l'articulació temporalment i pot causar dolor intens, així com a inflor. Una dislocació necessita atenció mèdica immediata per col·locar els ossos en la posició correcta.

Com actuar si t'has dislocat una articulació

- **No et demoris a l'hora de buscar atenció mèdica.** Busca assistència mèdica en qualsevol dels Centres Concertats de la Mutualitat Catalana de futbolistes.

CENTRES CONCERTATS MUTUALITAT

- **No moguis l'articulació.** Fins que no rebis assistència mèdica, immobilitza l'articulació afectada en una posició fixa. No tractis de moure l'articulació dislocada ni tornar a col·locar-la en el seu lloc a la força. Podria danyar l'articulació i els músculs, els lligaments, els nervis o els basaments sanguinis que el rodegen.
- **Col·loca gel en l'articulació lesionada.** Això pot ajudar

a rebaixar la inflor controlant el sagnat intern, així com l'acumulació de líquids a l'articulació lesionada i al voltant d'aquesta.