

# LA INFLAMACIÓ DE LES CAMES

11 febrer, 2019

La inflamació de cames pot passar en qualsevol part: el peu, el turmell, el panxell o la cuixa. La inflamació de les cames pot ser degut a la retenció de líquid o a la inflamació de teixits o articulacions que tenen una lesió o una malaltia.

La majoria de les causes de la inflamació de cames, com haver patit una lesió o estar molt temps de peu o assegut, s'identifiquen amb facilitat. En ocasions, la inflamació de les cames poden ser signe d'un trastorn més greu, com una malaltia del cor o un coàgul de sang.

Busca atenció mèdica d'immediat si la inflamació de cames es produeix sense causa aparent o si a més a més tens problemes per respirar, dolor en el pit o altre senyal d'alerta d'un coàgul de sang en els pulmons o una malaltia greu del cor.

Molts factors (que varien molt segons la seva gravetat) poden provocar inflamació de cames.

## **Inflamació de cames relacionada amb l'acumulació de líquid**

La inflamació de les cames per retenció de líquid en els teixits de les cames es coneix com a edema perifèric. Pot ser degut a un problema amb l'aparell circulatori, el sistema limfàtic o els ronyons.

No sempre és un signe d'un problema del cor o circulatori. Molt sovint pot presentar inflamació degut a l'acumulació de líquid per tenir sobrepès, estar inactiu, després d'estar assegut o aturat durant un llarg temps o per utilitzar mitjanes ajustades.

Els factors relacionats amb l'acumulació de líquid comprenen els següents:

- Insuficiència renal aguda.

- Nefropatia crònica.
- Cirrosi
- Trombosi venosa profunda.
- Insuficiència cardíaca.
- Limfedema (obstrucció en el sistema limfàtic)
- Síndrome nefròtic (lesions en els petits basaments sanguinis que fan el filtrat dels ronyons.
- Analgèsics com l'ibuprofè o el naproxèn.
- Pericarditis (inflamació del teixit que rodeja el cor)
- Embaràs.
- Medicaments de venda amb recepta, com els que s'utilitzen per la diabetis i la pressió arterial alta.
- Seure per un llarg temps, com en els vols d'aerolínies.
- Estar parat durant molt temps.
- Tromboflebitis (coàgul de sang que sol presentar-se a la cama).
- Insuficiència venosa i crònica (les venes de les cames tenen problemes per retornar la sang al cor).

### **Inflor de cames relacionada a la inflamació**

La inflor de cames també pot originar-se per la inflamació en els teixits de les cames. És possible que la inflamació sigui una resposta normal a la lesió o a la malaltia, o també pot tenir relació amb l'artritis reumàtica u altre trastorn inflamatori. Per regla general, sentiràs una mica de dolor amb la inflamació.

Els factors que poden contribuir a la inflamació en la cama comprenen els següents.

- Trencament del tendó d'Aquil·les.
- Lesió del lligament creuat anterior de l'esquinçament creuat anterior del genoll).
- Quist de Baker.
- Turmell o peu trencat.
- Trencament de la cama.
- Cel·lulitis (infecció de la pell).

- Gota (Artritis relacionada amb excés d'àcid úric).
- Bursitis del genoll (inflamació dels sacs plens de líquid de l'articulació del genoll).
- Osteoartritis (malaltia que provoca el deteriorament de les articulacions).
- Artritis reumàtica.
- Esquinç de turmell.

### **Quant hem de consultar al metge**

Busca atenció mèdica d'urgència si tens la cama inflamada i algun dels signes o símptomes inclosos a continuació, que podrien indicar un coàgul sanguini en els pulmons o una malaltia greu del cor:

- Dolor al pit.
- Dificultat a l'hora de respirar.
- Dificultat per respirar al realitzar esforç o a l'estar acostat al llit.
- Desmai o marejos.
- Tos amb sang.

Busca atenció immediata també en cas de que la inflamació de la cama:

- La inflamació aparegui de repent sense una raó aparent.
- Estigui relacionada amb una lesió física, amb una lesió per una caiguda al practicar un esport o per un accident automobilístic.
- Passi en una cama o sigui dolorosa, o estigui acompanyada o de pell freda i pàl·lida.