

EL TURMELL DEL FUTBOLISTA

22 octubre, 2019



El turmell és l'articulació que es lesiona amb major freqüència a l'esport. Al futbol, les lesions de turmell suposen entre l'11 i el 23% de totes les lesions registrades durant les competicions de la FIFA. La taxa de lesions de turmell en jugadors aficionats, nens i adolescents, segueix sent molt alta: al voltant del 35% de totes les lesions.

La majoria de les lesions de turmell són esquinços relativament simples del complex lligament lateral. Però, existeixen algunes altres malalties que presenten símptomes similars als d'aquests esquinços i que provoquen incapacitat perllongada. Per aquesta raó, és important poder examinar, avaluar i tractar adequadament les lesions de turmell.

El mecanisme de lesió aporta dades importants pel seu diagnòstic. El més habitual en els esquinços de turmell simples implica la inversió del peu i la flexió plantar. Determinar la capacitat de suportar pes després d'una lesió resulta de gran utilitat per distingir entre un esquinç del turmell i una fractura.

Mecanisme de lesió

El mecanisme de lesió és una de les consideracions fonamentals que tenir en compte quan s'examina un turmell lesionat. Els esquinços del lligament lateral, així com les lesions agudes del tendó del peroné, solen passar després d'una lesió de turmell per inversió. La inversió pot donar-se en els regats, en córrer sobre un terreny irregular o al trepitjar amb el peu d'un adversari. Les lesions del lligament deltoide solen produir-se després d'una eversió del turmell. Les lesions de les sindesmosis -també conegudes com a esquinços del turmell superior- solen ocórrer per una dorsiflexió forçada, una rotació externa del peu forçada o una eversió de l'astràgal. La majoria de les fractures en el

turmell també es donen amb mecanismes de lesió característics.

Síntomes mecànics

El bloqueig o la rigidesa de l'articulació poden indicar la presència d'un artròfit, com una lesió de la cúpula astragalina. Aquest símptoma també pot ser causat per una dislocació dels tendons peroneals. Un altre símptoma habitual i poc significatiu és la sensació general d'espetecs forçats a l'articulació.