

EMBENAR-SE ELS TURMELLS: BO O DOLENT?

23 juny, 2020

Una de les majors preocupacions d'un futbolista és la cura pels seus turmells. Generalment, és l'articulació que més pateix i que més problemes dona a altres parts del cos com l'esquena. Per això, molts jugadors utilitzen embenats als turmells. Hi ha molts tipus d'embenats des dels quals els realitzen professionals fins als quals es fan els mateixos jugadors.

És aconsellable embenar-se els turmells en cas que un jugador de futbol tingui una inestabilitat en l'articulació del turmell, en jugadors que pateixen esquinços de repetició i en jugadors que hagin patit un esquinç i que es trobin en les darreres fases de recuperació. Sobretot, és més recomanable embenar-se pels partits més que pels entrenaments, ja que en el partit se solen fer moviments més bruscos.

En canvi, no s'aconsella en el cas que el jugador estigui sa i no pateixi cap mena de lesió i en jugadors amb problemes de circulació (cosa poc comú).

Explicarem, d'una forma molt senzilla d'embenar el turmell:

- El peu ha d'estar en flexió de 90°, és a dir, sempre ha de mirar cap a nosaltres.
- Començar l'embenat prop dels dits adorm els dits.
- Embenar-se molt alt, o embenar-se el taló no aporta cap benefici.
- La direcció de l'embenat sempre cap a l'interior.
- Ancorem l'embenat seguint els passos anteriors. Això consisteix a donar-li dues voltes al peu amb la bena.
- Dirigim la bena per la part externa cap al turmell de forma que es reforcin els lligaments exteriors que són els que més es danyen.
- Li tornem a donar voltes a l'ancoratge del turmell començant per darrera i creuem cap a l'exterior, i després a l'interior

reforçant altre vegada els lligaments interiors.

- Realitzem altre volta a l'ancoratge i finalitzem la fixació de l'embenat fent els famosos "vuits" que consisteix en fer quatre creus en el peu i terminant en el turmell.
- Finalitzem assegurant l'embenatge, ja sigui amb la mateixa bena o utilitzant cinta adhesiva.