LESIONS DE TURMELL EN LA PRÀCTICA ESPORTIVA

28 agost, 2020

L’activitat física és un dels pilars bàsics de les recomanacions de l’OMS (Organització Mundial de la Salut) per tenir un estil de vida saludable conjuntament amb una bona alimentació i hidratació.
Un bon estat físic millora les funcions cardiovasculars i millora la musculatura en general, pilar bàsic de la conversació i el bon ús de les articulacions. La pràctica d’esport promou una millor funció i metabolisme de les articulacions, músculs i tendons, essencial en aquests temps en què, a causa del millor temps augmenta l’activitat física i l’esport entre la població.
Això no obstant, l’activitat física i l’esport també comporten un possible increment de lesions i un percentatge important d’elles es poden localitzar als turmells. Amb el bon temps, hi ha un augment considerable d’activitat esportiva, la pràctica de senderisme, cursa continua, esports d’equip, … Suposen un augment del nombre de lesions.
Qui més i qui menys ha patit un esquinç del turmell en algun moment de la pràctica esportiva. I el problema radica moltes vegades en la banalització d’aquestes lesions, que pot contribuir a un augment de les seqüeles d’aquests esquinços.

L’esquinç de turmell, sobretot en inversió (lateral) és una de les lesions més freqüents de la pràctica esportiva, amb una incidència elevada en qualsevol moment de la pràctica esportiva i qualsevol edat.
Pot ser una lesió lleu a la majoria dels casos però pot suposar lesions importants, seqüeles i pot comportar passar pel quiròfan.
El pas més important que hem de realitzar després d’un esquinç de turmell avaluar la lesió i les estructures lligamentoses, descartar lesions òssies i iniciar un tractament adequat. En els últims anys, el tractament d’aquestes lesiones en la seva fase aguda es basa en l’acrònim POLICE (Proteccion, Optimal Loading, Ice, Co mpression, Elevation), és a dir:
• Protegir el turmell amb embenatge o turmellera.
• Realitzar una càrrega tolerada (no ha de ser guardar repòs absolut però si hi ha dolor es pot variar de no recolzar res de posar tot el pes del cos segons tolerància).
• Fred local.
• Compressió d’un embenatge per evitar edema i inflor.
• Elevació del peu.
No obstant això, s’ha d’avaluar també el dolor en punts ossis i la capacitat de càrrega i en cas de dubte, realitzar radiografies per descartar lesions del peroné i la tíbia i fins i tot de la base del cinquè metatarsià del peu, ja que freqüentment poden passar desapercebudes. El correcte maneig d’aquests esquinços ens pot evitar complicacions futures com dolors residuals i inestabilitats del turmell, fins i tot passar per quiròfan.
L’avaluació del turmell per un especialista i un correcte tractament fisioteràpic són essencials per recuperar l’articulació amb una bona propiocepció i un correcte moviment perquè podem gaudir de l’activitat física i l’esport que ens agradi.
En cas que l’evolució de l’esquinç no sigui l’esperat, les seqüeles d’aquests esquinços poden ser solucionats mitjançant artroscòpia del turmell, sent aquesta una tècnica quirúrgica

que utilitzem de forma regular fa anys desenvolupant i definint noves patologies, nous tractaments i programes integrals de diagnòstic i tractament.

Font: Institut Cugat
Dr. David Barastegui