

# LESIONS OCULARS EN EL FUTBOL I ESPORTS EN GENERAL

21 setembre, 2020

Les lesions oculars produïdes en les activitats d'oci és un tema al qual hem de prestar atenció per evitar riscos innecessaris. El traumatisme associat a la pràctica d'un esport és molt comuna, sobretot als de contacte.

Es calcula que unes 70.000 persones pateixen traumatismes oculars cada any. Una quarta part aproximadament es deuen a l'esport. Això no obstant, una correcta informació, així com protecció evitarien quasi el 90 % dels accidents.

La majoria de traumatismes són a conseqüència de l'impacte d'una pilota. Per això, la major part de les lesions ocorren jugant al futbol.

Segons diversos estudis, un jugador o aficionat al futbol té una probabilitat del 50 % de patir una lesió ocular en una mitjana de vuit anys.

En aquest sentit, fins a un 80 % de les lesions poden provenir de pilotades del jugador contrari o pel rebot d'una pilota. A més, a aquests cops es poden sumar cops de cap, cops de colze i puntades no intencionades.

Aquests cops a l'ull poden derivar en els casos greus, lesions vitreoretinals o danys al nervi òptic. Unes lesiona que no tenen perquè, aparentment, alterar l'agudesia visual en el

moment. Però és important tenir-ho en compte i anar immediatament a l'oftalmòleg. De ser cops continus pot arribar fins a la pèrdua total de la visió o danys crònics que afectin la visibilitat.

Altres esports de risc per la vista

Altres esports amb igual risc són el bàsquet, esquaix, beisbol, hoquei, arts marcial i frontó. El bàsquet és la principal causa de lesions oculars esportives entre els 15 i els 24 anys als Estats Units. Les possibilitats d'un traumatisme a l'ull són d'1 entre 10.

Per la seva part, l'esquaix és considerat l'esport de raqueta més perillós. Es calcula que la taxa mitjana de lesions varia entre 3,7 i 8,8 lesions cada 100 jugadors per any.

Per aquest motiu, la prevenció en els ulls és tan important com la protecció d'altres parts del cos durant la pràctica de qualsevol esport. Els oftalmòlegs asseguren que la incorporació de protecció adequada en el reglament evitaria moltes lesions. Per això, recomanen l'ús d'unes ulleres de policarbonat o cascos amb reixeta.

Tipus comuns de lesions oculars, símptomes

En els traumatismes oculars relacionats amb l'esport, el grau de lesió depèn de la mida, duresa i velocitat de l'objecte, així com la força a l'ull.

Un impacte brusc provoca que l'ull retrocedeixi dintre de la seva cavitat danyant les estructures superficials de la part posterior dels ulls (retina i nervis).

Símptomes

- En les primeres 24 hores després de l'impacte, la sang es vessa sota la pell que rodeja l'ull. Això produeix un hematoma.
- Si un vas sanguini de la superfície de l'ull es trenca, i per tant aquesta zona es tornarà vermella.
- Una lesió interna és una cosa més greu que la superficial, el que requerirà l'atenció d'un oftalmòleg.
- Si es produeix un despreniment de retina, al principi l'afectat pot notar formes irregulars borroses o centelleigs lluminosos. Si no s'acudeix ràpidament a un

especialista, la visió comença a empitjorar gradualment. En lesions molt greus, el globus ocular podria fins i tot trencar-se.

Tractament de lesions oculars

- Aplicació de gel a la zona lesionada per reduir la inflor i alleugerir el dolor de l'ull.
- Durant les pròximes hores, les compreses tèbies també poden ajudar al fet que el cos absorbeixi l'excés de sang que s'ha acumulat per rebaixar l'hematoma.
- És podem administrar medicaments, sota prescripció mèdica i si l'oftalmòleg ho considera, mantenir la pupil·la dilatada per evitar una infecció.
- Guardar repòs al llit.
- Evitar administrar qualsevol medicament que contingui aspirina, ja que aquesta pot incrementar l'hemorràgia interna de l'ull.