

# TRACTAMENT MÈDIC DE L'ESQUINÇ DE TURMELL DE FASE I

22 febrer, 2021

El tractament mèdic de l'esquinç de turmell, podem dividir-ho en 3 fases relacionades amb el temps. Abordarem el tractament mèdic de l'esquinç de turmell en la primera fase; ens referim als primers moments després de produir-se la lesió en un període de 48-72 hores, encara existeixen matisacions derivades de la seva magnitud. Així, en un esquinç de turmell de primer grau molt lleu, pot tenir una durada de 6-24 hores, mentre que segons va augmentant la gravetat de l'esquinç aquest període inicial va augmentant el seu espai temporal fins a arribar a les 72 hores, inclús una mica més en ocasions puntuals.

Independentment del grau d'esquinç, el tractament mèdic agut (inicial) en la primera fase d'un esquinç de turmell serà sempre el mateix, i es basarà en la utilització del mètode RICE que són les inicials en anglès de **REST** (repòs), **ICE** (gel), **Compressió** (compressió) i **ELEVATION** (Elevació), conjuntament amb la utilització d'antiinflamatoris no esteroides (AINE) o Analgèsics i Fisioteràpia. Ja en següents estadis del tractament d'un esquinç de turmell, van adquirint cada vegada major rellevància la Fisioteràpia, els Embenats Funcionals, el Desenvolupament de la Força i l'Entrenament

Propioceptiu.

Quant al RICE, suposen les mesures més importants a prendre en les primeres 24-72 hores després d'un esquinçament de turmell. Donada la importància desenvolupem aquests conceptes:

**REPÓS:** És a vegades la primera conseqüència de l'esquinç, ja que el mateix dolor generat obliga a guardar-ho. Malgrat que el dolor no sigui molt intens, és convenient el repòs en les primeres hores o dies, en funció de la severitat de l'esquinç de turmell. Quan parlem de repòs en la fase aguda, ens estem referint al manteniment en descàrrega de l'articulació, la qual cosa permet exercicis de mobilització passiva, exercicis en piscina, i en funció del grau d'esquinç fins a la realització de bicicleta. De totes maneres, va ser el dolor en gran manera qui va marca els terminis del repòs; si una persona que ha patit un esquinç de turmell lleu no presenta dolor en la deambulació, tampoc ha d'exigir-se-li un repòs absolut. Aquesta necessitat de repòs pot exigir la utilització de muletes u altres estratègies amb la finalitat de mantenir en descàrrega l'articulació.

**GEL:** En el traumatisme agut es pot una reacció inflamatòria en la qual augmenta la temperatura de la zona i es produeix una vasodilatació (augment de l'aportació de sang a la zona), la qual cosa dóna lloc a una major extravasació de líquid des dels vasos sanguinis als teixits circumdants, donant lloc a l'edema i en cas que s'hagin produït petits trencaments en l'àmbit de capil·lars, es produeix una hemorràgia en la zona. Tot allò dóna lloc a què hi hagi una inflamació important amb edema i hemorràgia. Amb l'aplicació de gel, el que considerem és disminuir la temperatura de la zona i produir una vasoconstricció; és important la comoditat i per això els denominats Pops de Neoprè suposen un avançament important i augmenten l'efectivitat del tractament; amb això es disminueix la circulació sanguínia en aquesta zona i es minimitza l'edema i l'hemorràgia. Per tant, l'aplicació de gel és una mesura molt important per reduir la inflamació. S'ha d'aplicar en sessions de 15-20 minuts cada vegada (perquè la transmissió del fred a través dels teixits i arribi a profunditat que és

on s'ha d'actuar, es necessita temps) i realitzant una sessió cada 2-4 hores. L'aplicació de gel en el tractament de turmell es considera efectiva en les primeres 24-72 hores, passades les quals disminueixen en gran manera la seva efectivitat donat que disminueix la fase inflamatòria aguda de la lesió. Com a alternativa al gel i de similar efectivitat, tenim l'aplicació de tovalloles humides prèviament refredades, o als banys d'aigua a 10 °C com pot ser els banys de remolins.

**COMPRESSIÓ:** En la instauració de l'edema secundari al procés inflamatori, entren en joc diferents pressions (intravascular, extravascular, oncòtica...) la resultant final de la qual va a determinar que es produeixi un edema o no. Si fem un embenatge compressiu de la zona estem augmentant la pressió extravascular, amb el que estem interferint en aquest joc de pressions i d'aquesta forma estem disminuint la magnitud de l'edema. És convenient incloure per sota de l'embenatge compressiu, material encoixinat o de goma espuma en zones de vessament, principalment en el contorn del mal·lèol per augmentar la pressió específicament en aquesta zona. Altrament no seria ben comprimida.

**ELEVACIÓ:** Quan s'eleva el turmell amb relació al pla del cor, estem afavorint el retorn venós i disminuint la pressió intravascular. Per tant, estem novament actuant sobre una pressió que genera edema i inflamació. És per tant, una mida més destinada a reduir l'edema i la inflamació dels teixits després d'un esquinç de turmell.

En aquesta fase inicial és convenient evitar les fonts de calor per la zona adequada, com poden ser:

- Dutxes i banys calents.
- Pomades rubefaents o escalfadores.
- Aparells productors de calor, com infrarojos.
- Massatge , donat que és font de calor.

Quant a medicació és aconsellable la presa d'Antiinflamatoris No Esteroides (AINE) o paracetamol, no sent recomanable la presa d'àcid Acetil Salicílic (aspirina) perquè pot afavorir l'extensió de l'hemorràgia que es produeix a conseqüència de l'esquinçament del turmell, sempre que aquesta sigui d'una

mínima severitat.

**En definitiva, en la primera fase del tractament mèdic d'un esquinç de turmell el més important la seva implantació del RICE (Repòs, Gel o Crioteràpia, Compressió i Elevació), i la presa de medicació (AINE o paracetamol) amb la finalitat de disminuir el dolor.**