

TRACTAMENT DE L'ESQUINÇ DE TURMELL DE LA FASE 2

25 febrer, 2021

El principal símptoma de l'esquinç de segon grau, igual que els altres esquinços, però en major mesura que el grau 1, és el dolor i la inflamació de la zona, que sol anar acompanyats d'un hematoma que va canviant de color segons avança els dies. A més, amb un esquinç grau 2 també es pot tenir rigidesa en l'articulació danyada, ja que com el lligament ha patit una lesió no és capaç de fer la seva funció i l'articulació perd la seva mobilitat. Les persones amb esquinç de segon grau també poden sentir calor en la zona. La càrrega de pes en aquest turmell i caminar estan limitats.

Per arribar al diagnòstic de l'esquinç grau 2 el més important és l'exploració física del turmell i dels lligaments danyats. D'aquesta forma, es pot valorar el grau d'inflamació, el mal patit, la mobilitat i estabilitat que tenen aquesta articulació. Per sortir de dubtes sobre una possible fractura òssia, es pot fer una radiografia. No obstant això, si el que volen valorar és l'estat dels lligaments, l'ecografia és un bon aliat. Altres tècniques d'imatge, com la ressonància magnètica i la TC, es restringeixen per casos determinats.

El tractament de l'esquinç de segon grau 2 es basa en quatre pilars.

REPÒS: És clau a l'hora de la recuperació, sobretot en els primers dies. Inclús càrrega parcial durant la marxa, i ús de muletetes.

FRED: Posar una borsa de gel en la zona de l'esquinç ajuda a reduir la inflamació, cada 4 hores durant els 2-3 primers dies. S'ha de tenir molta cura i no posar directament el gel en la pell, perquè pot produir cremades. L'aplicació del fred ha de seguir les pautes proposades per l'especialista perquè no apareguin lesions inesperades associades a l'abús del gel.

COMPRESSIÓ: L'embenatge de la zona on es localitza l'esquinç

té com a objectiu reduir la inflamació i tenir més subjectes els lligaments danyats.

ELEVACIÓ: Si l'esquinç grau 2 és en el turmell, es recomana tenir el peu en alt per reduir la inflamació. Si en altra articulació, també és aconsellable que estigui en alt pel mateix motiu.

De forma complementària als quatre punts anteriors es poden prendre antiinflamatoris no esteroides o aplicar-los en forma de crema tòpica. A més, també es pot utilitzar una ortesi de turmell (turmellera) per mantenir estable l'articulació durant la marxa, les primeres setmanes després de l'esquinç.

El tractament rehabilitador forma part del maneig de l'esquinç grau 2. La pauta rehabilitadora l'ha de prescriure un especialista en rehabilitació i l'hi ha portarà a terme el pacient seguint les indicacions del fisioterapeuta. L'equip rehabilitador per recomanar la realització de diversos exercicis per millorar la recuperació de l'esquinç grau 2, i per evitar recurrències posteriors.

És molt important recordar que els exercicis han de seguir la pauta proposada pels especialistes i no fer res que no ens digui el nostre metge, ja que per intentar agilitzar la recuperació de l'esquinç de grau 2 podem fer-nos mal i empitjorar el curs del tractament rehabilitador.

El temps que triga una persona a recuperar-se de l'esquinç de segon grau depèn de les circumstàncies de cadascú, no hi ha temps fix establert. Normalment la recuperació sol variar entre 4 i 8 setmanes, malgrat que les lesions més greus triguen més a tornar a la normalitat. És l'equip de rehabilitació qui oferirà les pautes necessàries per seguir amb la recuperació i enfortir l'articulació perquè pugui funcionar correctament. Els exercicis serveixen per tractar l'esquinç, evitar una inestabilitat articular després d'aquest, i disminuir el risc de torna a tenir un nou esquinç. Hauràs d'esperar entre tres i sis setmanes per tornar a l'activitat normal.