

FRACTURA DEL CANELL



Una fractura del canell és un trencament o fissura en un o més ossos del canell. Les lesions més freqüents es produeixen en el canell quan les persones intenten subjectar-se durant una caiguda i quan cauen a terra amb la mà estesa.

Pots ser més propens a tenir una fractura de canell si practiques esports com el patinatge, però també jugant al futbol amb una caiguda al terreny de joc, o si pateixes una malaltia en la qual els ossos es fan més prims i més fràgils (osteoporosis).

És important tractar la fractura de canell tan aviat com sigui possible. En cas contrari, els ossos podrien soldar-se en l'alineació incorrecta, el que podria afectar la teva capacitat per acomplir activitats quotidianes, com escriure o botonar una camisa. El tractament oportú també ajuda a minimitzar el dolor i la rigidesa.

Síntomes

Un canell fracturat pot causar els següents signes i símptomes:

- Dolor intens que podria empitjorar si se subjecten o estrenyen coses o si es mouen la mà o el canell.
- Inflor i sensibilitat.
- Hematomes.
- Deformitat obvia, com un canell torçut.

Causes:

Les causes d'un canell fracturat són les següents:

- Caigudes: Caure sobre la mà estesa és una de les causes més freqüents

d'una fractura de canell.

- Lesions esportives. Moltes fractures d'un canell es produeixen durant la pràctica d'esports de contactes com el futbol o d'esports en el que podries caure sobre la mà estesa.
- Accidents en vehicles motoritzats. Els accidents en vehicles motoritzats poden provocar la fractura dels ossos del canell, a vegades, en moltes parts, la qual cosa requereix una reparació quirúrgica.

Factors de risc:

Participar en determinades activitats esportives i tenir osteoporosi, la malaltia que afina els ossos, pot augmentar les probabilitats de fracturar-se un canell.

Activitats esportives

Els esports de contacte i les activitats que augmenten el risc de caigudes pot incrementar el risc de fractures als ossos del canell. Aquests són alguns exemples:

- Futbol, en especial, en gespa artificial.
- Rugbi.
- Equitació.
- Hoquei.
- Esquí.
- Snowboarding.
- Patinatge en línia.
- Salta en una cama elàstica.

Complicacions:

Les complicacions d'una fractura de canell són poc comuns, però pot incloure les següents:

- Rigidesa, dolor o discapacitat continu. La rigidesa, el dolor o la molèstia a la zona afectada generalment desapareixen després que et retiren el guix o després de la cirurgia. Però, algunes persones tenen rigidesa o dolor de forma permanent. Has de ser pacient amb la teva recuperació i parla amb el metge sobre els exercicis que podrien ajudar-te o per obtenir una derivació per realitzar teràpia física o ocupacional.
- Osteoartritis: Les fractures que s'estenen dintre d'una articulació pot causar artritis anys més tard. Si el canell comença a doler o inflamar-se més després d'un descans, consulta al teu metge perquè t'avalui.
- Dany als nervis o vessaments sanguinis. El traumatisme de canell pot lesionar nervis i vessaments sanguinis adjacents. Has de buscar atenció

immediata si experimentes entumiment o problemes de circulació.

Prevenió:

És impossible prevenir els esdeveniments imprevistos que solen provocar la fractura de canell. Això no obstant, aquests consells poden oferir alguna protecció.

Desenvolupa la força òssia:

Per desenvolupar ossos forts:

- Porta una alimentació rica en calci i vitamina D.
- Fes molt exercici amb peces, com caminar a pas lleuger.
- Si fumes, abandona l'hàbit.

Evita les caigudes:

La majoria de les fractures de canell es produeixen quan les persones cauen cap endavant sobre una mà estesa. Per prevenir aquesta lesió comuna, fes el següent:

- Utilitza el calçat adequat.
- Elimina tot allò amb el que podries trepitjar a casa teva, com les catifes.
- Il·lumina l'espai on vius.
- Realitza un control de la vista i, si és necessari, que te la corregeixin.
- Col·loca passamans a les escales.
- Precaució amb camins coberts de neu i gel.
- Evita les superfícies rellescants, si és possible, com camins coberts de neu o gel.