

# CAPSULITIS: SÍMPTOMES I TRACTAMENT

16 juny, 2023

La capsulitis és una lesió freqüent en esports com el bàsquet o el voleibol. Quan practiquem esport, ens exposem a patir certes lesions. La majoria d'aquestes afeccions són lleus i es resolen per si mateixes en pocs dies. La capsulitis és un exemple d'aquestes lesions.

Les articulacions del nostre cos no estan formades solament

per l'os i el múscul, sinó que estan rodejades d'un teixit fibrós format per fibres col·làgenes, que rodegen l'articulació i formen una càpsula.

Aquesta càpsula articular, en certes ocasions, pot inflamar-se i donar lloc a una capsulitis. Es tracta d'una lesió que es produeix habitualment per contusions, sobretot practicant alguns esports.

Aquesta lesió es produeix freqüentment en els dits quan som nens. Jugant o intent aturar una pilota al futbol o al bàsquet, la pilota impacta contra el dit, i l'endemà, se'ns inflama notablement. En aquesta situació es produeix capsulitis a les articulacions interfalàngiques, malgrat que realment pot passar a qualsevol articulació del cos. És important remarcar que el més freqüent és que es produeixin per contusions a les mans o en qualsevol altra articulació del nostre cos. Però, les capsulitis de l'espatlla o maluc estan més associades a l'edat. És difícil que una persona jove pateixi una contusió al maluc.

Una altra dada que hem de tenir en compte és que malgrat que els símptomes siguin semblants a les d'altres lesions que sí que afecten l'estructura de l'articulació – com són els esquinços – en aquest cas no es produeix cap trencament tissular. Tots els símptomes són conseqüència de la inflamació de la càpsula fibrosa.

#### **Símptomes de la capsulitis són de tipus inflamatori:**

- El més habitual és que es produeixi una incapacitat sobtada per moure l'articulació. Tornant a l'exemple del nen que colpeja els dits amb la pilota, de forma sobtada és incapaç de moure el dit durant dies.
- La zona es converteix en un edema per la inflamació. A articulacions com l'espatlla o el maluc, el símptoma pot ser el de la pressió interna, com si alguna cosa ocupés lloc dintre d'aquesta.
- Podem veure l'articulació vermella i morada. Això es deu al fet que pot haver-hi una extravasació de sang que produeixi un hematoma.

Tractament de la capsulitis

El tractament serà una part fonamental per recuperar-nos com més aviat millor de la lesió. En alguns casos, sobretot en les capsulitis associades de l'edat, poden durar setmanes o mesos sense un tractament adequat.

- És molt important immobilitzar la zona. En el cas de les capsulitis interfalàngiques, podem immobilitzar els dits amb un embenatge o una tira d'esparadrap. En les de l'espatlla o el maluc, haurem de reposar i consultar amb un traumatòleg perquè decideixi la millor forma d'immobilitzar aquesta articulació.

- Podem intentar rebaixar la inflamació inicial aplicant fred a la zona lesionada. Quan ja fa hores que s'han produït, pot ser beneficiós realitzar banys de contrast fred calor.

- A les capsulitis que es produeixen en articulacions grans, el període de recuperació serà més lent. Per calmar el dolor, pot ser necessari prendre analgèsics orals.

- Sempre és recomanable posar-nos en mans d'un fisioterapeuta perquè ens ajudi a rebaixar la inflamació mitjançant teràpia manual. També ens recomanarà exercicis de mobilització articular perquè accelerem la recuperació i podem tornar durant abans a la nostra activitat habitual.

### **Conclusió:**

La capsulitis és una lesió freqüent i de curs benigne en esportistes joves. Les que poden patir més complicacions són les que es produeixen a les articulacions grans i es relacionen amb l'edat, que són més usuals a partir dels 60 anys.

En qualsevol cas, si veiem que patim símptomes compatibles amb els quals hem explicat i que no remeten després d'uns dies de repòs i immobilització, el millor serà que ens posem en mans d'un professional per iniciar la recuperació de la forma més convenient.