

QUE FER DAVANT UN ESQUINÇAMENT DE TORMEL

26 setembre, 2023

El turmell és una articulació complexa, molt mòbil i molt utilitzada al futbol. Una articulació extremadament vulnerable als esquinçaments que provoca moltes lesions al món del futbol.

Causes que produeixen l'esquinçament

Poden ser moltes, però habitualment són:

- Baixa mobilitat del turmell.
- Propiocepció i equilibri insuficients.
- Falta de força a escala de turmells i nivell global, planxa abdominal dèbil,...).
- Mala activació dels glutis.
- Terreny relliscós.
- Terreny sec.
- Xoc (robo de pilota)
- Esquinçament mal sanat amb anterioritat.

Esquinç de turmell, ¿què és?

És un traumatisme als lligaments que permeten la mobilitat de l'articulació estabilitzant-la per la restricció de certs moviments.

En el 90% dels casos, els esquinçaments passen cap en fora (esquinç en inversió, el peu es doblega cap a l'interior).

El lligament extern del turmell (són 3) s'estiren, s'esquincen de forma parcial o completament.

Síntomes:

El dolor, l'edema (inflamació), la dificultat de moure's el peu, l'hematoma, són els principals símptomes de l'esquinçament de turmell.

Tipus de gravetat:

GRAVETAT 1: Existeixen 3 tipus de gravetat 1: Esquinç lleu o esquinçament:

És un estirament lleuger dels lligaments que implica dolor moderat i inflor lleu. En aquest cas, la mobilitat no es redueix.

GRAVETAT 2: Esquinçament moderat:

És un estirament dels lligaments per esquinçament parcial. El dolor és més intens. Un edema i un hematoma apareixen a causa del sagnat lligat a l'esquinçament. La mobilitat és alterada i el turmell pot doblegar-se anormalment. Donar suport al peu és dolorós i impossible.

GRAVETAT 3: l'esquinç greu:

És un trencament complet d'un o més conjunt de lligaments. El dolor és immediat i molt intens i implica una pèrdua temporal, quasi completa de la mobilitat. La inflamació i l'hematoma són

majors. Pot complicar-se per una luxació (desplaçament de l'articulació, un trencament de tendons o una fractura per esquinçament ossi.

L'absència de dolor després d'un esquinç de turmell no sempre és un símptoma d'esquinç lleu.

El metge (radiografies, ecografies, si és necessari) confirmaran l'etapa de gravetat de l'esquinçament.

Segon l'etapa la gravetat de l'esquinç, el procediment serà diferent.

Protocol **POLICE** de recuperació:

1. **Protecció** (muleta).
2. **Optimal Loading** (repòs òptim).

Es tracta d'alleujar l'articulació mentre que els lligaments cicatritzen. Però, no s'aconsella el repòs total més de 48 a 74 hores. De fet, l'estímul progressiu de l'articulació promou la cura total.

Per tant, el repòs no requereix automàticament inactivitat (es per això que el concepte de repòs ha estat emplaçat pel concepte de repòs òptim).

3. **Ice** o gel.

Es pot aplicar gel sobre el turmell utilitzant un breu protocol intermitent cada dues hores: 10 minuts de gel/10 minuts de repòs/10 minuts de gel.

Aquest protocol seria més eficaç que l'aplicació continua de gel durant 15 a 20 minuts.

El gel pot ser usat fins que desaparegui el dolor i la inflamació.

El gel és útil per disminuir el dolor i limitar el sagnat causat per l'esquinçament. Però, els especialistes es debaten sobre els efectes a la inflamació i sobre el seu ús sistèmic.

Voler reduir la inflamació mitjançant antiinflamatoris seria un error, ja que la inflamació és el primer procés fisiològic per la reparació i la remodelació dels teixits.

La inflamació sembla així necessària a la primera fase del procés de cura.

S'hauran d'evitar antiinflamatoris durant la primera fase de cura i només s'indicaran després de quatre dies després de

l'esquinç.

4. Embenat compressiu.

Generalment, es col·loca una banda elàstica ("tira") o una fèrula disponible en farmàcies amb recepta mèdica.

La compressió permet reduir l'edema i posar a descansar els lligaments afectats. Però, la compressió no deu ser molt forta per no alterar la circulació sanguínia.

5. Elevar la cama afectada amb el mateix objectiu de reduir l'edema.

I després:

El metge establirà l'etapa de gravetat de l'esquinç i indicarà el procediment a seguir (en general, sessions amb el fisioterapeuta).

PER L'ETAPA 1, l'aplicació del protocol POLICE després de 10 dies seria suficient. Una breu rehabilitació i una tornada progressiva pot ser molt útil.

PER LES ETAPES 2 I 3, l'ajut d'un fisioterapeuta és obligatòria (rehabilitació i tornada progressiva).

Una sessió d'osteopatia pot també ser útil.

Són molts metges especialistes els que pensen que cal evitar el guix, ja que la immobilització completa del peu implica rigidesa muscular que faria al turmell més vulnerable quan ja no tingui el guix. La necessitat de moviment per la preservació muscular és essencial.

Rehabilitació:

La finalitat principal de la rehabilitació són:

- recuperar la mobilitat.
- recuperar la força del turmell lesionat.
- recuperar l'equilibri.