

LESIONS DELS DITS, MANS I CANELLS

4 març, 2024



En un moment o altra, tots han tingut una lesió menor en un dit, ma o canell que va causar dolor o inflor. La major part de les vegades nostres moviments corporals no causen problemes. Però, a vegades, poden presentar-se símptoma pel desgast diari, l'ús excessiu o una lesió.

Les lesions en els dits, les mans o els canells passen amb major freqüència durant:

- Recreatives.
- Tasques relacionades amb el treball.
- Treball o projectes a la casa. Això és més probable si s'utilitza maquinària, com talladores de gespa, bufadores de neu o eines manuals.
- Caigudes accidentals.
- Baralles o cap de punys.

El risc de lesió als dits, les mans o els canells és major en els esports de contacte com el futbol. El risc també és més alt en esports d'alta velocitat, com ciclisme, patinatge en línia o esquí. Els esports que usen equips de mà, com bastons d'esquí, pals d'hoquei o raquetes també augmenten el risc de

lesions.

En els nens, la majoria de les lesions en els dits, les mans o els canells passen durant els esports o el joc o per caigudes accidentals. Qualsevol lesió en l'extrem d'un os llarg a prop d'una articulació poden danyar la placa de creixement (fisi). Un metge ha de revisar-lo.

Els adults majors tenen un major risc de patir lesions i fractures. Això és perquè perden massa muscular i força òssia a mesura que embelleixen. També tenen més problemes amb la visió i l'equilibri, la qual cosa augmenta el seu risc de lesions accidentals.

La majoria de les lesions menors sanaran per si mateixes. El tractament a la llar sol ser l'únic que es necessita per alleujar els símptomes i ajudar-lo a sanar.

Lesió sobtada (aguda)

La lesió aguda pot passar per un cop directe, una lesió penetrant o una caiguda. O pot succeir quan es torça, se sacseja, s'encalla o flexiona una extremitat d'una forma que no és normal. El dolor pot ser sobtat i intens. Es poden presentar hematomes i inflor poc després de la lesió. Les lesions agudes inclouen:

- Blaus. Després d'una lesió al canell o a la mà, els blaus poden estendre's als dits pels efectes de la gravetat.
- Lesions a lligaments, com una lesió del polze de l'esquiador.
- Lesions a tendons, com un dit martell.
- Lesions en les articulacions (esquinços)
- Tirons musculars (distensions).
- Ossos trencats (fractures), com una fractura al canell.
- Luxacions.
- Lesió per aixafament que pot portar a la síndrome compartimental.

Lesions per ús excessiu

Les lesions per ús excessiu passen quan es col·loca massa tensió en una articulació o altra teixit. Això pot succeir quan s'excedeix en una activitat o es repeteix una activitat una vegada i una altra. Aquestes lesions inclouen:

- Síndrome del túnel carpià. Això és causat per la pressió sobre un nervi (nervi mitjà) al canell. Els símptomes inclouen formigueig, entumiment, debilitar o dolor dels dits i la mà.
- Dolor tendinós. Això és en realitat un símptoma tendinós, una sèrie d'esquinçaments molt petits en el teixit en o al voltant del tendó. A més del dolor i la sensibilitat, els símptomes inclouen disminució de la força i el moviment a la zona afectada.
- Tenosinovitis de De Quervain. Això pot passar a la mà i el canell quan els tendons i la coberta del tendó (beina) al costat del polze del canell s'inflen i causen dolor.

Tractament

El tractament per una lesió en un dit, ma o canell pot incloure primers auxilis, medicaments i embenat per donar suport. També pot incloure un aparell ortopèdic, una fèrula o un guix i fisioteràpia. En alguns casos, es necessita cirurgia. El tractament depèn de:

- La ubicació i el tipus de lesió i la seva gravetat.
- Quant de temps fa que va succeir la lesió.
- La seva edat, estat de salut i activitats (com el treball, els esports o passatemps).