

# DIFERÈNCIA ENTRE LESIONS AGUDES I CRÒNIQUES

1 octubre, 2024



Al món de l'esport existeixen molts i diversos tipus de lesions que van des d'alguna cosa molt simple que poden requerir tan sols repòs, fins a quelcom més complex que pot portar mesos de tractament. Però sense importat la zona o el grau de les lesions aquestes es poden dividir en dues categories, lesions cròniques i lesions agudes:

## **Lesió aguda**

Una lesió aguda és aquella que es produeix en la pràctica esportiva apareixent un dolor punxant. Com, per exemple, els esquinçaments de turmell o fractures en algun canell a causa de una caigud. Entre els símptomes:

- Dolor sobtat i agut
- Inflor a la zona.

- Dificultats per acompanyar-se en l'extremitat o articulació afectada.
- Dificultat per moure normalment l'articulació o extremitat.
- Deformitat palpable a l'articulació o extremitat.

### **Lesió crònica**

Les lesions cròniques són aquelles que es produeixen després de practicar esport durant un període de temps llarg. Síntomes:

- Dolor mentre es fa exercici.
- Dolor que persisteix fins i tot durant el repòs.
- Inflamació a la zona.

És fonamental que mai aguantis el dolor, el dolor és el primer símptoma de què tens una lesió o que alguna cosa no va bé. Així que, s'apareix dolor, el millor és abandonar l'activitat esportiva immediatament. Un tractament inicial entre 24 i 48 hores després de les lesions és el RHC (repòs, gel, compressió i elevació). Així, el primer és reposar, mantenir l'extremitat lesionada en alt, aplicar gel varies vegades (mai directament sobre la pell) i embentar la zona (no massa atapeïda per evitar tallar la circulació), per calmar el dolor i evitar la inflamació. Si els símptomes o el dolor empitjora és important anar al metge.