

RELACIÓ DELS TIPUS DE LESIONS MÉS FREQUENTS AL FUTBOL

Hi ha dos tipus de lesions que es produeixen amb la pràctica del futbol:

I - LESIONS LLEUS: són petites ferides, contusions, torçades i esquinços.

FERIDA

Què és?

- Lesió en la qual es produeix una interrupció en el gruix i continuïtat de la pell.

Com es veu?

- Lleu: petita erosió a la pell, petits talls.

- Greu: l'erosió és extensa i més profunda; quan és molt bruta necessita tractament mèdic.

Què es pot fer?

- Renteu la ferida amb aigua i sabó. Si sagna, compressió de 5 a 10 minuts més elevació de l'extremitat.

- Greu: no furgar la ferida. Requereix atenció mèdica.

Què no s'ha de fer?

- Lleu: No li poseu pomades o pólvores. No tapeu la ferida.

- Greu: no arrenqueu trossos de roba enganxats a la ferida greu. No renteu la ferida.

CONTUSIÓ

Què és?

- És un cop que es rep a qualsevol part del cos sense pèrdua de continuïtat en el gruix de la pell, sense ferida.

Com es veu?

- Hematomes: petita hemorràgia sota la pell.

Què es pot fer?

- Poseu-hi gel embolicat o feu banys d'aigua freda durant 10 o 20 minuts.

Què no s'ha de fer?

- Posar calor.

TORÇADES, ESQUINÇOS

Què és?

- Lesió de poca intensitat a articulació o múscul.

Com es veu?

- La zona pot estar o posar-se inflada, vermella, calenta o dolorosa.

Què es pot fer?

- Reposeu el membre afectat.

- Banys d'aigua freda o gel durant 20 minuts. Si el dolor és molt intens, immobilització i anar a un servei d'emergències.

Què no s'ha de fer?

- No feu banys calents. No forceu el membre o la zona afectada.

EPISTAXI

Què és?

- És l'hemorràgia nasal, produïda espontàniament o com a conseqüència

d'un cop.

Com es veu?

- Surt sang del nas.

Què es pot fer?

- Feu compressió al nas sobre el costat que sagna durant 5 o 10 minuts i inclineu el cap endavant. Si no parar de sagnar o refereix molt dolor porteu l'accidentat a l'hospital.

Què no s'ha de fer?

- No introduir-hi cotó. No estireu el pacient o no li feu tirar el cap enrere (s'empassaria la sang).

EPILÈPSIA

Què és?

- És un trastorn neurològic. No és un accident esportiu.

Com es veu?

- Desmai acompanyat de sotragades violentes i moviments convulsius.

Què es pot fer?

- Deixeu al pacient on és, millor estirat a terra. Mireu de col·locar-li un objecte tou a la boca per tal d'evitar que es mossegui la llengua. Descordeu-li la roba. Situeu-lo en posició lateral per si hi ha vòmits.

Què no s'ha de fer?

Es normal que en finalitzar la convulsió el pacient estigui inconscient. No li doneu begudes, no cal adreçar-lo a l'hospital, si no és que les convulsions es tornen a repetir.

II - LESIONS GREUS: les més freqüents produïdes durant la pràctica de futbol són contusions al cap amb pèrdua de coneixement , luxacions, fractures i ruptures de lligaments de genoll i turmell.

FRACTURA

Què és?

- Es quan es trenca un os.

Com es veu?

- Dolor. Incapacitat de moviments del membre afectat. Deformitat. Inflamació. Desviació. Crepitació (Soroll).

Què es pot fer?

- Immobilitzeu la zona afectada amb l'ajuda d'un element rígid (pal. Tovallols grans, revistes) i aguanteu-ho tot amb una bena ampla.

- Trasllat urgent a l'hospital.

DESMAI I LIPOTÍMIA

Què és?

És una pèrdua brusca de consciència i de to postural, de durada breu amb recuperació espontània.

Com es veu?

- Marejos, pèrdua de la consciència i caiguda. Pal·lidesa.

Què es pot fer?

- Deixar estirat al jugador. Aixecar les dues cames per sobre del cos.

Que no s'ha de fer?

- No deixar-lo sol fins a la recuperació.

CONTUSIÓ AL CAP

Què és?

- Cops rebuts al cap, amb efectes molt variats segons la zona del cap i la força del cop..

Com es veu?

- Freqüentment no hi ha signes externes , poden ser també sense hematomes visibles.

Què es pot fer?

- Observació durant 24 hores per si apareix pèrdua de coneixement, mal de cap intens, son profunda, pèrdua de sang o líquid transparent pel nas o orella, hematoma a la cara, convulsions, paràlisi.

- Si apareix qualsevol d'aquests símptomes, l'accidentat ha de ser traslladat immediatament a l'hospital.

- Què no s'ha de fer?

- Deixar-lo sol.

RUPTURA DE L·LIGAMENTS, GENOLL I TURMELL

Què és?

- Es quan es trenca totalment el lligament.

Com es veu?

- La zona s'infla molt ràpidament.

Què es pot fer?

- Posar-li gel. Immobilitzar.

Què no s'ha de fer?

Posar calor. Forçar la zona.

LUXACIÓ

Què és?

- Quan surt un os de la seva articulació a causa d'una estirada brusca o caiguda.

Com es veu?

- Incapacitat de moviments del membre afectat. Deformitat. Inflamació. Desviació.

Què es pot fer?

Trasllat immediatament a l'hospital.

Què no s'ha de fer?

- No mogueu la zona afectada. No intenteu col·locar-la a lloc pel vostre compte, es pot agreujar la lesió.

ATAC DE COR

Què és?

- No es considera un accident esportiu, però pot manifestar-se durant la pràctica esportiva. Un atac de cor o infart agut de miocardi és el dany produït al cor per subministrament insuficient d'oxigen per les artèries coronàries. Si no és atès amb rapidesa pot provocar mort sobtada.

Com es veu?

- Els símptomes d'un infart agut de miocardi inclouen dolor de pit opressiu que pot irradiar a les espatlles i coll, dificultat respiratòria, vòmits, nàusees, palpitations, sudoració i ansietat.

Què es pot fer?

- Demanar auxili mèdic immediat i urgent.

- Trucar al número **902 10 83 61**.

- Desfibril·lació. Reanimació cardiopulmonar.

Què no s'ha de fer?

- Deixar sol el jugador.