

LESIONS DE L'ESPATLLA AL FUTBOL



La lesió a l'espatlla al futbol pot anar des d'un esquinç a una luxació acromioclavicular fins una fractura de clavícula podem fer la següent classificació:

- **Tipus I: Esquinç.** No es produeix pèrdua de l'articulació articular, només és un esquinç lligamentós.
- **Tipus II: Subluxació (luxació incompleta).** Ruptura del lligament acromioclavicular superior, amb trencament parcial capsular i esquinç dels lligaments coracoclaviculars .
- **Tipus III: Luxació superior completa.** L'articulació AC està totalment luxada i els lligaments coracoclaviculars estan total o parcialment trencats. No es produeix lesió muscular o és mínima.
- **Tipus IV:** Luxació superior severa. Luxació de l'articulació AC amb trencament complet dels lligaments coracoclaviculars i esquinçament de les insercions musculars del terci extern claviclar. Luxació exterior; luxació inferior; i luxació completa i simultània d'ambdós extrems articulars.

Síntomes: Dolor localitzat a la cara anterior i superior de l'articulació, que es pot irradiar al coll i trapezi. En l'exploració és característic l'augment del dolor amb la maniobra d'adducció i encreuament de braç a espatlla contra lateral, produint una compressió a l'articulació.

Mecanisme de lesió: Caiguda sobre el braç en abducció-retropulsió, traccions molt brusques cap avall o per un xoc directe (caiguda o càrrega excessivament brusca). La clavícula es recolza sobre la primera costella que bloqueja el seu desplaçament interiorment i com a conseqüència

produeix una distensió o trencament dels elements estabilitzadors articulars o una fractura de clavícula.

Tractament: Col·locar un denominat embenat en 8, que permeti l'estabilització de l'articulació. Les fractures lleus precisen un tractament ortopèdic i les greus un tractament quirúrgic.

Prevenció: Potenciació equilibrada de la musculatura de l'espatlla i l'esquena, correcta tècnica del salt, utilitzar els braços per la protecció de xocs amb altres jugadors i mantenir l'equilibri en l'aire, escalfaments adequats a la zona i estiraments quan s'acaba el partit.

ALTRES LESIONS:

TENDINOPATIA D'ESPATLLA

Mal o irritació en els tendons del manegot rotatoris. El dolor es localitza a la regió de l'espatlla. La lesió es produeix per una excessiva sol·licitació mecànica i funcional intensiva lligada a l'esport, sobre tot per damunt del nivell del cap. El tractament es basa en el repòs i la fisioteràpia.

LUXACIÓ D'ESPATLLA

Lesió molt dolorosa que es produeix quan l'húmer proximal surt del seu lloc. El mecanisme de lesió, es fa amb una caiguda sobre el colza i la ma amb l'espatlla de abducció-retropulsió-rotació externa. S'ha de traslladar al pacient urgentment per una reducció. És indispensable no tocar l'espatlla, ni manipular-la.