

ESQUINÇ DEL DIT: EL POLZE DE L'ESQUIADOR



Un esquinç és una lesió de lligaments, els quals es troben al voltant de les articulacions.

Aquests lligaments tenen fibres fortes i flexibles que sostenen els ossos i quan aquests s'estiren en excés (distensió) o presenten trencament, l'articulació fa mal i s'inflama. Quan l'articulació del primer dit de la mà (el polze) pateix un esquinç els símptomes que poden aparèixer són:

- Dolor articular o muscular:
- Inflamació.
- Rigidesa.
- Coloració de la pell (especialment equimosi).
- Normalment, pèrdua de la capacitat d'agafar objectes o realitzar tasques quotidianes (com lligar-se les sabates).
- Els esquinços del polze poden ser lleus o greus. Es classifiquen en funció de quant s'estira o es trenca el lligament des de l'os.

GRAU 1: Lligaments estirats i distesos, però no trencats. Es tracta d'una lesió lleu.

GRAU 2: Lligaments parcialment trencats.

GRAU 3: Lligaments completament trencats.

És una lesió que per regla general requereix cirurgia.

Les lesions que no es tracten adequadament poden conduir a debilitat prolongada, dolor o artritis.

Les articulacions que componen l'anatomia del polze són:

- Trapezi-metacarpiana.
- Metacarp-falàngica
- Inter- falàngica

Per la nostra biomecànica, el lligament més comú de patir lesions en el polze és el lligament colateral cubital (LCC) de l'articulació metacarp-falàngica.

L'articulació metacarp-falàngica del polze, a nivell ossi està composta pel cap distal del 1r Metacarpia i la Falange proximal del primer dit (sense oblidar els ossos sesamoides); continguda en una petita càpsula articular, la qual cosa fa que la inflamació a aquest nivell sigui altament limitant en la seva mobilitat, la càpsula està reforçada per alguns lligaments: lligaments colaterals, lligaments creuats i les Làmines Palmars; tant dorsal com palmar. Adopta especial importància l'absència en aquesta articulació, de lligament metacarpia transvers profund, com passa en la resta d'articulacions metacarp-falàngiques de la mà, el qual adopta una major estabilitat; aquest últim afegit a la seva funció especial de dit opositor, el fa especialment vulnerable a l'hora de lesió en accions manuals inesperades.

En resum, aquesta articulació presenta una gran quantitat d'estructures que es veuen afectades en cas d'esquinç i necessiten d'una correcta recuperació i funcionalitat. Aquesta lesió es produeix amb freqüència en activitats esportives:

Esquí: La lesió d'aquest lligament és anomenat "el polze de l'esquiador", ja que es dona amb freqüència en aquest esport, produint-se quan l'esquiador cau i el bastó actua com a punt de suport en la mà per doblegar el dit polze en una posició extrema.

Futbol: Sol passar en els porters quan per una caiguda o una aturada o refús de la pilota es dobleguen el dit polze.

També en el basquet, handbol, voleibol, per colps amb la pilota o amb altres jugadors.

Igualment es produeixen caigudes (en ocasions dintre de l'activitat esportiva) en les que l'impacte es produeix amb la mà oberta i el polze impacta contra el terra cap a la seva part posterior.

En el cas de lesions esportives, es fa necessària una correcta recuperació i readaptació per tornar a l'activitat amb normalitat i garanties, per això s'ha d'estabilitzar l'articulació, després del procés antiinflamatori i de recuperació articular, juntament amb la tonificació de la musculatura intrínseca de la mà.

Durant aquest procés, és important disminuir el dolor com més aviat millor, per la qual cosa es poden utilitzar corrents analgèsics tipus TENS, així mateix com a tècniques de mobilització articular, exercicis de propiocepció i la utilització d'electroteràpia; aplicació d'ultrasons i làser puntual, entre d'altres.

L'esquinç metacarp-falàngic del polze, el més freqüent i invalidant dels esquinços dels dits, igualment l'articulació del dit polze és molt important per la seva capacitat de "dit opositor" de la mà respecte a la resta de dits, per això adopten especial atenció altres lesions que afecten la mateixa regió anatòmica, com la Rizartrosi o la Tendinitis de Quervain.