

## ESGUINCES

Es la distensión o torcedura de una articulación sin luxación, donde se produce el estiramiento, desgarró o rotura de algún ligamento, así como de algunas fibras musculares próximas.

Estas lesiones son el producto de la acción de fuerzas directas sobre una articulación (golpes), o indirectas (movimientos en falso). Estas últimas estadísticamente mucho más frecuentes.

Las características sintomática de esta afección son:

- Dolor.
- Tumefacción.
- Incapacidad para los movimientos, a veces no inmediato.

El esguince o torsión de tobillo es la lesión más común de ver, su incidencia es muy elevada en la práctica de deportes, así como en la vida cotidiana. La misma implica la distensión de los ligamentos laterales de dicha articulación. Esto provoca una inflamación, que frecuentemente es observada en la parte externa del tobillo. Al examen, los movimientos de la articulación son dolorosos, aunque a menudo el accidentado puede caminar.

La detección precoz de la lesión, el diagnóstico preciso y el tratamiento adecuado son las consideraciones principales en este tipo de problemas.

Es importante que los accidentados, especialmente los deportistas, comprendan la necesidad de recuperarse totalmente antes de recomenzar la actividad física, aun ante la presencia de lesiones leves. Ya que tienden a continuar con sus actividades, hecho que favorece al agravamiento de sus estado así como el riesgo de lesiones secundarias.

## CONDUCTA A SEGUIR

- Reposo inmediato de la articulación lesionada.
- Mantener el miembro afectado en posición elevada.
- Aplicar compresas de hielo, en la zona de lesión, durante las primeras 24 horas.
- Inmovilizar la articulación con un vendaje elástico, ligeramente compresivo.
- Abstenerse de andar mientras no esté seguro de que no hay fracturas asociadas.
- Mostrar siempre la lesión al médico, quien realizará el diagnóstico preciso.
- El facultativo informará sobre las conductas y tratamientos a seguir en los primeros estadios de la lesión, primeras 24 - 48 hs, con esto se reduciría sustancialmente el tiempo de curación y el riesgo de recaídas.
- No aplique masajes en la zona lesionada.
- La persistencia de inflamación por más de 10 días, implicaría la existencia de otras lesiones asociada.
- El riesgo de esta lesiones podría reducirse con una adecuada preparación de los deportistas.
- La fisioterapia y la reactivación progresiva de al articulación dañada, disminuye el riesgo de recidivas.