

Entorsa gleznei

Este o întindere sau o mică ruptură a unui sau a mai multor ligamente ale articulației gleznei. Ligamentele sunt benzi fibroase foarte rezistente care conectează între ele oasele unei articulații. Cea mai frecventă entorsă afectează ligamentele din exteriorul gleznei. Cauzează dureri de la moderate și până la severe ale gleznei, inflamație și dificultatea de a o mișca și de a putea merge.

Cum este diagnosticată?

Medicul dvs. o să vă întrebe cum v-ați provocat entorsa și care sunt simptomele pe care le aveți. După aceea, vă va examina glezna și, în cazul în care va suspecta că este vorba de o fractură, va solicita o radiografie.

Cum se tratează?

- Aplicați gheață timp de 20 de minute la fiecare 3 sau 4 ore. Faceți acest lucru timp de 2 sau de 3 zile sau până atunci când durerea o să dispară.



- În funcție de gradul de entorsă, dacă este necesar, o să vi se aplice un tip de bandaj sau altul pentru a preveni ca umflătura să se agraveze.

- Folosiți cârje atâta timp cât nu puteți sprijini piciorul.
- În cazul în care medicul dvs. vă recomandă un antiinflamator, puteți să îl luați.
- Atunci când o să puteți să mergeți, realizați exerciții pentru a vă întări glezna și pentru a îmbunătăți mobilitatea acesteia:
 - Mișcați-o în sus și în jos și după aceea efectuați cercuri cu vârful piciorului în ambele sensuri.
 - Vă poate beneficia foarte mult să vă plimbați pe nisipul de pe plajă.
 - După ce vi se va vindeca, mergeți pe vârfuri și apoi pe călcâie timp de 5 minute pe zi, timp de mai multe zile.
- În foarte puține dintre cazuri, entorsa gleznei provoacă ruptura totală a ligamentelor și necesită de o operație.

De cât timp este nevoie ca să se vindece?

Durata depinde de mai mulți factori (de vârstă, de cât de gravă este entorsa și de dacă ați mai suferit leziuni înainte de aceasta tot la glezna respectivă).

- O entorsă ușoară se poate vindeca în mai puțin de o săptămână.
- O entorsă moderată poate întârzia în a se vindeca între 2 și 4 săptămâni.
- O entorsă gravă poate dura 6 săptămâni sau chiar mai mult până ce se va vindeca.

O pot preveni?

- Folosiți o încălțăminte adecvată, care să se potrivească bine, atât în casă cât și pe stradă sau pentru a face sport.
- Efectuați exerciții adecvate de întindere atât înainte cât și după ce realizați activități sportive.
- Pentru a evita să vi se întâmple din nou, nu vă forțați glezna până ce nu va fi complet recuperată și efectuați exercițiile necesare pentru a o întări, de acord cu indicațiile de mai sus.