

Esquinç de turmell

És un estirament o un petit trencament d'un o més lligaments de l'articulació del turmell.

Els lligaments són bandes fibroses molt resistents que connecten els ossos d'una articulació.

L'esquinç més comú afecta els lligaments de la part externa del turmell.

Causa dolor moderat a intens en el turmell, inflor i dificultat per moure'l i caminar.

Com es diagnostica?

El seu metge li preguntarà com s'ha fet la torçada i quins símptomes té. Després li examinarà el turmell i en cas de dubte li farà una radiografia.

Com es tracta?

- Posi's gel durant 20 minuts cada 3 o 4 hores. Faci-ho uns 2 o 3 dies o fins que el dolor marxi.



- En funció del grau de l'esquinç se li posarà un tipus d'embenat o un altre per evitar que la inflamació s'agreugi.
- Faci servir crosses mentre no pugui tornar a recolzar el peu.
- Si el seu metge li recepta, pot prendre un antiinflamatori.
- Quan pugui caminar, faci exercicis per enfortir el turmell i augmentar el seu grau de mobilitat: mogui'l amunt i avall i després faci cercles amb la punta del peu. És molt bo caminar per la sorra de la platja.
- Un cop curat, camini de puntetes i talons 5 minuts al dia durant uns dies.
- En rares ocasions els esquinços de turmell fan un trencament total dels lligaments i s'han d'operar.

Quant triga a curar-se?

La durada depèn de molts factors

(edat, severitat de l'esquinç i si ha tingut lesions prèvies en el mateix turmell). Un esquinç moderat pot tardar unes 2-4 setmanes en recuperar-se, mentre que un de sever pot trigar 6 o més setmanes.

Puc prevenir-lo?

- Utilitzi un calçat apropiat i que ajusti bé al fer exercici.
- Realitzi exercicis d'estirament adequats abans i després de les activitats esportives.
- Quan practiqui esports vigorosos, posi's un embenat o una turmellera, sobretot si tenia una lesió prèvia.