

Torción, Desgarres, Contusiones

Torción: sobre estirón o desgarre de cápsula o ligamento.

Los ligamentos son tejidos que conectan hueso con hueso.

Las cápsulas son semejantes a ligamentos que sirven como envoltura a las coyunturas.

Desgarres: halones a consecuencia de sobre estirón o desgarre de músculo o tendón.

Los tendones son tejidos que conectan músculos al hueso.

Contusiones: contusiones o moretones son lesiones a tejidos o huesos donde no hay rotura en la piel. Hay rotura de los vasos sanguíneos y causa una descoloración de la piel.

SINTOMAS

Torciones y Desgarres tienen síntomas similares; la diferencia es en la parte del cuerpo afectada. Las torciones se sienten en las coyunturas y los desgarres a lo largo del músculo. Los síntomas aumentan de acuerdo al grado de lesión.

Ejemplo: dolor, espasmo muscular, debilidad muscular, inflamación, etc.

Contusiones se ven azul y negro al principio y gradualmente cambian a varias tonalidades de marrón, amarillo y verde.

TRATAMIENTO

El tratamiento para torciones y desgarres depende del daño al músculo, ligamento o tendón. Para lesiones leves utilice R.I.C.E.

Rest (DESCANSO de actividad dolorosa)

Ice (Aplique HIELO por 15-20 minutos)

Compression (COMPRESION con una venda)

Elevation (ELEVE la parte del cuerpo lesionada)

Torciones y Desgarres se benefician con rehabilitación y modificación de ejercicios durante el período de recuperación. Su recuperación puede mejorar con ejercicios específicos que ayudan a restaurar movimiento, fuerza y función normal.

PREVENCION

El frío, la fatiga y la inmovilización disminuyen la circulación y la elasticidad muscular, así aumentando el riesgo a los desgarres. La mayor prevención es el calentamiento y el estiramiento de los músculos involucrados previo a toda actividad de ejercicios. Un calentamiento general, como trotar o la bicicleta por 5-10 minutos aumentan la circulación y la temperatura de los músculos. También se puede hacer calentamiento practicando despacio la actividad que se va a llevar a cabo. Un leve sudor indica un buen calentamiento.

Este proyecto es un esfuerzo de colaboración entre PBATS y el NATA Comité Internacional



www.pbats.com



www.nata.org



www.wfatt.org