

**Publicație:** Revista Galenus

**Specialist:** Prof. Werner Anderl, specialist în chirurgie ortopedică în cadrul Wiener PrivatKlinik

Entorse și luxații: în ce constă tratamentul și la ce complicații se expun pacienții dacă recuperarea este amânată

Entorsele și luxațiile se numără printre cele mai des întâlnite traumatisme ale membrelor inferioare și, fără recuperare, leziunile se pot agrava.

**Prof. Werner Anderl, specialist în ortopedie și chirurgie ortopedică în cadrul Wiener PrivatKlinik a explicat în ce constă tratamentul corect și la ce complicații se expun pacienții dacă recuperarea este amânată.**

**GALENUS: Activitatea fizică este un element esențial în prevenirea multor boli. Totuși, persoanele care fac sport ocazional sunt predispuse la accidentări. Cele mai frecvente traumatisme sportive sunt entorsele și luxațiile. Care sunt caracteristicile acestora?**

În mod obișnuit, o entorsă este o complicație destul de comună unde unul sau mai multe ligamente ale gleznei sunt supuse la stres excesiv, deoarece piciorul se află în afara ariei lui de flexibilitate, iar ligamentele se răsucesc. Entorsa este, de fapt, glezna piciorului răsucită. Gravitatea accidentării se poate întinde pe trei niveluri, de la o accidentare ușoară până la una severă. Pe de altă parte, luxația semnifică deplasarea osului din articulație.

**GALENUS: În ce constă primul ajutor în caz de entorsă sau luxație? Multe persoane consideră că este suficient să aplice gheață pe zona afectată pentru a reduce inflamația. Care sunt pașii corecți în ceea ce privește tratarea acestor traumatisme sportive?**

Pentru tratarea inițială a entorselor și luxațiilor se recomandă terapia RICE (rest-icing-compression-elevation). Tehnica RICE constă în patru etape: repaus-gheață-compresie-ridicarea piciorului. Sfătuim pacienții ca în următoarele 3-4 zile după suferirea traumei să facă repaus și să nu meargă.

Câteodată, în funcție de severitatea accidentării, recomandăm pacienților să apeleze la încălțăminte ortopedică pentru a putea merge sau la cârje/proteze pentru picior, astfel încât glezna să se vindece cât mai repede posibil. Mai mult decât atât, pentru entorse sau luxații acute, putem folosi tehnici de mobilizare și manipulare a articulațiilor pentru a minimiza durerea și a maximiza mobilitatea piciorului. Pentru revenirea la normal a mușchilor gleznei este recomandat și un antrenament de stabilitate și echilibru.

**GALENUS: Ce complicații pot apărea pe termen lung dacă entorsele și luxațiile nu sunt tratate la timp?**

Dacă pacienții amână să își trateze aceste traumatisme la timp, ligamentele se vor vindeca într-o poziție incorectă, întinse, iar acest lucru poate duce la instabilitate cronică a articulațiilor cu un risc crescut de a suferi alte traumatisme sportive atunci când se face mișcare. Studiile de specialitate în privința prevenirii luxațiilor arată că, în special când vine vorba de activități sportive riscante, este mai bine să ne protejăm gleznele purtând un echipament corespunzător (proteze pentru gleznă) pentru a reduce riscul de a suferi o luxație sau alte complicații pe termen lung.

**GALENUS: Este ghipsul necesar în cazul tratării acestor tipuri de accidentări?**

În funcție de severitatea traumatismului, recomand purtarea unui ghips până la genunchi, a unei proteze sau orteze pentru o scurtă perioadă de timp.

**GALENUS: Pot fi prevenite aceste probleme? Ce trebuie să ia în calcul persoanele care fac sport ocazional atunci când își aleg încălțăminte pentru alergat?**

Prevenirea luxațiilor și entorselor constă în:

- întărirea mușchilor din partea de jos a piciorului (mușchii gambei);
- evitarea alergatului pe suprafețe neuniforme;
- purtarea echipamentului pentru protecția gleznei;
- evitarea încălțăminte cu toc sau a încălțăminte cu o platformă necorespunzătoare pentru activități sportive;
- alegerea încălțăminte speciale pentru alergat.