



Esguince y sus consecuencias

Se produce por un mecanismo agudo e indirecto (no hay traumatismo directo sobre la articulación) que provoca la distensión ligamentosa sobrepasando los límites funcionales.

Puede llegar a afectar a otras estructuras que se encuentren cerca de la articulación afectada, como a los tendones, huesos, nervios o vasos, dependiendo de la gravedad del mismo.

Generalmente la incidencia es mayor en jóvenes y mujeres por ser más laxos.

En personas mayores es más frecuente que se produzca una fractura en el hueso ya que son más frágiles y se rompen antes que los ligamentos.

Síntomas:

- Inflamación.
- Dolor tanto a la palpación como al moverlo.
- Inestabilidad articular en el esguince de 2º y 3º grado.
- Hematoma cuando está acompañado de rotura de vasos sanguíneos.
- Impotencia funcional (tener limitados algunos movimientos).
- Contracturas debido al dolor.

Clasificación de los esguinces:

1º grado: Se produce una discreta distensión que provoca microtraumatismos en el ligamento y donde la estabilidad articular se mantiene prácticamente íntegra.

2º grado: Se produce un mayor estiramiento de las fibras que produce rotura parcial del ligamento. Al permanecer indemnes algunas fibras persiste cierto grado de estabilidad.

3º grado: Hay rotura total del ligamento con presencia de desgarro capsular. Se produce una inestabilidad articular total.

En todos los **esguinces** se recomienda en primer lugar, aplicar frío local, valorar radiológicamente si es dolor es importante y comenzar una **Fisioterapia** de calidad ya que los esguinces pueden dar lugar a lesiones más importantes del tipo ascendente, lesionando las rodillas, cadera, zona lumbar, al existir descompensaciones en la pisada, importante tratar osteopáticamente la lesión y aplicar INDIBA para reducir el dolor y la inflamación.