
SALUT BQ

LESIONS DITS DE LA MÀ

Dra. Silvia Treviño
BQ Salut
@doctoratrevi
www.doctoratrevi.blogspot.com

LESIONS A LES ARTICULACIONS DELS DITS

Les lesions al bàsquet als dits són les més freqüents

Aquestes són causades per impacte de la pilota, tallar un passi, o quan agafes un rebot.



FASE 1

Què hem de valorar quan rebem una contusió als dits?:

- Impotència funcional
- Hematoma

En cas que hi hagi hematoma amb dolor agut derivarem al metge per descartar lesió òssia, en la resta de casos podem immobilitzar-lo per poder continuar jugant o entrenant.

Inicialment posarem gel per baixar la inflamació i posteriorment procedirem a realitzar l'embenat.

FASE 2

Immobilització dels dits

(demostració mentre s'explica com s'ha de fer embenat)

- 1) Amb *tape* petit (2,5cm) o esparadrap, farem dos ancoratges (un per dalt i l'altre per sota de la lesió).
- 2) Col·locarem una tira d'un ancoratge a l'altre als dos laterals del dit.
- 3) Creuarem dos tires més per sobre de la zona de l'articulació on hi hagi la lesió.
- 4) Si volem immobilitzar més encara el dit, creuarem dos més, creuades davant del dit, i així repetidament.
- 5) Tancarem l'embenat amb dues tires circulars per sobre dels ancoratges.

També es pot fer ajuntant els dos dits per sobre i per sota de la lesió amb dues tires circulars.



EMBENATS

Opció 1

Col·locar la mà en posició neutra amb extensió del dit polze.

Farem un ancoratge a la zona de l'alçada del canell que servirà per poder sostenir els extrems de la llaçada que farem.

Amb el *tape* farem tres llaços: un per sota de l'articulació, un altre just a sobre de la mateixa, i l'últim per sobre, fent que els extrems de cada llaçada arribin a l'ancoratge.



Opció 2

Col·locar la mà en posició neutra amb extensió del dit polze.

Amb *tape* petit adaptat a la zona, fem tres llaçades sense separar-les donant la volta a la mà.



Petits CONSELLS a saber:

Dies de repòs després d'una contusió de dit:

- En cas de fissura o fractura: 3-4 setmanes immobilitzat amb una fèrula digital recta, sense doblegar.
- En cas de capsulitis amb lesió de lligament: 10-15 dies amb fèrula doblegada a l'alçada de la lesió.
- En la resta de traumatismes (que senzillament inclouran la càpsula articular amb el vessament de la mateixa) podran seguir realitzant l'activitat física sense necessitar dies de repòs post-traumatisme.

SALUT
BQ



Federació Catalana
de **Basquetbol**

Rambla Guipúscoa, 27 · 08018 Barcelona
Tel. 93 396 66 00 · Fax 93 323 77 60
llicencies@basquetcatala.cat
www.basquetcatala.cat