
SALUT BQ

LESIONS DE TURMELL

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

Lesió de turmell

- Fase 1 = Repòs, gel, compressió i elevació (RICE).
- Fase 2 = Rehabilitació del moviment, força i propiocepció.
- Fase 3 = Exercicis, reentrenament de les habilitats específiques, força i estiraments.

Moment de la lesió

1. Descordar bamba.
2. Aplicar bossa de gel(10-15').
3. Embenar, si és possible, lleugerament compressiu (per fisioterapeuta).
4. NO recolzar el peu.
5. Valoració per part del metge.

Moment de la lesió

- Evitar immobilització amb embenat compressiu de > 48h.
- Evitar recolzament precoç < 24h.
- Realització d'emplastre nocturn amb pomada antiinflamatòria i anticoagulant.
- Revisió de la lesió abans de les 72 hores posteriors per a valorar:
EDEMA, HEMATOMA, INESTABILITAT

Post lesió abans de les 48h

- Combinarem gel amb:
 - Evitar recolzament precoç < 24h.
 - Banys de contrast d'aigua freda i calenta:
 - freda 5'-calenta 3' - freda 5'- calenta 3'-freda 5'
 - Massatge amb crema.
- Valoració pel metge si evolució no favorable.

Repòs – inici de treball

- Una vegada hagi baixat la inflamació podem començar a treballar el turmell.
- És important recuperar la mobilitat i força de l'articulació.
- Les etapes a seguir són tres:
 - 1. Guany del balanç articular.
 - 2. Guany de la propiocepció.
 - 3. Guany de la força.
- Una vegada tinguem assolides aquestes tres etapes podrem tornar a entrenar amb normalitat.

Balanç articular

- Amb moviments a l'aire realitzarem girs cap a cada costat amb el turmell.
- Escriurem el nostre nom a l'aire.
- Treballarem amb gomes sense gaire resistència els moviments de flexió, extensió, inversió i eversió.

Propiocepció

*La propiocepció es el **sentit** que informa a l'organisme de la posició dels músculs, regula la direcció i el rang de moviment, permet reaccions i respostes automàtiques; a més a més controla l'equilibri, la coordinació dels dos costats del cos i el manteniment del nivell d'alerta del sistema nerviós.*

Entrenament muscular + PROPIOCEPCIÓ =
Pilars bàsics fonamentals per a la rehabilitació de turmell



Propiocepció i força

Exercicis propioceptius de turmell:

1. Caminar de punta–taló (anar i tornar)
2. Recolzament monopodal amb desequilibri.



Plantejar dificultats com:

- Superfície plana
- Superfície inestable
- Ulls tancats



3. Recolzament monopodal amb ús de pilota(realitzar passi picat i de pit).

Propiocepció i força

4. Salts monopodals (endavant, darrera, dreta i esquerra).
5. Salts a peus junts a l'alçada de les espatlles (endavant, darrera, dreta i esquerra).
6. Equilibris sobre el bosu, aprofitant tot el rang de mobilitat



**IMPORTANTÍSSIM NO SOBRECARREGAR
PROPIOCEPTIVAMENT EL SISTEMA**

Petits CONSELLS a saber:

Dies de repòs després d'una lesió de turmell:

- En funció del grau d'afectació pot anar de 2-3 dies a 6 setmanes.
- Evitarem recolzar precoçment si hi ha dolor i hematoma.
- Hem de ser ordenats en la recuperació de la lesió i no avançar dies, una mala recuperació d'un esquinç de turmell és el futur de lesions cronificades a l'articulació.
- Les bambes han de ser adequades, no excessivament dures ni pesades i no necessàriament altes en els nens petits, ja que no afavorirem un enfortiment del turmell en etapes de creixement.

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