



**Nombre de alumnos:**

Sari Gómez Sánchez

**Nombre del profesor:**

Oscar Fabian Gonzales Sánchez.

**Nombre del trabajo:**

luxación, esguince y desgarró.

**Materia:**

Patología del adulto.

**Grado:** 6°

**Grupo:** "A"

Ocosingo, Chiapas a 01 de agosto del 2020

## LUXACION



Una luxación es una separación de dos huesos en el lugar donde se juntan, es decir, en la articulación. Se denomina articulación luxada a aquella en la que los huesos ya no están en su posición normal.

### CAUSA

Las luxaciones son generalmente causadas por un impacto súbito en la articulación a causa de un golpe, una caída u otro traumatismo.

### CUADRO CLINICO

- entumecimiento.
- hormigueo en la articulación o fuera de ésta.
- la sensación de dolor intenso.
- la incapacidad de mover la articulación.
- hinchazón.
- amoratamiento si está visiblemente fuera de lugar o tiene un color diferente.

### CLASIFICACION

Agudas: Son aquellas que se producen tras un traumatismo más o menos fuerte.

Inveterada o crónica: Cuando un hueso no está dentro de la articulación, se tiene una lesión previa con cicatriz de las partes blandas que ocupa este espacio, dificulta que el hueso pueda volver a su posición original.

Recidivantes: Ocurren en una articulación que ya ha sufrido una luxación.

Habituales: Son las que sufren personas con una patología articular de base. Hay enfermedades que afectan a los ligamentos, la cápsula articular u otras estructuras.

### DIAGNOSTICO

- Radiografía. Es un examen de diagnóstico que utiliza rayos de energía electromagnética invisibles para generar imágenes de tejidos internos, huesos y órganos en una placa radiográfica.
- Imagen por resonancia magnética (IRM).

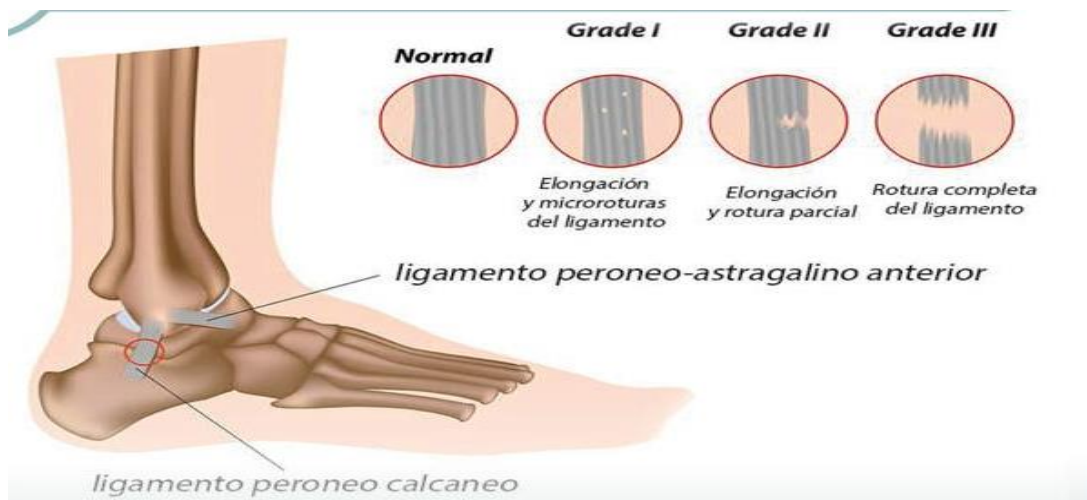
## TRATAMIENTO

- El tratamiento debe ser inmediato
- Recolocación del hueso en la posición inicial (se puede usar anestesia o cirugía)
- Inmovilizar la articulación durante un tiempo variable.
- Ejercicios de rehabilitación para comenzar a recuperar la movilidad.

## PREVENCIÓN

- Calentamiento antes de realizar cualquier actividad deportiva.
- Hacer ejercicio para aumentar la flexibilidad de las articulaciones y la resistencia de los ligamentos.
- Usar calzado cómodo.
- Evitar pisar terrenos resbalosos para prevenir caídas que puedan derivar en luxación.
- No correr al subir o bajar escaleras.

## ESGUINCE



Un esguince o torcedura es una lesión de los ligamentos que unen dos huesos que forman una articulación. Estos ligamentos están formados por fibras muy resistentes, pero cuando se fuerzan hasta el límite o realizan un movimiento muy brusco y excesivo, se rompen o se estiran en exceso, la articulación duele y se inflama.

## **CAUSA**

Generalmente, los esguinces se producen cuando una articulación se mueve a una posición antinatural ya sea por una caída, torcedura o golpe. El ligamento que recubre los huesos que une se estira por encima de sus posibilidades hasta la distensión, desgarro o rotura. Se producen generalmente en los tobillos, muñecas, vértebras cervicales y dedos de las manos.

## **CUADRO CLINICO**

- Dolor articular o muscular.
- Inflamación.
- Rigidez articular.
- Hematomas.
- Calor en la zona lesionada.

## **CLASIFICACION**

- Grado 1: consiste en la distensión de parte del ligamento, sin incluir ni rotura ni arrancamiento, por parte del ligamento con respecto al hueso. La zona aparece hinchada y con un dolor de intensidad variable, pero la articulación permite realizar movimientos normales.
- Grado 2: consiste en la rotura parcial o total de los ligamentos. La articulación no permite realizar movimientos normales y presenta un dolor intenso.
- Grado 3: consiste en la rotura total del ligamento con arrancamiento con respecto al hueso. Puede causar una luxación si provoca la pérdida de la congruencia articular.

## **DIAGNOSTICO**

El diagnóstico de los esguinces suele ser sencillo basándonos en el mecanismo por el que se ha producido la lesión, descrita por la persona afectada, y por los signos y síntomas que se han expuesto (dolor, hinchazón, hematoma e impotencia funcional).

## **TRATAMIENTO**

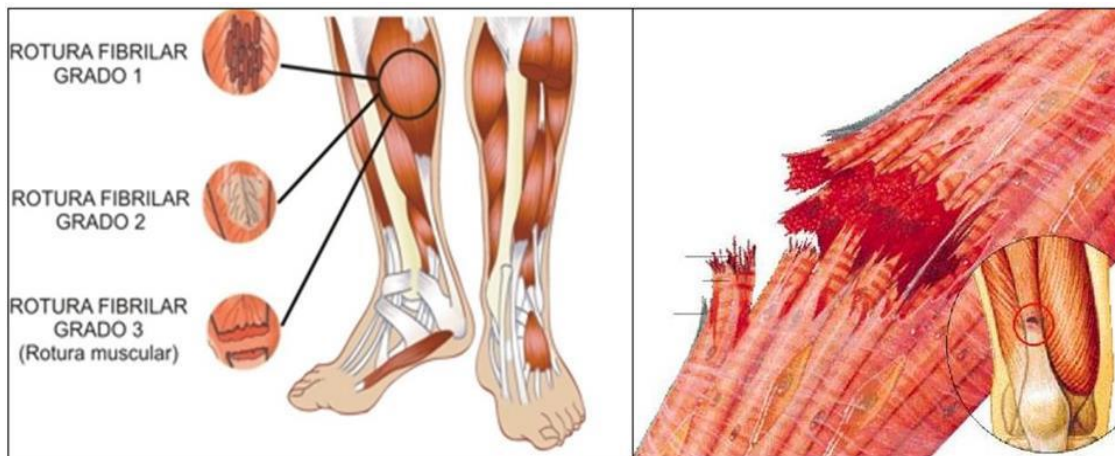
- Reposo. Evita las actividades que causan dolor, hinchazón o malestar.
- Hielo. Incluso si buscas ayuda médica, cubre el área de inmediato.
- Compresión. Para ayudar a calmar la hinchazón, comprime el área con una venda elástica hasta que se calme la hinchazón.
- Elevación.

## **PREVENCION**

- Utilizar calzado protector durante actividades que ejerzan tensión sobre el tobillo y otras articulaciones.
- Asegurarse que los zapatos se ajusten a los pies de manera apropiada.
- Evitar zapatos de taco alto y/o que provoquen inestabilidad en el pie.
- Siempre realizar ejercicios de calentamiento antes de realizar alguna actividad física.
- Evitar deportes y actividades para las cuales no se tenga el entrenamiento adecuado.

- Mantener una musculatura robusta para proteger los ligamentos.
- Realizar ejercicios de equilibrio que permitan desarrollar la propiocepción -capacidad de recuperar naturalmente el equilibrio - y mejorar la estabilidad.

## DESGARRO



El desgarro muscular o rotura fibrilar (también llamado tirón o distensión muscular) es la lesión del tejido, que va acompañada de hemorragia provocada por la rotura de los vasos sanguíneos que recorren el músculo o tendón afectado, provocando un dolor de leve a intenso que dificulta o impide contraerlo.

### CAUSA

provocado por una contracción o un estiramiento inusuales o demasiado exagerados para nuestro músculo. Correr, saltar, patear o realizar algún movimiento brusco de este tipo son actividades que propician la aparición de esta lesión.

### CUADRO CLINICO

- dolor.
- hinchazón.
- dificultad para mover la región afectada.
- Normalmente ocurre en el pie, la pierna o la espalda, a menudo cerca de una articulación. Un desgarro puede suponer desde una leve molestia hasta un dolor fuerte, dependiendo del alcance de la lesión.

## **CLASIFICACION**

- Distensión muscular (grado I).
- Desgarro parcial (grado II).
- Desgarro total (grado III).

## **DIAGNOSTICO**

- cuadro clínico.
- ecotomografía, ya que puede distinguir distintos grados de lesión de un músculo.

## **TRATAMIENTO**

- Descanso. Limita tus actividades físicas y utiliza los músculos del muslo lo menos posible.
- Hielo. Utiliza una bolsa de hielo o una compresa fría para reducir la inflamación.
- Compresión. Utiliza una cinta o vendaje elástico para aliviar la hinchazón y proporcionar sostén al muslo.

## **PREVENCION**

- Mantener una actividad física regular, no solo de forma esporádica.
- Antes del ejercicio calentar entre 5 y 10 minutos, a través de un trote o bicicleta estática suave.
- Realizar una pauta de elongación antes y después de la actividad física.
- Suspender el ejercicio si se siente un tirón o pinchazo en algún grupo muscular.