



**Nombre de alumnos: Luis Rodolfo
Miguel Galvez**

Nombre del profesor: Beatriz Gordillo

**Nombre del trabajo: Mapa
conceptual**

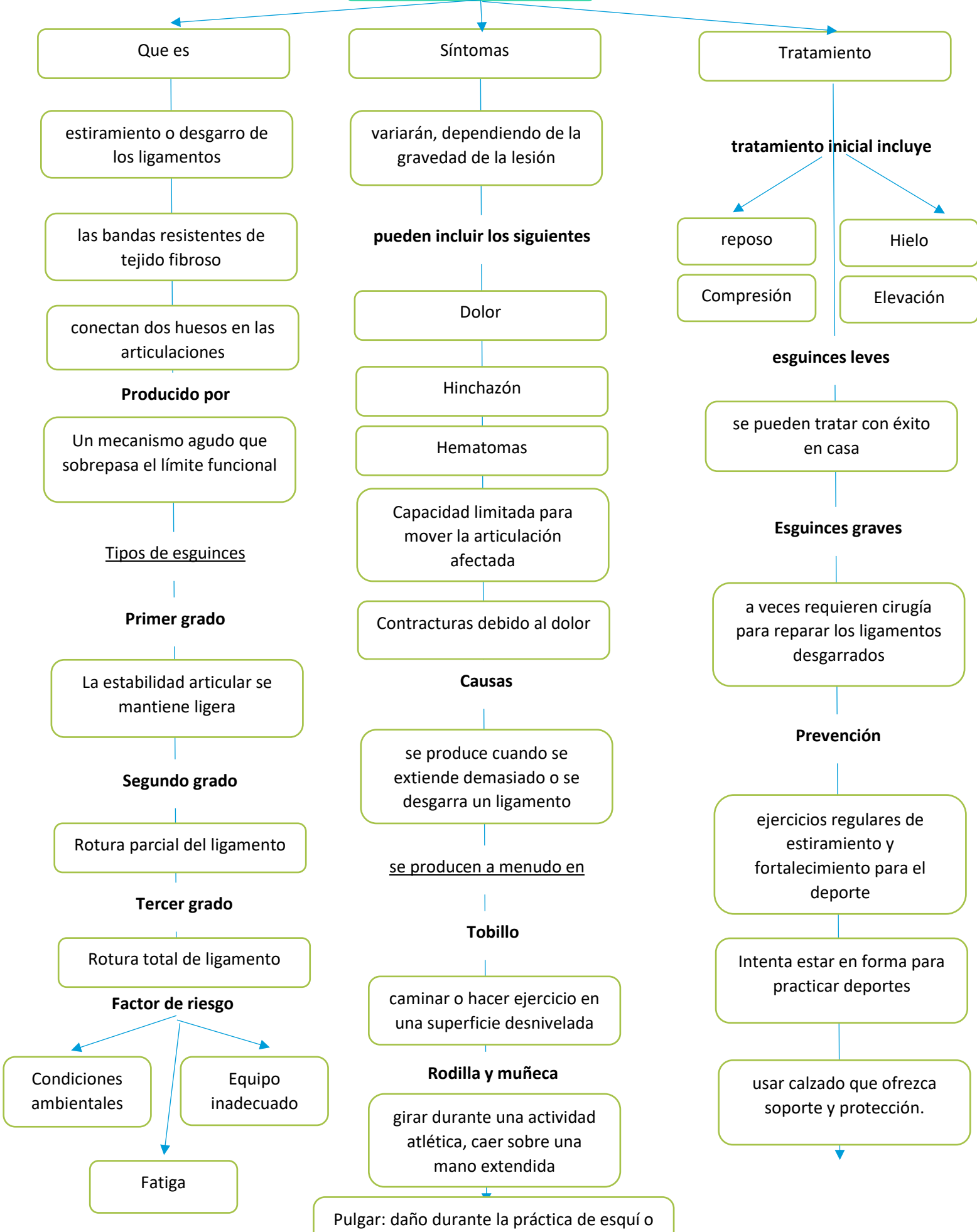
Materia: Enfermería del Adulto

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6

Grupo: A

Esguinces



Que es

estiramiento o desgarro de los ligamentos

las bandas resistentes de tejido fibroso

conectan dos huesos en las articulaciones

Producido por

Un mecanismo agudo que sobrepasa el límite funcional

Tipos de esguinces

Primer grado

La estabilidad articular se mantiene ligera

Segundo grado

Rotura parcial del ligamento

Tercer grado

Rotura total de ligamento

Factor de riesgo

Condiciones ambientales

Equipo inadecuado

Fatiga

Esguinces

Síntomas

variarán, dependiendo de la gravedad de la lesión

pueden incluir los siguientes

Dolor

Hinchazón

Hematomas

Capacidad limitada para mover la articulación afectada

Contracturas debido al dolor

Causas

se produce cuando se extiende demasiado o se desgarra un ligamento

se producen a menudo en

Tobillo

caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada

Rodilla y muñeca

girar durante una actividad atlética, caer sobre una mano extendida

Pulgar: daño durante la práctica de esquí o

Tratamiento

tratamiento inicial incluye

reposo

Hielo

Compresión

Elevación

esguinces leves

se pueden tratar con éxito en casa

Esguinces graves

a veces requieren cirugía para reparar los ligamentos desgarrados

Prevención

ejercicios regulares de estiramiento y fortalecimiento para el deporte

Intenta estar en forma para practicar deportes

usar calzado que ofrezca soporte y protección.