



Yamile Yenitzi Pérez Vázquez

Beatriz Gordillo López

Mapa conceptual

Enfermería del Adulto

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6 cuatrimestre

Grupo: "A"

ESGUINCES

¿QUÉ ES?

es una rotura incompleta de un ligamento o de un complejo de ligamentos

la ubicación mas común

es en el tobillo.

SÍNTOMAS

Dolor

Hinchazon

Hematomas

Capacidad limitada

para mover la articulación afectada

Escuchar o sentir un "pop"

dentro de la articulación en el momento de la lesión

CAUSAS

cuando se extiende demasiado o se desgarra un ligamento

Tobillo

Caminar o hacer ejercicio en una superficie desniveladas, y caer torpemente de un salto

Rodilla

girar durante una actividad atlética

Muñeca

caer sobre una mano extendida

FACTORES DE RIESGO

Condiciones ambientales

Las superficies resbaladizas o desniveladas pueden hacerte más propenso a las lesiones.

Fatiga

Los músculos cansados tienen menos probabilidades de proporcionar un buen soporte para las articulaciones

Equipo inadecuado.

El calzado u otro equipo deportivo que no calza bien o que está mal mantenido pueden contribuir al riesgo de sufrir un esguince.

TRATAMIENTO

Inicial

Reposo

Hielo

Compresión

Elevación

Graves

Cirugía para reparar los ligamentos desgarrados