

PRESENTA EL ALUMNO:

Liliana Lòpez Lòpez

GRUPO, CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:

6to CUTRIMESTRE "A" LICENCIATURA EN ENFERMERIA ESCOLARIZADO

DOCENTE:

BEATRIZ GORDILLO LOPEZ

MATERIA :

Enfermeria del adulto.

TRABAJO: Mapa conceptual.

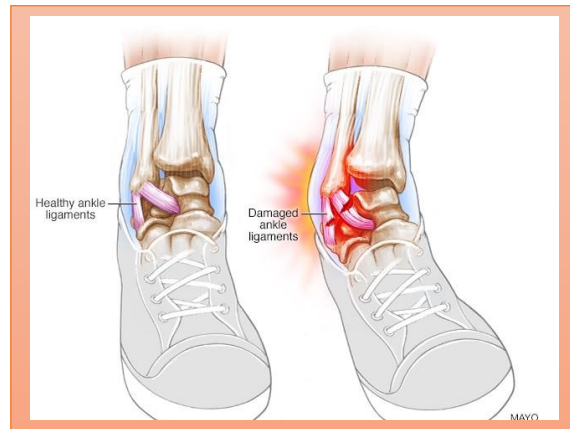
FECHA: 02/07/2020

ESGUINCE

¿QUE ES?

Es una lesión de los ligamentos que unen dos huesos que forman una articulación.

Los ligamentos son fibras fuertes y flexibles que sostienen los huesos.



“TIPOS DE ESGUINCES”

Esguince de grado 1

Se produce distensión de los ligamentos, pero sin llegar a la rotura de los mismos.

Esguince de grado 2

En este caso sí existe rotura parcial del tejido ligamentoso.

Esguince de grado 3

Rotura completa de la porción ligamentosa.

Los signos y los síntomas variarán, dependiendo de la gravedad de la lesión, y pueden incluir los siguientes:

Dolor

Hinchazón

Hematomas

Capacidad limitada para mover la articulación afectada.



CAUSA

Un esguince se produce cuando se extiende demasiado o se desgarran un ligamento mientras se tensa intensamente una articulación.

Tobillo: caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada, y caer torpemente de un salto

Rodilla: girar durante una actividad atlética

Muñeca: caer sobre una mano extendida

Pulgar: sobrecarga al practicar deportes de raqueta, como el tenis.

Cuando ocurre un esguince, uno o más ligamentos se estiran o desgarran.

PREVENCIÓN

Los ejercicios regulares de estiramiento y fortalecimiento para el deporte, la actividad física o la actividad laboral, como parte de un programa general de acondicionamiento físico, pueden ayudar a minimizar el riesgo de esguinces.

Cualquier persona puede tener un esguince.

Es una lesión de ligamentos por distensión, estiramiento excesivo torsión o rasgadura, acompañada de hematoma e inflamación y dolor que impide continuar moviendo la parte lesionada. Se origina al afectarse, la región articular por acción mecánica.