

Alum. Nohemí Rebeca Pérez Sánchez

Prof. Beatriz Gordillo López



ENFERMERÍA DEL ADULTO

Mapa Conceptual

6to cuatrimestre grupo °B ENFERMERÍA

ESGUINCES

Es una

Lesión de los ligamentos que se encuentran alrededor de una articulación

Los

Ligamentos son fibras fuertes y flexibles que sostienen los huesos

La

Articulación duele y se inflama

Causas

Por

Una articulación forzada a moverse en una posición antinatural

O

Torcedura de tobillo

Con

Síntomas

Como:

Dolor articular o dolor muscular

Hinchazón

Rigidez articular

Cambio de color de la piel, especialmente hematomas

Prevención

Que los zapatos se ajusten a los pies de manera apropiada

Evitar deportes y actividades para las cuales no se haya entrenado

Utilizar calzado protector durante actividades de tensión sobre el tobillo v otras articulaciones

Siempre realizar un estiramiento o calentamiento antes de hacer ejercicio o practicar deportes

Evitar zapatos con tacones altos

Cuidados

Aplicar hielo inmediatamente para reducir la inflamación

Evita poner peso sobre la articulación ya que puede empeorar la lesión

Descansar la articulación afectada por varios días

Envuelva firmemente un vendaje alrededor de la zona afectada, para limitar el movimiento

El ácido acetilsalicílico, el ibuprofeno y otros medicamentos para el dolor pueden ayudar