

(MAPA CONCEPTUAL)

(Esguince)

(Rubén Eduardo Domínguez García)

PRESENTA EL ALUMNO: YUDIEL MENDEZ VAZQUEZ

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD: (GRUPO B, 6 CUATRIMESTRE,
SEMIESCOLARISADO)**

Lugar: FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

Fecha: 11 Julio Del 2020

Esguince

Es

Un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones

Las

Causas

Es

Cuando se extiende demasiado o se desgarra un ligamento mientras se tensa intensamente una articulación

Las

Circunstancias son: 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: daño durante la práctica de esquí o sobrecarga al practicar deportes de raqueta, como el tenis

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

Síntomas

Los

Signos y los síntomas variarán, dependiendo de la gravedad de la lesión

Son

Dolor, Hinchazón, Hematomas, Capacidad limitada para mover la articulación afectada, Escuchar o sentir un "pop" en la articulación en el momento de la lesión

Los

Factores de riesgo

Son Las

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. Cuando estás cansado, también es más probable que sucumbas a fuerzas que podrían tensar una articulación, **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.