

(MAPA CONCEPTUAL)

(Esguince)

(CINDY DE LOS SANTOS CANDELARIA)

PRESENTA EL ALUMNO: YUDIEL MENDEZ VAZQUEZ

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

Lugar: FRONTERA COMALAPA CHIAPAS

Fecha: 31 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

La

Prevención

Es

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

Los

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

En

Clasificación

Son

Grado I: Hay desde un simple estiramiento de las fibras ligamentosas, hasta mínimas roturas de fibras a diferentes niveles, sin que se incremente la longitud del ligamento, Grado II: Se produce una rotura parcial o incompleta del ligamento, que ocasiona aumento de su longitud, Grado III: Rotura completa del ligamento. Los extremos del ligamento estarán más o menos próximos, dependiendo de la magnitud de la fuerza tensional y del tipo de ligamento.

Intervenciones de enfermería

Es

Reposo con miembro elevado para favorecer el retorno venoso y reducir el edema, Aplicación de frío intermitente 20 minutos cada 3 o 4 horas. Cuidado de no poner directo a la piel, ya que puede producir quemaduras, Vendaje compresivo para controlar la hemorragia posterior y evitar la tumefacción, Administración de analgésicos de tipo antiinflamatorios no esteroideos.