



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Luz Yareny Gómez López

Nombre del profesor: Dr. Juan Antonio Pérez Simuta

Licenciatura: Enfermería

Materia: Enfermería Gerontogeriatrica

Grado: 6° Cuatrimestre

Nombre del trabajo: “Alteraciones musculoesqueléticas.”

Ocosingo, Chiapas a 12 de junio del 2023

ESGUINCE

Es una torcedura o distensión ligamentosa, es una lesión de los ligamentos por distensión, estiramiento excesivo, torsión o rasgadura, acompañada de hematoma, inflamación y dolor, que impide continuar moviendo la parte lesionada.

causas

Los esguinces se producen a menudo en las siguientes circunstancias: Tobillo: caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada y caer torpemente en 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 como el tenis.

Síntomas

- Dolor articular o muscular.
- Inflamación.
- Rigidez articular.
- Hematomas.
- Calor en la zona lesionada.

Clasificación

Grado I Llamado entorsis, es la distensión parcial del ligamento, corresponde a lesiones que no incluyen rotura, ni arrancamiento. Grado II Se caracteriza por la rotura parcial o total de los ligamentos. Grado III Rotura total del ligamento con arrancamiento óseo (tratamiento quirúrgico).

tratamiento

Tras la lesión aplicar hielo inmediatamente, para reducir la inflamación producida por la lesión. Vendar la zona afectada firmemente, no apretado, para limitar el movimiento. Mantener elevada la extremidad afectada. Mantener el área lesionada en reposo durante varios días. Para el dolor, medicamentos antiinflamatorios. Es recomendable ejercitarla y así evitar la rigidez y aumentar fuerza.

prevención

Utilizar calzado protector para tobillo y otras articulaciones. Realizar estiramientos antes de realizar ejercicio. Evitar tacones demasiados altos y gastados solo por un lado. Llevar dieta equilibrada para tener músculos fuertes.

LUXACION

se define como la pérdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares, generalmente debida a un movimiento con rango mayor al normal con una dirección fuera de lo anatómo-funcional.

causa

Las ocasionadas por un trauma directo o indirecto. Pueden ser cerradas, o abiertas cuando se pone en contacto el medio ambiente con las superficies articulares.

Clasificación

Las luxaciones se clasifican en parciales (subluxación) y completas. Según el agente productor o el mecanismo y su evolución, se les califica como: **Traumáticas, Complicadas, Patológica, Congénita**

tratamiento

El tratamiento de las luxaciones traumáticas es la reducción o integración de la articulación. Debe considerarse como una urgencia y realizarla de preferencia un ortopedista. La reducción abierta sólo está indicada cuando hay interposición de partes blandas o en lesiones abiertas o complicadas.

síntomas

son el antecedente o no de trauma, dolor generalmente intenso localizado a la articulación afectada, pérdida de la morfología y del eje anatómico e incapacidad funcional.

Prevención

Toma precauciones para evitar caídas. Realízate exámenes oculares con regularidad. Pregúntale al médico o al farmacéutico si alguno de los medicamentos que tomas puede causarte mareos. Asegúrate de que tu hogar esté bien iluminado y de eliminar todo posible peligro de tropiezo de las zonas por donde caminas.

Realiza deportes de manera segura. Usa el equipo de protección recomendado cuando practiques deportes de contacto.

Evita las reparaciones. Una vez que hayas tenido una dislocación en una articulación, puedes ser más propenso a tener dislocaciones en el futuro. Para evitar la recurrencia, realiza ejercicios de fortalecimiento y estabilidad siguiendo las recomendaciones del médico o el fisioterapeuta para mejorar el soporte de la articulación.

Desgarro

El desgarro muscular es una lesión con pequeñas fisuras de la fibra muscular y con hemorragias locales. Aparece en el transcurso de movimientos desproporcionados, por una coordinación deficiente de fuerza a la hora de realizar los movimientos y a través de una exigencia elevada (y por cansancio).

causa

Cuando un músculo se somete a un estiramiento brusco de forma pasiva (sin contracción muscular) o activa (con contracción) se puede producir desgarro (esguince) muscular. Son frecuentes, sobre todo en:

- ♥ Los músculos que cruzan las articulaciones como los de la cadera o los de la rodilla
- ♥ La unión miotendinosa
- ♥ Músculos con predominio de fibras tipo II

Síntomas

son: dolor, contracción, dificultad para mover el músculo afectado, hinchazón, espasmos musculares o calambres.

Clasificación

De primer grado.- cuando sólo existe un daño leve a las fibras musculares.

De segundo grado.- ruptura parcial de las fibras musculares.

De tercer grado.- ruptura total de las fibras musculares.

Tratamiento

consiste en mantener el área lesionada en reposo, colocar hielo sobre la lesión en periodos de 20 minutos y seguir las instrucciones del médico, que en algunos casos puede ser tomar medicamentos.

- RICE
- AINE
- Fisioterapia progresiva
- Sutura quirúrgica si hay ruptura (rara vez)

Prevención

estiramientos antes del deporte