

## LESIONS MUSCULARS

### **Lesions musculars cròniques**

Es desenvolupen generalment de manera lenta i progressiva al llarg d'un ampli període de temps.

*Les causes:* la irritació constant que sorgeix d'una tècnica inadequada en la pràctica esportiva o una tensió constant més enllà dels límits fisiològics.

Normalment, sobrecàrregues.

El tractament incorrecte de lesions agudes o la reactivació prematura de l'activitat física sense la completa rehabilitació poden causar aquest tipus de lesions.

#### **Tipus:**

Tendinitis	Tenosinovitis
Miositis	Fascitis
Bursitis	Atrofia i contractura

## LESIONS ÒSSIES

### **Tipus:**

**Contusió:** produïda per un cop a l'os, apareix un hematoma i dolor

**Fractures:** produïdes pel trencament de l'os

**Tancades sense desplaçament (fissures):** l'os es trenca però les parts no es separen. S'acostumen a produir per un cop; produeixen dolor i impotència funcional.

**Tancada amb desplaçament o fractura total:** els fragments de l'os s'han desplaçat, el membre o la part fracturada presenta una deformitat visible.

**Oberta:** és la fractura més greu, ja que els segments trencats surten a l'exterior de forma visible.