

LESIONS ARTICULARS

□ **Tipus:**

Capsulitis: és una inflamació de la càpsula articular produïda per un cop. Mostra dolor i lleu impotència funcional.

Distensió lligamentosa: els lligaments han perdut elasticitat. Presenta dolor, inflamació i una certa inestabilitat articular lleu.

Trencament lligamentós: els lligaments es trenquen. Hi ha presència de dolor, inflamació articular, inestabilitat articular greu.

Luxació: la càpsula articular es trenca provocant la pèrdua de contacte entre els ossos que forma l'articulació. Presenta dolor, impotència funcional total i deformitat.

ACTUACIONS GENERALS PER A TOTES LES LESIONS

R.I.C.E.

Repos: descans o interrupció immediata de l'activitat que es realitzava.

Ice: aplicació de gel a la zona afectada

COMPRESSION: mitjançant un embenatge o similar comprimir la zona afectada per reduir el màxim possible la inflamació

ELEVATION: elevar la zona afectada

Fet això, i en funció de la gravetat de l'afectat, traslladar a un centre hospitalari.
