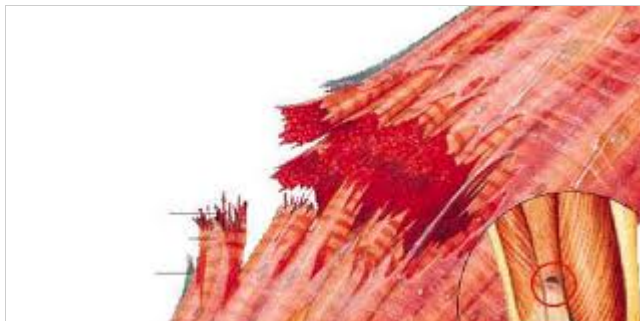


¿QUÉ ES UN ESGUINCE?

Un **esguince** es la lesión de los ligamentos que unen los dos huesos que forman una articulación. Si la lesión es tan importante que el ligamento deja de poder sujetar los huesos en su posición y éstos se separan, se diagnostica una **luxación**.

La diferencia entre un esguince y una luxación es que en el primero la posición del hueso no varía, mientras que en la luxación los huesos se separan y esa separación mayor de lo normal puede observarse a simple vista o en una radiografía.

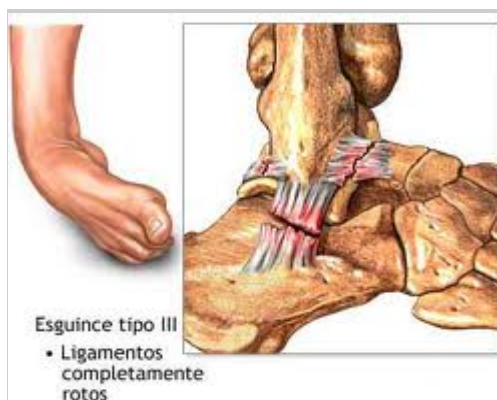
Un esguince se da al forzar el límite máximo de movimiento de la articulación.



MECANISMO DE LESIÓN

Los mecanismos más habituales por los que se produce son:

- Los movimientos bruscos y excesivos, en los que se sobrepasa la amplitud de movimiento que permite la articulación. Deportes, mala posición, una actividad física mal realizada.
- Los accidentes, típicamente de coche, en los que se combinan movimientos extremos con fuerzas externas.



La mayoría de los esguinces se producen en la columna cervical, pues es la parte más móvil de la columna vertebral y la que tiene una musculatura comparativamente menos potente.

SINTOMAS

Un esguince, típicamente causa **dolor local** en la zona, a veces con **dolor referido**, con **contractura muscular** y limitación dolorosa del rango de movimiento este puede presentarse al momento o tiempo después, siendo entonces un dolor por una contractura muscular.



DIAGNÓSTICO

Se valoran los antecedentes, las características del dolor que causaron ese dolor, y la exploración física, suelen ser suficientes. Por definición, la radiografía es normal en muchos de los casos observando en otros alteración solamente en la dirección de la articulación.



El diagnóstico diferencial de "esguince" o "dolor por contractura muscular" a veces es difícil de realizar. Un mismo antecedente -sea un movimiento forzado o un accidente- puede desencadenar dolor por ambos mecanismos. Además, la contractura muscular puede aparecer para proteger el ligamento y evitar la lesión que constituiría un esguince, pero, al revés, la existencia del esguince puede también desencadenar contractura muscular.

TRATAMIENTO

Sin embargo, el reposo absoluto ha demostrado ser ineficaz y contraproducente para el dolor de espalda. Por eso, cuando actualmente se sospecha la existencia de un esguince se usan mecanismos que impiden forzar el movimiento pero no fuerzan la inmovilidad absoluta, como collarines cervicales flexibles o semirrígidos.

En la fase aguda de un esguince suele ser suficiente usar fármacos si el dolor persiste pese a los fármacos durante más de 14 días.

Como la curación del esguince conlleva limitar la movilidad -aunque habitualmente sólo de forma relativa y no absoluta, y de manera transitoria- puede producir pérdida de fuerza o potencia muscular. Por eso, una vez curado el esguince, es conveniente hacer ejercicio evitando sólo aquellos movimientos que eventualmente desencadenen o incrementen el dolor.



Síntomas generales del esguince:

- Inflamación.
- Dolor tanto a la palpación como al moverlo.
- Inestabilidad articular en el esguince de 2º y 3º grado.
- Hematoma cuando está acompañado de rotura de vasos sanguíneos.
- Impotencia funcional (tener limitados algunos movimientos).
- Contracturas debido al dolor.

Localización más frecuente:

Se puede dar prácticamente en cualquier articulación, aunque las más usuales son:

- Articulación del tobillo.
- Articulación de los dedos de la mano.
- La columna cervical.
- Articulación de la rodilla.

¿Qué hacer ante un esguince?

Vamos a dar unos consejos prácticos para saber qué hacer cuando nos hacemos un esguince y como evitar el edema, el dolor y un posible agravamiento:

- Vendaje de contención flexible pero no elástico para contener el edema.
- Instalación en posición de declive (45º por encima de la horizontal).
- Reposo: prohibido el apoyo.

- Crioterapia inmediata: colocar hielo en la zona para disminuir la inflamación. El hielo debe ir envuelto en una bolsa o trapo para que no esté en contacto directo con la piel. Se pondrá durante 20 minutos cada 3-6 horas
- Acudir a valoración por médico especialista en casos leves remite por sí solo.



Tratamiento general del esguince

Tratamiento médico: Analgésicos y antiinflamatorios.

- Crioterapia: aplicación de frío durante 20 minutos dos o tres veces al día.
- Posición de declive con elevación de 45° sobre la horizontal.
- Inmovilización con un vendaje funcional.
- Para disminuir el edema: aplicación de un vendaje compresivo y drenaje linfático manual.
- Según disminuye el edema y el dolor se pueden ir haciendo ejercicios activos.



En un esguince de **3º grado**, al existir rotura ligamentosa requiere otro tipo de tratamiento, que puede ser:

- Tratamiento ortopédico: consiste en una inmovilización con yeso durante 6 semanas. Únicamente con previa revisión y valoración de medico ortopedista.
- **Tratamiento quirúrgico:** Consiste en una reparación capsuloligamentosa seguida de una inmovilización de 4 semanas con una férula, realizada por medico ortopedista.

SECUELAS DE ESGUINCES

En general las secuelas pueden ser:

- Inestabilidad crónica con esguinces repetidos.
- Lesiones asociadas.
- Hiperlaxitud. (ligamentos débiles)
- Anomalía estática o dinámica.
- Rigidez articular.
- Edema.
- Dolor crónico.

Según la articulación las secuelas pueden ser:

- Tobillo: secuelas que condicionen y modifiquen la marcha.
- Rodilla: puede provocar problemas en la sedestación (sentarse) y en la bipedestación (estar de pie).
- Hombro: puede provocar elevación permanente del hombro.
- Columna cervical: condiciona alteraciones en el equilibrio.
- Dedos: condiciona la prensión.

Todos los esguinces, cualquiera que sea su gravedad, puede dar lugar a secuelas si no se cura correctamente por lo que es necesario un balance lesional preciso para poder aplicar el tratamiento más adecuado, acortar el periodo de impotencia funcional y devolver a la articulación el movimiento normal lo antes posible.