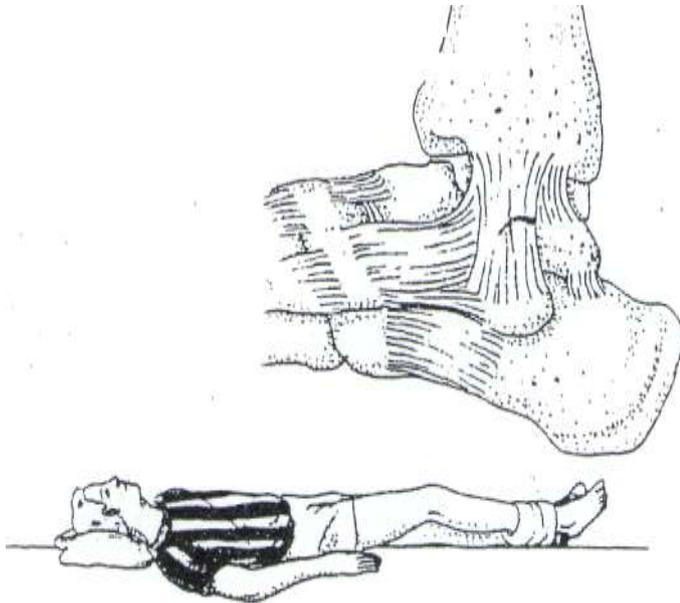


Lesioni articolari

Le lesioni articolari rappresentano gli incidenti che possono capitare alle articolazioni e che vedono interessati legamenti, tendini, ossa e capsule articolari.

DISTORSIONI

Sono lesioni dei legamenti articolari o delle capsule che circondano le articolazioni, dovute a uno spostamento temporaneo dei capi ossei dell'articolazione. La distorsione varia a seconda della gravità: può trattarsi di una semplice "storta", cioè quando si appoggia male il piede che, non trovandosi in perfetto asse con la gamba, crea un'eccessiva sollecitazione dei legamenti della caviglia, ma può anche essere di entità maggiore e compromettere l'integrità dei tessuti fino a lesionarli e a romperli.



Si manifesta con un dolore acuto nella zona, gonfiore fino alla perdita della possibilità di muovere l'articolazione.

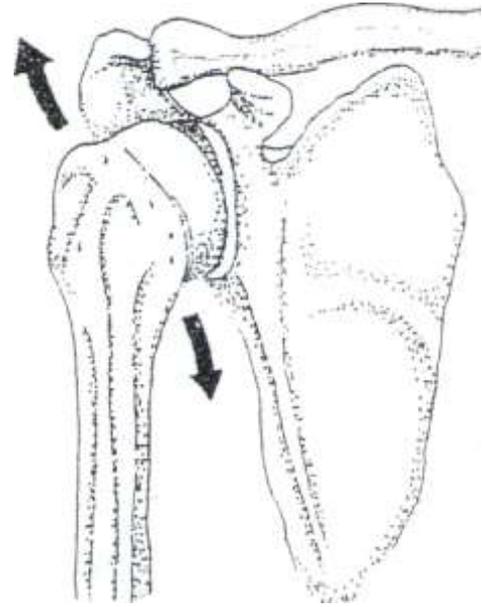
Si deve intervenire mantenendo a riposo la parte colpita e tenendola sollevata in modo da facilitare la circolazione del sangue.

È bene provvedere con applicazioni fredde per circa 24 ore in modo da evitare emorragie e gonfiori.

LUSSAZIONI

La lussazione è il risultato di un'azione scorretta che produce una perdita di contatto fra le superfici ossee dell'articolazione. Generalmente la lussazione comporta la rottura della capsula articolare.

Il dolore è acutissimo e continuo, il movimento



dell'articolazione è bloccato in quanto questa è deformata.

Bisogna chiamare il medico o portare l'infortunato al pronto soccorso, in quanto l'articolazione deve essere riportata alla normalità da una persona esperta e capace.

Lesioni muscolari

Le lesioni muscolari si manifestano quando un muscolo è stato sollecitato in modo esagerato rispetto alle sue possibilità.

Secondo l'intensità e il tipo di sollecitazione il muscolo può essere stirato, strappato o produrre dei crampi.

STIRAMENTI

È la lacerazione di alcune fibre muscolari e si manifesta con un dolore acuto, continuo e localizzato in un punto. Può comparire un piccolo ematoma e un eventuale nodulo riscontrabile al tatto.

Bisogna interrompere l'attività per mettere l'arto a riposo ed eventualmente immobilizzarlo. Fare impacchi freddi sulla zona.

