

ESQUINÇ DE TURMELL

L'esquinç de turmell és una **lesió freqüent i habitualment lleu dels lligaments** que envolten l'articulació del turmell. Els lligaments són **fibres fortes i flexibles** que ajuden a donar estabilitat.

Aquest tipus de lesió apareix quan el turmell **es gira o s'estira més del que és habitual**, com pot passar fent un pas en fals, practicant esport o caminant per un terreny irregular.

La bona notícia és que **la gran majoria d'esquinços es recuperent completament** amb moviment progressiu i exercicis adequats.

El **repòs absolut no accelera la curació**, al contrari, mantenir una mobilitat segura i començar la rehabilitació aviat ajuda a reduir el dolor, recuperar la força i prevenir recaigudes.

Durant els primers dies, en la **fase inicial (1 - 3 dies)** es recomana:

- **Protecció:** Evita sobrecarregar el turmell, però no el mantinguis completament immòbil. Pots recolzar parcialment el peu.
- **Elevació:** Eleva el turmell per sobre del nivell del cor per afavorir el drenatge.
- **Inflamació:** La inflamació és una resposta natural del cos i necessària per la recuperació. En general, no cal suprimir-la amb gel o antiinflamatoris, tret que sigui recomanat pel teu professional de salut.
- **Compressió:** Pots aplicar un embenat elàstic suau per donar suport i reduir la inflamació.
- **Educació:** Comprendre la teva lesió i seguir un pla actiu de recuperació és clau per a una bona evolució.

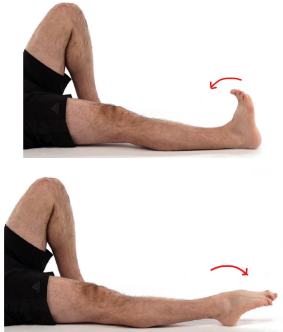
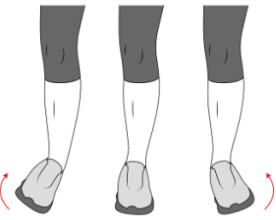
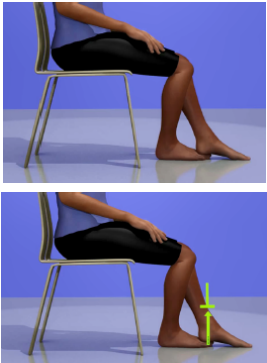
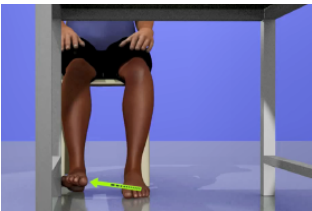
Una vegada passada la primera fase, quan el dolor comenci a disminuir, és moment de **moure i reforçar progressivament el turmell**.

Els **exercicis** t'ajudaran a **millorar la mobilitat, la força i la coordinació** i a **prevenir recaigudes o inestabilitat**.

Practica la pauta d'exercicis cada dia, dins els teus límits de confort. És normal tenir dies amb més molèsties, però això no vol dir que t'hagis fet mal de nou. Forma part del procés de recuperació.

Amb **constància i paciència**, el turmell **recupera plenament la seva funció**.

PAUTA D'EXERCICIS PER ESQUINÇ DE TURMELL

	FLEXIÓ DORSAL ACTIVA Porta el peu i els dits cap a tu i després cap avall, el més lluny que puguis. Manté ambdues posicions de 3 a 5 segons. Realitza 3 sèries de 6 - 15 repeticions.
	INVERSIÓ I EVERSIÓ ACTIVES Assegut a una cadira i sense sabates i mitjons. Mou la planta del peu cap enfora i després fes-ho cap endins. Manté la posició 3 - 5 segons. Realitza 3 sèries de 6 - 15 repeticions.
	FLEXIÓ DORSAL ISOMÈTRICA El peu que realitza l'exercici es recolza a terra i amb el taló de l'altre peu sobre ell. Fes força amb el peu de sota, contra el peu de sobre, com si volguessis portar els dits cap a tu. L'altre peu (el que està a sobre) resisteix i impedeix el moviment. Manté 5 segons la força. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions.
	EVERSIÓ ISOMÈTRICA El peu que realitza l'exercici es col·loca al costat d'una pota d'una taula o d'una paret. Aixeca els dits del peu cap a tu mantenint el taló recolzat a terra i empeny la cara externa del peu contra la pota de la taula o la paret. Manté 5 segons la força. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions.
	INVERSIÓ ISOMÈTRICA El peu que realitza l'exercici es col·loca al costat d'una pota d'una taula. Aixeca els dits del peu cap a tu mantenint el taló recolzat a terra i empeny la cara interna del peu contra la pota de la taula. Manté 5 segons la força. Realitza 3 sèries de 10 - 15 repeticions.



ESTIRAMENT SOLI

Dempeus recolzant les mans sobre la paret. Amb una cama més avançada que l'altre.

Flexiona lentament el genoll de la cama de darrere, manté el taló en contacte amb el terra fins a sentir un estirament a la zona dels bessons.

Manté l'estirament 15 - 30 segons i relaxa.



ESTIRAMENT BESSONS

Dempeus recolzant les mans sobre la paret. Amb una cama més avançada que l'altre.

Flexiona la cama avançada i estira la cama contrària sense flexionar el genoll ni aixecar la planta del peu del terra mentre t'inclines cap endavant. Nota l'estirament als bessons.

Manté l'estirament 15 - 30 segons i relaxa.