



Lesiones más frecuentes en la práctica del baloncesto (I): El esguince de tobillo y su tratamiento de urgencia¹.

Los esguinces en el baloncesto

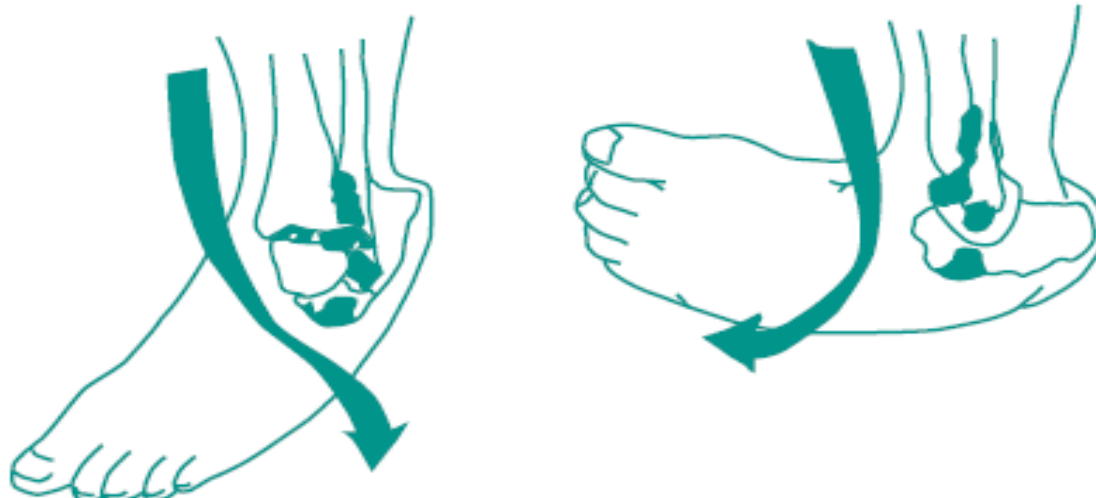
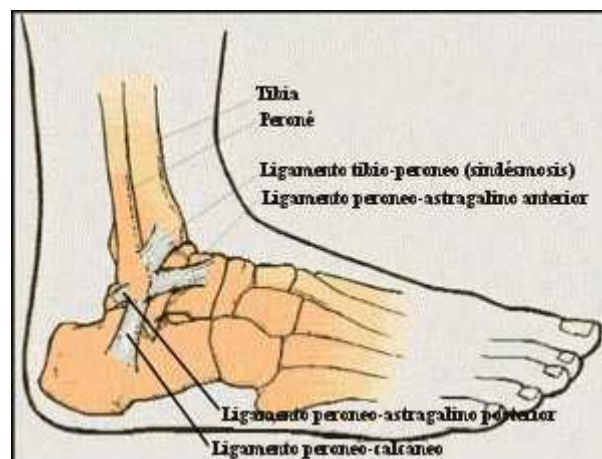
Las zonas más propensas a sufrir esguinces en baloncesto son: tobillos, dedos y rodillas. Los factores que predisponen a los esguinces, sobre todo los de tobillo y rodilla son entre otros: sobrecarga de intensidad o tiempo, mala preparación física, insuficiente concentración durante el entrenamiento o partido, falta de prevención cuando se ha sufrido algún esguince previo por falta de una recuperación completa.

Los mecanismos de producción más frecuentes de los esguinces de tobillo son: pisar a un jugador al caer de un salto o pisar mal en la carrera o cambios de dirección provocando en la mayoría de los casos una inversión y flexión forzada del tobillo.

¿Qué es un esguince?

Un esguince es la rotura parcial o total de un ligamento, generalmente debido a un estiramiento del mismo. Su gravedad varía.

Los esguinces del tobillo resultan del desplazamiento hacia dentro o hacia fuera del pie, distendiendo o rompiendo los ligamentos de la cara interna o externa del tobillo. El dolor de un esguince de tobillo es intenso y con frecuencia impide que el individuo pueda caminar con normalidad durante un periodo de tiempo.



¹ Material adaptado de CURSO DE ENTRENADOR DE INICIACIÓN DE BALONCESTO de la Federación Guipuzcoana (2001), y de <http://www.traumazamora.org/infopaciente/esguince/esguince.html>



Tipos de esguinces de tobillo

- Esguinces de primer grado: Son el resultado de la distensión de los ligamentos que unen los huesos del tobillo. La hinchazón es mínima y el paciente puede comenzar la actividad deportiva en dos o tres semanas.
- Esguinces de segundo grado: Los ligamentos se rompen parcialmente, con hinchazón inmediata. Generalmente precisan de un periodo de reposo de tres a seis semanas antes de volver a la actividad normal.
- Esguinces de tercer grado: Son los más graves y suponen la rotura completa de uno o más ligamentos pero rara vez precisan cirugía. Se precisan ocho semanas o más para que los ligamentos cicatricen.



Tratamiento inicial de los esguinces: primeros auxilios

Cuando se produce un esguince, ya sea durante el entrenamiento o durante un partido, lo primero que hay que hacer es cesar la actividad y aplicar inmediatamente frío (lo más simple y fácil es colocar cúbitos en una bolsa de plástico). Posteriormente inmovilizar y elevar la zona lesionada y acudir al médico, que continuará el tratamiento.

El objetivo primario del tratamiento es evitar el edema que se produce tras la lesión. La aplicación de hielo es básica en los dos o tres primeros días, junto con la colocación de un vendaje compresivo.

Así, el tratamiento inicial puede resumirse en cuatro palabras: Reposo, hielo, compresión y elevación.

- Reposo: Es una parte esencial del proceso de recuperación.
- Hielo: Llene una bolsa de plástico con hielo triturado y colóquela sobre la zona inflamada. Para proteger la piel, ponga la bolsa de hielo sobre una capa de vendaje elástico empapada en agua fría. Mantener el hielo durante periodos sucesivos de unos minutos.
- Compresión: Comprimir la zona lesionada con un vendaje elástico. Éste protege el ligamento lesionado y reduce la inflamación.
- Elevación: Mientras se aplica hielo, eleve la zona lesionada por encima del nivel del corazón. Continúe con este procedimiento en las horas siguientes.

Nota final: Una buena rehabilitación, que permita reducir la inflamación y fortalecer la musculatura del tobillo es necesaria para que la curación sea rápida y el esguince no se convierta en un problema crónico para el deportista.