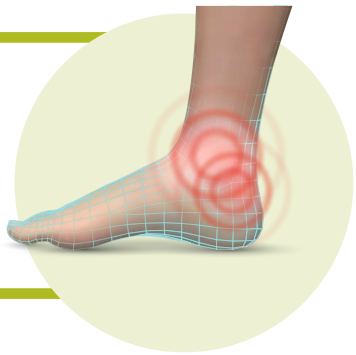
INFORMACIÓ PER A PACIENTS

ESQUINÇ DE TURMELL

DEFINICIÓ

És la **distensió, torsió o estirament dels lligaments del turmell** que afecta més sovint a la vora lateral o externa del turmell.



SÍMPTOMES

- **Dolor** en tenir el peu recolzat a terra.
- **Inflor** del turmell.
- **Enrogiment** (equimosis).
- **Dolor a la mobilitat.**
- **Falta de força.**

DIAGNÒSTIC

És fonamentalment clínic.
La radiografia només en cas de sospita de fractura.
El grau de l'esquinç pot variar amb el pas dels dies.

Què has de fer?

RECOMANACIONS

- **Repòs físic** almenys de 48 h.
- **Fred local** cada 8 h durant 10 min.
- **Antiinflamatoris** orals (Ibuprofeno, voltarem)
- **Turmellera de compressió** segons l'opinió del metge.

En cas de **no haver-hi millora** clínica després d'un temps aproximat de **10 dies, consulta amb el teu metge.**