

# Entorsele si intinderile de muschi

Aceasta fisa informativa va ajuta sa intelegeti ceea ce este considerat ca fiind 'normal' si la ce sa va asteptati daca faceti o entorsa sau intindere de muschi. De asemenea va explica in ce situatii trebuie sa va ingrijorati si sa mergeti la medic.

## Util de stiut

- **Ce este entorsa?** Entorsele sunt intinderi violente ale ligamentlor si de regula se intampla la degetul mare, incheietura mainii, glezna sau genunchi. Simptomele obisnuite sunt: durere in jurul incheieturii, inflamare, sensibilitate si inabilitatea de a folosi incheietura in mod normal. De regula inflamarea se produce imediat, spre deosebire de invinetire, care poate aparea cu intarziere.
- **Ce este intinderea de muschi?** Intinderile de muschi sunt cauzate de fortarea sau fisurarea fibrelor musculare - in special la persoanele fara conditie fizica, sau cand nu sunt folosite tehnici potrivite in timpul efectuarii exercitiilor fizice si de sport. Simptomele obisnuite in astfel de situatii sunt inflamarea, durerea, invinetirea si imposibilitatea/ reducerea functiei membrului respectiv.
- **Cat sunt de obisnuite?** Entorsele si intinderile de muschi sunt ceva obisnuit, dar de multe ori nu sunt mentionate la medic. Cea mai comuna este entorsa de glezna deseori cauzata la sport si care are ca rezultat intre 1 si 1.5 milioane de vizite pe an la departamentele de urgenta.
- **Cauzele ce maresc riscurile de entorse si intinderi de muschi?** Riscul este mai ridicat daca inainte de a face sport nu se face o incalzire corespunzatoare sau daca faceti exercitii fizice cand sunteti obosit.

## La ce va puteti astepta

- ✓ **Durata simptomelor?** Majoritatea entorselor si a intinderilor de muschi se vindeca de la sine, cam intre 6 si 8 saptamani, in functie de loc si gravitate. Spre deosebire de ele, fractura – ruperea osului – de regula necesita investigatii si tratament. Mai jos este explicat care sunt situatiile in care trebuie sa mergeti la medic.
- ✓ **Cand va veti recapati complet forma fizica?** Este foarte posibil sa va puteti intoarce la activitatea dvs sportiva dupa 12 saptamani. In cazurile mai grave recuperarea totala poate dura mai multe luni.

Continuat pe verso

- ✓ **Analyze medicale?** In cele mai multe cazuri, entorsele si intinderile de muschi nu necesita analize medicale sau radiografii.



Creat de catre **Self Care Forum** ([www.selfcareforum.org](http://www.selfcareforum.org)). Ultima revizuire efectuata la data de 13 Apr 13. Pt. sugestii si comentarii va rugam contacti Libby Whittaker la 020 7421 9318 sau email [libby.whittaker@selfcareforum.org](mailto:libby.whittaker@selfcareforum.org)

## FISA INFORMATIVA NR. 9 (versiunea 1.0.1.)

### Ce puteti face – acum cat si in viitor

- ✓ **PRICE** Protejarea membrului afectat, repaos si înaltarea/ suspendarea sa, comprese cu gheata, bandaje si evitarea (PRICE) caldurii, alcoolului, alergarii (sau orice alta forma de efort) precum si a masajii locului in primele 72 de ore de la producerea accidentarii, sunt utile in tratarea initiala.
- ✓ **Exercitii pt entorse** Daca ati suferit o entorsa, imediat ce durerea permite, miscati usor in toate directiile pt a recapata si mentine flexibilitatea membrului accidentat. Evitati imobilizarea completa, cu exceptia entorselor de glezna grave, cand imobilizarea de fapt ajuta la recuperarea mai rapida.
- ✓ **Repaosul in cazul intinderii de muschi** In cazul intinderilor de muschi, tineti muchiul afectat nemiscat timp de cateva zile, pt. a accelera recuperarea. Dupa aceea faceti exercitii de invigorare a muschiului si miscari usoare, purtati incaltaminte comoda si potrivita in functie de activitate (sport, servicii, mers prin casa).
- ✓ **Ameliorarea durerii** Analgezicele si unguentele se pot cumpara fara reteta si ajuta la reducerea inflamatiei si ameliorarea durerii. Pt. mai multe detalii intrebati la farmacie.

### Cand trebuie sa mergeti la medic

Daca ati suferit o entorsa sau intindere de muschi grava, daca banuiti ca s-a produs o fractura usoara sau luxatie, daca analgezicele luate nu amelioreaza durerea, sau in oricare din urmatoarele situatii, mergeti la medic:

- **Severitate** Durerea este puternica si nu trece cand luati analgezice.
- **Durata** Cand simptomele nu se amelioreaza nici dupa 3-4 zile desi va tratati.
- **Mersul** Cand va impiedica la mers, nu aveti echilibru sau mersul va creeza discomfort.
- **Deformari** Cand zona afectata apare deformata, cu umflaturi/ protuberante/ cucuie.
- **Miscare** Cand nu puteti misca deloc membrul/ zona accidentata.
- **Amorteala** Cand pielea din zona afectata este amortita.
- **Invinetire si inflamare** Cand se invineteste si se umfla foarte rau.

### Pt. mai multe informatii

Visitati **NHS Choices** <http://www.nhs.uk/conditions/sprains/pages/introduction.aspx> sau **Choose Well** [www.choosewellmanchester.org.uk/self-care](http://www.choosewellmanchester.org.uk/self-care) (ambele in lb. engleza) pt. mai multe informatii despre prevenirea si tratarea entorselor si a intinderilor de muschi. De asemenea nu uitati ca si farmacistul va poate ajuta cu evaluarea simptomelor si informatii cu privire la tratament.



