

Open Acces



Revisió científica:

Grup de Reumatologia
de la CAMFiC

Revisió editorial:

Grup d'Educació
Sanitària de la CAMFiC

Il·lustracions:

Verònica Monterde

Esquinç turmell

Antoni Vives, Roger Badia i Francesc Moreno

És un estirament o un petit trencament d'un o més lligaments de l'articulació del turmell. Els lligaments són bandes fibroses molt resistents que connecten els ossos d'una articulació. L'esquinç més comú afecta els lligaments de la part externa del turmell. Causa dolor moderat a intens en el turmell, inflor i dificultat per moure'l i caminar.

Com es diagnostica?

La seva metgessa li preguntarà com s'ha fet la torçada i quins símptomes té. Després li examinarà el turmell i, si sospita una fractura, li farà una radiografia.

Com es tracta?

- Posi's gel durant 20 minuts cada 3 o 4 hores. Faci-ho uns 2 o 3 dies o fins que el dolor li marxi.



- En funció del grau de l'esquinç, si cal, se li posarà un tipus d'embenat o un altre per evitar que la inflamació s'agreugi.
- Faci servir crosses mentre no pugui tornar a recolzar el peu.
- Si el seu metge li recepta, pot prendre un antiinflamatori.

- Quan pugui caminar, faci exercicis per enfortir el turmell i augmentar el seu grau de mobilitat:
 - Mogui'l amunt i avall i després faci cercles amb la punta del peu a un costat i a l'altre.
 - És molt bo caminar per la sorra de la platja.
 - Un cop curat, camini de puntetes i talons 5 minuts al dia durant uns dies.
- En rares ocasions els esquinços de turmell fan un trencament total dels lligaments i s'han d'operar.

Quant triga a curar-se?

La durada depèn de molts factors (edat, severitat de l'esquinç i si ha tingut lesions prèvies en el mateix turmell).

Un esquinç lleu pot millorar en menys d'una setmana. Un esquinç moderat pot tardar unes 2-4 setmanes en recuperar-se, mentre que un de sever pot trigar 6 o més setmanes.

Puc prevenir-lo?

- Utilitzi un calçat apropiat i que ajusti bé tant a casa com al carrer o quan fa exercici.
- Realitzi exercicis d'estirament adequats abans i després de les activitats esportives.
- Per evitar que es torni a produir, no forci el turmell fins que estigui ben recuperat i faci els exercicis per enfortir el turmell tal com li hem indicat anteriorment.

Com citar l'article:

Vives A, Badia R, Moreno F. Esquinç turmell.
But At Prim Cat 2025; 43:12.