

# Lesiones de Aparato Locomotor

I.E.S. Josefina de la Torre

## LESIONES ÓSEAS

Como su nombre indica, son aquellas que tienen lugar en el hueso y en la capa que lo reviste, es decir el *Periostio*.

Periostitis: No es otra cosa que la inflamación del periostio. Puede producirse por microtraumatismos repetidos, debidos a la utilización de un calzado inadecuado, un firme demasiado duro, una técnica incorrecta, etc. También pueden producirse por un golpe directo, por ejemplo, una patada en la canilla. Es una lesión típica de cualquier deportista.

Fracturas: Una fractura es la interrupción de la continuidad del hueso, producida por un traumatismo. Pueden ser incompletas (fisuras) o completas...

*Fisuras*, el hueso no se rompe del todo.

*Completa*, el hueso está totalmente separado.

De la misma forma tenemos fracturas abiertas (el hueso rompe la piel y sale al exterior) y cerradas (el hueso no sale al exterior).

## ¡¡ ATENCIÓN !!

NUNCA SE DEBE USAR CALOR PARA ALIVIAR LAS LESIONES EN LOS DOS PRIMEROS DÍAS

## LESIONES MUSCULARES

Son aquellas que se producen o localizan en la porción muscular o tendinosa del aparato locomotor. Nos encontramos con:

- Roturas fibrilares (Distensiones): se suelen reconocer por un fuerte dolor en la zona, como un latigazo o puñalada. Además, no puede realizarse el movimiento en el que el músculo afectado participa activamente. Hay hinchazón, dolor y enrojecimiento. Las roturas pueden ser totales o parciales. Se deben a una inactividad prolongada, a la ejecución de ejercicios fuertes sin previo calentamiento, a la fatiga muscular, al frío...

Dentro de lo que son las lesiones musculares nos encontramos también con:

- Agujetas: Microlesiones musculares. Aparecen de 12 a 24 horas después de un ejercicio excesivo. Se van en 5 ó 7 días.

- Las contracturas: Es una contracción involuntaria, inconsciente, dolorosa y permanente de un músculo, por su sobrecarga.

- Los calambres: Espasmo en el músculo de forma brusca e inesperada. Puede ser debido a ejercicios intensos y agotadores o a sobreesfuerzos, a la pérdida de sales minerales e incluso a trastornos circulatorios, a alteraciones de la zona lumbar o a la estática del pie.

- Lesiones del Tendón. El tendón es el elemento mediante el cual el músculo esquelético se une al hueso. En él suelen producirse las denominadas "tendinitis", que no es otra cosa que la inflamación del tendón. También puede haber lesiones a nivel de la unión con el hueso, denominadas "entesitis". Pero la lesión más grave es la rotura del tendón. Éste tiene muy poca capacidad de recuperación y la rotura supone un proceso largo de rehabilitación sin garantías totales.

## Tipos Generales de Lesiones del Apto. Locomotor

Nos encontramos con tres tipos generales de lesiones:

- Lesiones Musculares.
- Lesiones Óseas.
- Lesiones Articulares.

## LESIONES ARTICULARES

Nos encontramos tres tipos distintos:

- Esguinces; es la distensión, elongación o rotura de los ligamentos que componen una articulación. Existen tres tipos distintos: leve ( ligera hinchazón), moderado ( gran hinchazón, impotencia funcional, hematoma...) y grave ( rotura de los ligamentos, gran hinchazón, impotencia funcional, hematoma, intervención quirúrgica...). Puede producirse por choques directos ( una patada) o indirectos ( el típico "mal paso").

- Luxaciones; Es el desplazamiento parcial o total de las superficies articulares que forman una articulación. Existen dos tipos:

Luxación Incompleta. Es la denominada *subluxación* donde existe un ligero contacto entre las superficies articulares.

Luxación Completa. No existe ninguna relación articular.

- Lesiones de los cartílagos; Son las lesiones de los elementos articulares que tienen como función principal evitar el choque entre las superficies óseas. Los más conocidos son los *meniscos* de las rodillas.

