



General | | Actualitzat el 16/07/2021 a les 07:49

Fractures, esquinços i torçaments: així hem d'actuar

Consells de primers auxilis per quan el teu fill o filla pateix una caiguda o accident fent activitat física

[inici centrareport] És força habitual que els nostres fills o filles pateixin caigudes i accidents mentre juguen o practiquen algun esport, fet que pot acabar en **torçades, esquinços o fractures**. Com hem d'actuar en aquests casos?

Les famílies hem d'estar preparades per aplicar mesures bàsiques de **primers auxilis**. Com que el més comú en lesions de tipus lleu és que es produeixi inflamació, les primeres cures que es poden realitzar van dirigides a controlar la inflor de la lesió.

L'anomenada tècnica **Rice** és la més indicada per tractar aquestes lesions. Prové de les inicials en anglès dels cinc passos immediats en cas d'un torçament, esquinç o fractura:

[GotaVerdaPle] **Repòs** (Rest): si es produeix una d'aquestes lesions, és important que el nostre fill o filla no realitzi cap activitat que suposi dolor o esforç. Ha de fer repòs absolut ja que qualsevol situació que impliqui moure la zona lesionada pot augmentar el sagnat o la inflor.

[GotaVerdaPle] **Gel** (Ice): aplicar gel a la zona afectada és indispensable ja que reduirà el dolor i la inflamació. Durant les primeres 24 hores, és recomanable administrar-lo 15 minuts cada dues hores i, les següents 24 hores, cada quatre hores. És convenient saber, també, que en les primeres 48 hores no es pot aplicar calor ni fer massatges a la zona afectada.

[GotaVerdaPle] **Compressió** (Compression): és important embenar l'àrea afectada fermament, encara que no massa fort. L'embenat ha de començar just sota de la lesió i anar pujant, fins a acabar aproximadament un ample de mà per sobre de la zona afectada.

[GotaVerdaPle] **Elevació** (Elevation): mantingues elevada la zona lesionada del teu fill perquè la inflamació es redueixi. És aconsellable utilitzar una cadira o un coixí per a les extremitats inferiors, i un cabestrell si la lesió és al braç.

Un cop aplicades aquestes mesures, és important que el/la **metge** avaluï el més aviat possible la lesió, faci les proves corresponents, i doni un diagnòstic i tractament definitius.

[fi centrareport]