



Fractura de tobillo

RECOMENDACIONES AL ALTA



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Estas recomendaciones pretenden ser una ayuda para usted, que ha sufrido una fractura de tobillo. Son recomendaciones generales, muy útiles para la mayoría de los pacientes que han tenido un problema semejante al suyo.

Téngalas en cuenta de ahora en adelante

El personal médico y de enfermería resolverá sus dudas y le facilitará las indicaciones y consejos que correspondan en su caso particular.



En esta guía encontrará información de su interés acerca de:

¿QUÉ ES UNA FRACTURA DE TOBILLO?

SIGNOS Y SÍNTOMAS

DIAGNÓSTICO

TRATAMIENTO

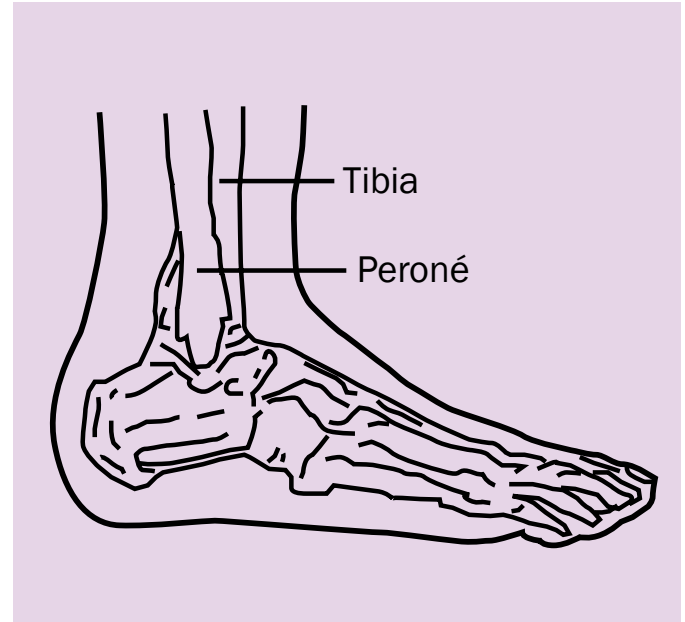
INFORMACIÓN PARA PACIENTES QUE NO NECESITAN TRATAMIENTO QUIRÚRGICO

INFORMACIÓN PARA PACIENTES QUE HAN NECESITADO TRATAMIENTO QUIRÚRGICO

¿Qué es una fractura de tobillo?

Una fractura es la rotura parcial o total de un hueso. En el tobillo, las fracturas pueden alcanzar, desde lesiones menos serias que puedan ser tratadas con métodos conservadores hasta fracturas severas que requieran una o más intervenciones quirúrgicas. El tobillo es una articulación que está formada por tres huesos: tibia, peroné y astrágalo.

Las fracturas de tobillo son lesiones comunes, mayormente causadas por el giro del tobillo hacia adentro o hacia fuera. Muchas personas confunden una fractura de tobillo con una torcedura de tobillo, pero en realidad son bastante diferentes y por lo tanto requieren un diagnóstico exacto y temprano. En algunos casos ocurren simultáneamente.





Signos y síntomas

Una fractura de tobillo está acompañada de una o de todas las siguientes señales y síntomas:

- **Dolor en el lugar de la fractura**, que en algunos casos puede llegar desde el pie hasta la rodilla.
- **Inflamación importante**, la cual puede presentarse a lo largo de toda la pierna o en forma más localizada.
- **Pueden aparecer ampollas** sobre el lugar de la fractura. Éstas deben ser tratadas inmediatamente por su médico.
- **Hematomas** que se desarrollan poco después de la lesión.
- **Dificultad o imposibilidad de caminar**.

Diagnóstico

El médico especialista en pie y tobillo examina el miembro afectado, palpando áreas específicas para evaluar la lesión. Adicionalmente, el médico puede indicar rayos-X y otros estudios de imagen, según sea necesario



Tratamiento

Los tratamientos para las fracturas de tobillo dependen del tipo de lesión y de la severidad de la misma. Las opciones incluyen:

Inmovilización

Ciertas fracturas son tratadas protegiendo y limitando el tobillo y el pie en un yeso o entablillado. Esto permite que el hueso sane.

Prescripción de medicación

Para aliviar el dolor, el médico puede prescribir medicación para el dolor o anti-inflamatorias.

Cirugía

Para algunas lesiones, la cirugía puede ser necesaria para reparar la fractura y otras lesiones relacionadas, si se presentan. El médico especialista en pie y tobillo opta por el procedimiento apropiado para su lesión.

Información para pacientes que no precisan tratamiento quirúrgico

Ha sufrido usted una fractura de los huesos del tobillo en la que ni la angulación ni el desplazamiento precisan intervención quirúrgica. La consolidación definitiva no se alcanzará hasta pasadas las seis semanas. Si no se consiguiera, o si aparecen nuevos desplazamientos, se debería plantear el tratamiento quirúrgico.

Durante las primeras tres semanas deberá realizar deambulación con carga única de la extremidad sana, ayudado de carrito o bastones.

Mientras permanezca sentado debe aprovechar para hacer ejercicios con la extremidad afectada, movilizándolo la cadera, la rodilla y los dedos del pie. Es conveniente que dentro de la inmovilización contraiga los músculos varias veces al día.

No se aconseja el encajamiento prolongado. Es necesario mantener un buen nivel de higiene personal. Debe cumplir la pauta medicamentosa prescrita por su médico.

En caso de que aparezca cualquier complicación debe adelantar el día de su control o acudir a urgencias de su hospital de zona.

Información para pacientes que han precisado tratamiento quirúrgico

Ha sufrido usted una fractura de los huesos del tobillo. Con la intervención quirúrgica que hemos realizado se ha conseguido enlazar los fragmentos de hueso roto. A pesar de esto, debe saber que la consolidación definitiva no se alcanzará hasta las seis u ocho semanas según el tipo de fractura y/o intervención realizada.

Según el grado de estabilidad conseguida durante la intervención, se le indicará el periodo durante el cual debe mantener el miembro intervenido en descarga (ayudado de carrito o bastones). Este periodo oscilará entre dos y cuatro semanas.

Mientras permanezca sentado debe aprovechar para hacer ejercicios con la extremidad afecta, movilizándolo la cadera, la rodilla y los dedos del pie. Es conveniente que dentro de la inmovilización contraiga los músculos varias veces al día.

No se aconseja el encajamiento prolongado. Es necesario mantener un buen nivel de higiene personal. Debe cumplir la pauta medicamentosa prescrita por su médico.

En caso de que aparezca cualquier complicación debe adelantar el día de su control o acudir a urgencias de su hospital de zona.



Fractura de turmell

RECOMANACIONS A L'ALTA



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Estes recomanacions pretenen ser una ajuda per a vosté, que ha patit una fractura de turmell. Són recomanacions generals, molt útils per a la majoria dels pacients que han tingut un problema semblant al seu.

Tinga-les en compte d'ara en avant

El personal mèdic i d'infermeria resoldrà els seus dubtes i li facilitarà les indicacions i consells que pertocuen en el seu cas particular.



En esta guía trobarà informació
interessant del seu interès sobre:

QUÈ ÉS UNA FRACTURA DE TURMELL?

SIGNES I SÍMPTOMES

DIAGNÒSTIC

TRACTAMENT

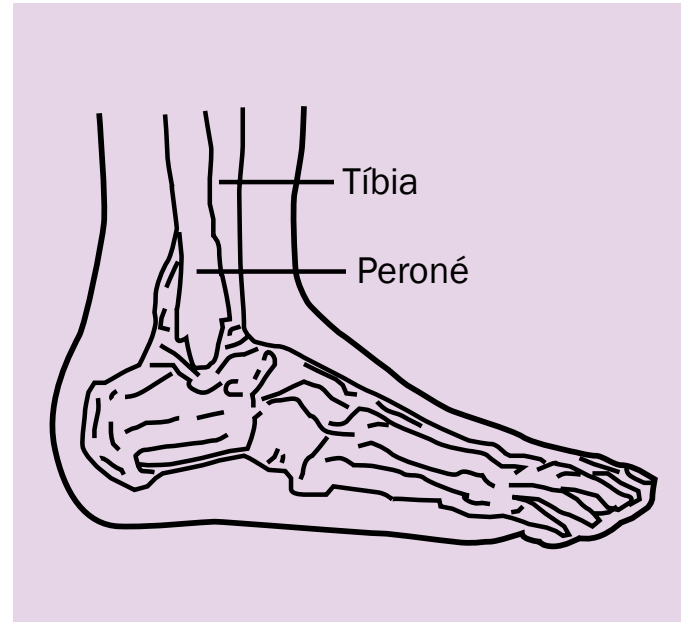
INFORMACIÓ PER A PACIENTS QUE NO NECESSITEN
TRACTAMENT QUIRÚRGIC

INFORMACIÓ PER A PACIENTS QUE HAN TINGUT
TRACTAMENT QUIRÚRGIC

Què és una fractura de turmell?

Una fractura és la ruptura parcial o total d'un os. En el turmell, les fractures abasten des de lesions poc serioses, que poden ser tractades amb mètodes conservadors, fins fractures severes que requerixen una o més intervencions quirúrgiques. El turmell és una articulació que està formada per tres ossos: tíbia, peroné i astràgal.

Les fractures de turmell són lesions comunes, causades principalment pel gir del turmell cap a dins o cap a fora. Moltes persones confonen una fractura de turmell amb un torcement de turmell, però en realitat són prou diferents i, per tant, requerixen un diagnòstic exacte i primerenc. En alguns casos ocorren simultàniament.





Signes i símptomes

Una fractura de turmell està acompanyada d'un o de tots els senyals i símptomes següents:

- **Dolor en el lloc de la fractura**, que en alguns casos pot arribar des del peu fins al genoll.
- **Inflamació important**, la qual pot presentar-se al llarg de tota la cama o de manera més localitzada.
- **Poden aparèixer banyols** sobre el lloc de la fractura, les quals han de ser tractades immediatament pel seu metge.
- **Hematomes** que es desenvolupen poc després de la lesió.
- **Dificultat o impossibilitat de caminar**.

Diagnòstic

El metge especialista en peu i turmell examina el membre afectat, palpant àrees específiques per a avaluar la lesió. Addicionalment, el metge pot indicar rajos X i altres estudis d'imatge, segons siga necessari.



Tractament

Els tractaments per a les fractures de turmell depenen del tipus de lesió i de la severitat. Les opcions inclouen:

Immobilització

Algunes fractures són tractades protegint i limitant el turmell i el peu en un guix o encanyat. Açò permet que l'os es cure.

Prescripció de medicació

Per a alleujar el dolor, el metge pot prescriure medicació per al dolor o antiinflamatoris.

Cirurgia

Per a algunes lesions, la cirurgia pot ser necessària per a reparar la fractura i altres lesions relacionades, si se'n presenten. El metge especialista en peu i turmell opta pel procediment apropiat per a la lesió.

Informació per a pacients que no necessiten tractament quirúrgic

Vosté té una fractura dels ossos del turmell en la qual ni l'angulació ni el desplaçament demanen intervenció quirúrgica. La consolidació definitiva no serà possible fins d'ací a sis setmanes. Si no és així, o si apareixen nous desplaçaments, s'hauria de plantejar el tractament quirúrgic.

Durant les primeres tres setmanes, ha de fer deambulació amb càrrega única de l'extremitat sana, ajudat de carretó o bastons.

Mentres estiga assegut ha d'aprofitar per a fer exercicis amb l'extremitat afectada, mobilitzant el maluc, el genoll i els dits del peu. És convenient que dins de la immobilització contraiga els músculs diverses vegades al dia.

No s'aconsella l'encaixament prolongat. Cal mantindre un bon nivell d'higiene personal. Ha de complir la pauta medicamentosa prescrita pel seu metge.

En el cas que aparega qualsevol complicació, ha d'avançar el dia del seu control o acudir a urgències del seu hospital de zona.

Informació per a pacients que han tingut tractament quirúrgic

Vosté té una fractura dels ossos del turmell. Amb la intervenció quirúrgica s'ha aconseguit enllaçar els fragments d'os trencat. A pesar d'açò, ha de saber que la consolidació definitiva no es farà fins d'ací a sis o huit setmanes, segons el tipus de fractura o intervenció feta.

Segons el grau d'estabilitat aconseguida durant la intervenció, se li indicarà el període durant el qual ha de mantindre el membre intervingut en descàrrega (ajudat de carretó o bastons). Este període oscil·larà entre dos i quatre setmanes.

Mentres estiga assegut ha d'aprofitar per a fer exercicis amb l'extremitat afectada, mobilitzant el maluc, el genoll i els dits del peu. És convenient que dins de la immobilització contraga els músculs diverses vegades al dia.

No s'aconsella l'encaixament prolongat. És necessari mantindre un bon nivell d'higiene personal. Ha de complir la pauta medicamentosa prescrita pel seu metge.

En el cas que aparega qualsevol complicació, ha d'avançar el dia del seu control o acudir a urgències del seu hospital de zona.