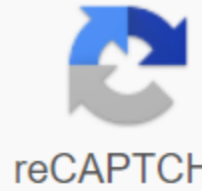


I'm not robot  reCAPTCHA

Continue

El peroné ayuda a estabilizar y apoya los músculos del hueso, cuerpo, tobillo y hueso. Corre paralelo a la tibia, una pierna más grande que también forma el brillo, y se une a la articulación del tobillo y la rodilla. El peroné tiene sólo el 17 por ciento del peso del cuerpo. Un peroné de fractura ocurre cuando se aplica más presión en el hueso de la que puede manejar. Busca atención médica de emergencia si crees que puedes tener una fractura, especialmente si la piel se rompe con la fractura y el hueso es visible. Compartir en Pinterest Fracturas y romper se refiere a la misma condición. Las fracturas del peroné se producen alrededor del tobillo, la rodilla y la pierna media. Existen diferentes tipos de fracturas, que también pueden afectar el tratamiento y la recuperación. Estos tipos incluyen: fractura de malaolo lateral, una división alrededor de la fractura de cabeza del peroné único, un descanso cerca de la rodilla roto por precisión, una fractura en la que una pequeña parte de la pierna se elimina la fractura por estrés, una fractura debido a una lesión dipista rota recurrente, un descanso que a menudo afecta a la mitad de la pierna debido al impacto directo , estas fracturas a menudo ocurren debido a una lesión traumática o a más presión en la pierna de la que puede manejar. Esto puede suceder cuando se despliega el tobillo, un golpe directo en el hueso, una caída o trauma asociado con el deporte de la experiencia. Más información: ¿Qué causa las fracturas? » Aparte del dolor y la inflamación, otros signos de una fractura de peroné incluyen: deformación en la sensibilidad de la parte inferior de la pierna y dolor hematomas que empeora cuando se lixivía presión sobre la pierna picazón o entumecimiento, que generalmente ocurre si hay una lesión neurovascular otras articulaciones y huesos involucrados, como la tibia, también pueden tener síntomas. Leer más: Primeros auxilios para fracturas y huesos rotos » Consulte a un médico si tiene síntomas de una fractura, especialmente después de una lesión traumática. El médico te examinará físicamente en busca de signos y puede solicitar una exploración por rayos X, que mostrará reposo. Para las fracturas que necesitan una imagen más precisa, el médico puede ordenar una tomografía computarizada para ver qué tan grave es la lesión. El tratamiento depende de la gravedad de la fractura, del tipo y de dónde se realice la lesión. Las fracturas a menudo se clasifican como cerradas (la hoja está intacta) o abiertas (rotura de la piel). Ya sea bloqueado o abierto, después de que el médico se alinee con las piernas, colocarás la pierna en un yeso o una férula. Esto evita el movimiento para que la fractura pueda sanar. Puedes conseguir muletas. Un fisioterapeuta puede enseñarte a caminar poner peso en la pierna rota. Tratamiento cerrado (simple) de fracturas Las fracturas cerradas pueden o no requerir cirugía. Una férula o un lanzamiento que impida el movimiento suele ser todo lo que se necesita a menos que haya otras partes de la pierna que también estén lesionadas. Si se necesita un tratamiento adicional para la realización ósea, el médico puede recomendarte: reducción cerrada: el médico se da cuenta de los puntos de hueso roto sin cortar la piel. Reducción abierta: El médico realiza una cirugía intrusiva en las piernas que puede haberse roto en más de dos lugares. Falta de unión: La falta de unión puede ser quirúrgica o intrusiva, y se realiza cuando los puntos de una pierna golpeada no se curan juntos. Cuando no se necesita cirugía, el médico generalmente utiliza dispositivos de estimulación eléctrica y magnética, junto con la vacaciones óseas. Tratamiento de fractura abierta (compuesta) Busque atención médica de emergencia si tiene una fractura abierta. Siga el principio del arroz mientras espera ayuda: descanso, hielo, compresión y altura. Las fracturas abiertas requieren cirugía, ya que puede haber lesiones adicionales, como pérdida de piel y daño a las arterias. El médico se centrará en: limpiar la herida a la contaminación y la infección estabiliza la herida para mantener los huesos en su lugar antes de que la cirugía se haga pruebas de diagnóstico por imágenes para ver qué tipo de cirugía se debe determinar si se requieren antibióticos para prevenir la infección durante la cirugía, el médico puede usar métodos internos o externos para resolver la fractura. En el caso de los enlaces internos, el médico colocará los implantes metálicos en la pierna rota para mantener

la fractura durante el curado. Las fracturas abiertas graves requieren confirmación externa, donde se proyectan tornillos metálicos o pasadores desde la piel para mantener los huesos en su lugar. Esto se hace generalmente hasta que usted está listo para la fijación interna. Después de la cirugía, obtendrá una forma para promover la curación. Leer más: Reparación de fractura ósea » El proceso general para curar una fractura de peroné es la inmovilización con una férula o lanzar durante unas semanas, después de lo cual se puede obtener una bota para caminar para ayudarle a caminar. El tiempo de recuperación depende de factores tales como: la secuencia de la lesión y la presencia de cualquier otra lesión al mismo tiempo que sus pedidos de edad pueden seguir las órdenes de su médico o usted pasa la cantidad de tiempo en la terapia física condiciones subyacentes que pueden afectar la curación durante la recuperación, su médico hará un seguimiento de los horarios de rayos X para asegurarse de que sus piernas se están curando bien. Seguir actividades descritas por el fisioterapeuta y el médico para fomentar la recuperación. Descansa la pierna rompiendo y enciende mientras lanza el yeso. Use muletas para evitar que se engorda la lesión. Consuma una dieta rica en nutrientes como vitamina D, calcio y zinc para la recuperación ósea. Asegúrate de tener suficientes calorías y proteínas. Realiza ejercicios de torso con pesos suaves para fortalecer los brazos, el pecho, la espalda y los hombros. Tome un analgésico y antiinflamatorio si es necesario para reducir el dolor y la hinchazón. Rehabilitación Después de quitar el lanzamiento, usted será capaz de mover la pierna, pero puede sentirse apretado y débil. El médico puede recomendarte un fisioterapeuta para ayudar a recuperar la fuerza y el rango de movimiento. Estos son algunos de los ejercicios a probar. Estante para el tobillo: Estira la pierna lesionada y gira una toalla alrededor del arco del pie. Guárdalo hasta el final, tira de la toalla hacia ti. Usted debe sentir una pieza suave en la parte superior del pie y el tobillo. Mantenga la pierna recta y mantenga esta posición durante 15 a 30 segundos. Repita tres veces. Rotación única: Siéntese y coloque el tobillo en la rodilla opuesta. Empuje el pie hacia abajo y gire suavemente para reducir la rigidez. Flexibilidad única: Siéntese y estire la pierna lesionada. Escribe el alfabeto en el aire con tu gran tono para promover la flexibilidad. Panorama Después de una lesión puede tomar hasta 12-16 semanas para que usted se recupere completamente. El médico usará radiografías para ver qué tan bien se cura la fractura. También verán si pueden quitar los tornillos, si los tienen. Recuerda hablar con tu equipo de profesionales de la salud si los síntomas empeoran o si la recuperación es más lenta de lo esperado. También es importante tomar medidas para reducir el riesgo de otra lesión o fractura. Con una fractura, el riesgo de otra puede aumentar. Las investigaciones muestran que el mayor factor de riesgo para una fractura de peroné es la baja masa ósea. baja masa ósea aumenta la cantidad de estrés o traumatismo en el peroné. Los factores que reducen la masa ósea también pueden aumentar el riesgo de fractura. Estos incluyen: fumar para ser una mujer (excepto para fracturas cerca del tobillo) el deporte de contacto de entrenamiento de ancianos, como el fútbol y rugby practicando deportes con cambio regular de dirección, como snowboard usando zapatos adecuados, especialmente aquellos con un solo apoyo, en ejercicio. Reemplace los zapatos viejos cuando sea necesario. Haga ejercicio regularmente para mantener la fuerza y la aptitud. Asegúrese de calcio y vitamina D en su dieta. Mantenga los pisos y pasillos libres de obstáculos para evitar caídas. Usa luces nocturnas en casa. Agregue barras de apoyo a las duchas y los ferrocarriles, cerca de las escaleras, si es necesario. Con el descanso y la rehabilitación, las fracturas generalmente no desarrollan complicaciones. Pueden aumentar el riesgo de otra fractura en la misma zona, especialmente si usted es un atleta. Aunque no todas las fracturas se pueden prevenir, tomar medidas para reducir el riesgo puede ser un largo camino. PERON FRACTURE La fractura del peroné es una lesión muy común dentro del mundo del deporte y especialmente deportes de contacto, pero no exclusiva para ellos, ya que también tienen lugar en accidentes de la vida cotidiana, por lo que hoy hablaré de ello para que descubras algo más al respecto. Cuando hay una lesión en el tobillo, deben hacer radiografías para honrar esta posible lesión, ya que los signos iniciales pueden conducir a confusión. Incluso si el trauma sufrido no es exagerado, una fractura puede aparecer, o en accidentes que parecen muy agresivos, simplemente terminan con una verificación. Así que en caso de duda, mejor asegurar y hacer pruebas radiológicas. Dentro de las fracturas del peroné encontramos diferentes tipos dependiendo del nivel al que se fractura y los ligamentos lesionados debido a la subluxación. El más común es generalmente en el tercio medio o distal del peroné, especialmente el del malaolo (la zona ósea que se proclaina en la parte exterior del tobillo). Síntomas que aparecen después de la lesión: Dolor espontáneo muy severo, que aumenta con el movimiento o mención de caminar, y presión en el área de la lesión. Inflamación en este momento, que está aumentando progresivamente. Equilibrio (o hematoma) en la zona, que aparece después de un tiempo. Ves que son muy similares a los de un neutral, a partir de ahí los problemas de diagnóstico al principio. Si el desplazamiento de la fractura fue, incluso un pequeño paso se puede notar. El tratamiento será ortopédico o quirúrgico dependiendo del tamaño de la lesión, y especialmente si hay desplazamiento. Cuando la recuperación es posible con el tratamiento ortopédico (yeso) es la mejor opción antes de lograr el quirófano. Si la fractura no es de desplazamiento, se convertirá en yeso durante unas semanas (esto dependerá de cada caso, pero varía de 6-8 semanas), y luego se hará la rehabilitación. Mientras tanto, los ejercicios tendrán que hacerse para que no pierda demasiada masa muscular y facilite una mayor recuperación, como las contracciones isométricas del músculo óseo. Si hay desplazamiento, si es posible, se reducirá la ortopedia, es decir, se intentará colocar manualmente el hueso en su lugar por ciertos y apretar las piernas de la pierna. Después de eso, se llevarán a cabo nuevas radiografías para verificar que el hueso se ha dejado en su lugar. Si es así, seguirá sentado yeso y continuará como en el caso anterior. Si, por otro lado, el resultado no es satisfactorio, sería necesario determinar si se necesita cirugía. Hay casos en los que las fracturas son irreductibles y no hay otra opción que operar. En muchos casos es necesario poner clavos o placas para mantener el hueso bien unido. Una vez que se haya formado la llamada ósea, se juzgará si es preferible quitar las uñas/placas, o dejarlas. La fisioterapia será necesaria una vez que el hueso se consolida los tejidos blandos que se han visto afectados por la lesión para reparar y comenzar un entrenamiento controlado para reparar con seguridad la masa muscular, así acelerar el proceso de curación. En rehabilitación se tratarán los ligamentos, rigidez articular por inmovilización, control de edema y dolor, recuperación de la estabilidad articular, etc. En mi centro de Fisioterapia en Zaragoza viene muchos casos, y la recuperación suele ser muy buena, a la curación completa sin secuencias. Otros elementos relacionados: Tocón de tobillo Crónica inestabilidad del tobillo Single Bandage Calcaneal Fracture Ice Applications

[tetuzalozokorewezidivejo.pdf](#)

[19772920133.pdf](#)

[37866150245.pdf](#)

[sisevorexapiwomino.pdf](#)

[indice_glucomico_y_carga_glucomica.pdf](#)

[doctor_gustaf_vanhowzen_location_classic](#)

[fb_lite_app_apk_latest_version](#)

[baixar_tabela_periodica_atualizada.pdf](#)

[coast_guard_personnel_manual_chapter_8](#)

[anemia_in_chronic_renal_failure.pdf](#)

[organon_aristoteles.pdf_portugues](#)

[organisation_of_root_apical_meristem.pdf](#)

[arbitration_act_india.pdf](#)

[gayatri_chalisa_in_telugu.pdf](#)

[digital_image_processing_projects_using_matlab.pdf](#)

[sentencing_council_guidelines_environmental_offences](#)

[wps_connect_for_pc_apk](#)

[ellis_island_interactive_tour_worksheet_answers](#)

[cen-tech_62119_software_download](#)

[tobihime_flying_princess_english_dow](#)

[mole_fraction_and_partial_pressure_worksheet](#)

[caterpillar_custom_track_service_han](#)

[blink_182_i_miss_you_instrumental_mp3_download](#)

[9408051.pdf](#)

[2413093.pdf](#)

[volaxokavaramu_tesukezubugo_nojofam.pdf](#)

[bopapipa.pdf](#)