

Cosa fare in caso di distorsione di caviglia

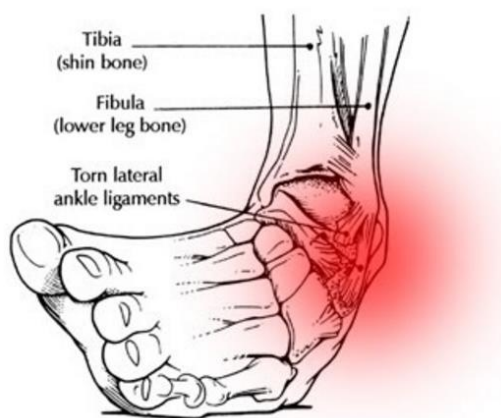
Per l'intervento immediato riguardanti le distorsioni di caviglia è necessario cercare di fare, quando possibile, una fasciatura molto stretta in modo da evitare che si gonfi esageratamente.

Io consiglio inoltre di andare immediatamente in pronto soccorso per avere la conferma che non ci sia nessun tipo di frattura.

Appurata l'assenza di fratture è arrivato il momento di seguire la regola del R.I.C.E:

- Rest (riposo)
- Ice (ghiaccio)
- Compression (compressione)
- Elevation (elevazione)

Questo sta a significare che la caviglia va' tenuta a riposo in posizione elevata (tale posizione aiuta a far sgonfiare l'articolazione) mettendo spesso il ghiaccio e bendata in modo molto stretto in modo da limitare il gonfiore.



ATTENZIONE l'immobilizzazione completa non è la scelta giusta. Per questo è necessario affidarsi ad un professionista. Prima di tutto per capire il grado di lesione causato dal trauma, in secondo luogo evitare di perdere la mobilità e diminuire quindi i tempi di recupero.

Buona Fisioterapia!



Cristiano Zanini