

O que é e como funciona?

A lesão pode ser entendida como alguma mudança na estrutura de um tecido resultando na perda de sua função. As quedas são as principais causas de lesões e elas podem ser provocadas por movimentações incorretas de pés e tornozelo.

Exemplo de lesões:

1. **contusões ("pancadas")**
2. **entorses ("torções")**
3. **luxações ("deslocamento dos ossos")**
4. **fraturas ("quebra dos ossos")**

FATORES DE RISCO:

osteoporose, uso de auxiliares para locomoção, déficit visual em geral, ingestão de bebida alcoólica em geral, fratura prévia, obesidade, polifarmácia, dependência para atividades básicas de vida diária

O que eu sinto?

Contusões afetam apenas os tecidos e músculos deixando a região dolorida e inchada. apresenta menor gravidade e se recupera sozinha.

Entorses geralmente ocorrem na região do tornozelo provocando dor ao movimentar.

Nas luxações, os ossos perdem contato entre si por causa de um deslocamento da articulação. Causa dores intensas e pode ser necessária intervenção cirúrgica. Locais mais acometidos: ombros, quadril, joelhos, cotovelos, punhos e dedos da mão.

As fraturas resultam em dor intensa, inchaço e deformidades do local fraturado, dificuldade de movimento, presença de hematomas e ferimentos. Tipos de fraturas mais comum em quedas: a do escafoide (osso da mão) ao cair com a mão estendida; fratura da pelve ("bacia") e a do fêmur (osso da coxa)

Como cuidar?

Nas pancadas e torções, administrar gelo sobre o local dolorido e o repouso. caso os sintomas persistam torna-se necessário a visita ao médico, de preferência uma especialista, o ortopedista.

Nas luxações e as fraturas o atendimento médico deve ocorrer o mais rápido possível para avaliar, diagnosticar, informar sobre a situação, tomar medicação se for necessário e receber informações do ortopedista sobre o tratamento. E nesses casos, pode haver intervenção cirúrgica.

PRIMEIROS SOCORROS:

Se a queda provocar dor e dificuldade de movimentar, é essencial entrar em contato com uma equipe médica. o diagnóstico exato da lesão só pode ser dado após a avaliação com ortopedista, que pode exigir exames de Raio-X

Prevenção

As medidas de prevenção consiste em prevenir a queda em si. Pode ser feita por meio de:

- Retirada de tapetes;
- Evitar pisos escorregadios ou encerrados;
- Uso de tapetes antiderrapantes;
- Evitar deixar móveis nos locais de passagem;
- Boa iluminação;
- Interruptores em locais de fácil acesso;
- adaptação do ambiente com barras de apoio;
- Atentar-se ao subir e descer escadas e ao andar por pavimentos, calçadas e ruas irregulares

Combate a doenças que tornam os indivíduos mais suscetíveis e sensíveis à situação de queda como: sarcopenia (perda de massa e força muscular) e osteoporose

E também, a alimentação saudável a prática de exercícios físicos melhorando a coordenação motora e o equilíbrio auxiliam na prevenção contra quedas