



Como acontece? As calçadas e as ruas de nossa cidade não estão em condições ideais de conservação. A moda feminina do sapato com salto alto facilita uma torção no simples pisar num buraco ou na quebra deste salto.

Ou então na pratica de um esporte quando por um desequilíbrio, que pode ser por várias causas, o pé pisa mal no chão e aí acontece a torção.

O que é uma torção do tornozelo? A torção, ou entorse do tornozelo, é uma lesão muito freqüente, na qual os ligamentos são alongados até se romperem parcial ou totalmente. Ela pode ocorrer quando pisamos em falso num buraco ou degrau, fazendo com que o pé gire para dentro devido ao peso do corpo, comprometendo os ligamentos do lado de fora ou de dentro do tornozelo, em geral os ligamentos de fora são os mais comprometidos.

Quais são os sintomas? A parte de fora do tornozelo, abaixo e a frente da ponta do osso (fíbula ou perônio porção distal) apresenta dor e inchaço e, geralmente, fica roxa, e mais quente. Às vezes o inchaço é mais localizado e aparece uma saliência em forma de um ovo. Não se assustar.

O que fazer? Em caso de torção, as atividades físicas devem ser suspensas e é preciso evitar apoiar o pé no chão. Você pode aplicar gelo por cerca de 20 minutos. Lembre-se de enrolar o gelo ou a bolsa gel gelada em um pano úmido para não queimar a sua pele. Mantenha o pé elevado e, sempre que houver dúvida sobre a gravidade da lesão, consulte um especialista.

Como se alcança a recuperação? Um médico pode determinar se há necessidade de se imobilizar o tornozelo por tempo variável. O tratamento com cirurgia é indicado apenas em casos muito graves e em atletas de alto nível. Em geral, apenas a suspensão das atividades e o uso de medicamentos, a critério médico, já resolvem o problema. É fundamental, no entanto, que você se preocupe com a recuperação do movimento, da força e do equilíbrio na região lesionada.

Quando retornar às atividades? Para voltar às atividades físicas é preciso que seu médico autorize ou que você tenha recuperado todos os movimentos do tornozelo, para todos os lados. É importante que o tornozelo não apresente mais dor nem inchaço após os exercícios. Não force a região se a força muscular e o equilíbrio não estiverem restabelecidos.

Como voltar a pisar firme? Para proteção do local, você pode usar uma tornozeleira ou enfaixamento quando voltar à prática de esportes, lembrando-se apenas de não apertar muito o tornozelo para não atrapalhar a circulação. No entanto, isso não substitui um bom fortalecimento muscular, às vezes é bom fazer exercícios com uma fisioterapeuta. Nunca volte a jogar direto, mas comece com movimentos mais simples de seu esporte. E, em caso de dúvida, procure um especialista no assunto.