

CONTUSIÓN DE CADERA

by PolyMem®
SPORTSWRAP

En el deporte se producen a menudo contusiones que pueden afectar con frecuencia a la capacidad de rendimiento del atleta. Un tipo de contusión, la **contusión de cadera**, casi siempre limita la amplitud de movimiento de un deportista y con frecuencia conlleva su pérdida de participación durante un tiempo.



DEFINICIÓN

Una **contusión de cadera** es un traumatismo recibido en el borde de la cresta ilíaca causado frecuentemente por un golpe de rodilla, casco, hombro o codo o por una colisión con una superficie de juego. Un golpe fuerte muchas veces puede producir la separación de los músculos unidos a la cresta ilíaca o una lesión por aplastamiento del tejido blando. Depende de la intensidad del golpe, se puede producir periostitis o hematoma subperióstico.

Los músculos que tienen su origen o que se insertan en la cresta ilíaca son el glúteo mayor, glúteo medio, glúteo menor, sartorio, ilíaco, cuadrado lumbar, tensor de la fascia lata, dorsal ancho, oblicuo interno, oblicuo externo y transverso del abdomen.

Basándonos en la localización concreta del golpe en la cresta ilíaca pueden quedar limitados uno o varios movimientos de la articulación coxofemoral. Sin embargo, el deportista con frecuencia refiere dolor a la palpación, de carácter localizado, en la zona de la contusión, y dolor con la movilización en situaciones de flexión lateral, marcha, rotación, salto, carrera, etcétera.

Figura de la izquierda: Jugador de fútbol dos días después de la lesión tras sufrir una contusión de cadera al realizar una entrada.

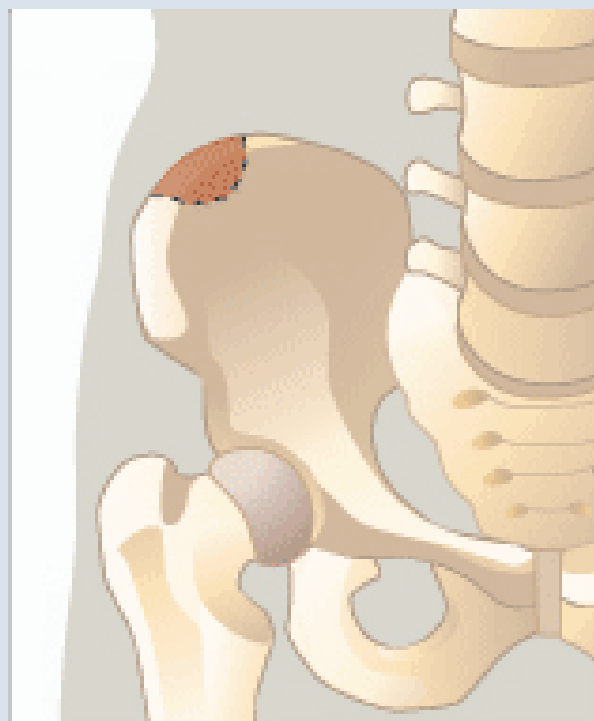
EVALUACIÓN:

El deportista siempre deberá ser examinado para descartar una fractura de cresta ilíaca. En el deportista que no haya alcanzado todavía la madurez ósea, se debe sospechar también una fractura por avulsión de la cresta ilíaca.

OPCIONES DE TRATAMIENTO:

El dolor es el factor más limitante en una contusión de cadera. Las opciones de tratamiento para reducir al mínimo el dolor y la excesiva inflamación de la zona lesionada son frecuentemente bolsas de hielo, masaje de frío, oral, aplicación de iontoforesis o inyección local de analgésicos o antiinflamatorios y reposo, entre otras.

PolyMem® y SportsWrap™ se presentan como otra opción para las contusiones de cadera por sus beneficios al reducir el dolor y la inflamación, además del hinchazón y el hematoma. Lo más óptimo es utilizar los productos inmediatamente después de producirse la lesión, pero se ha demostrado que contribuyen a aliviar el dolor, la hinchazón y el hematoma incluso si se aplican días después de dicha lesión.

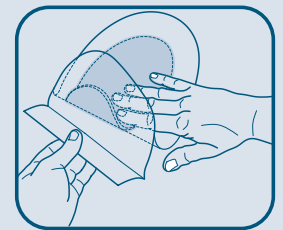
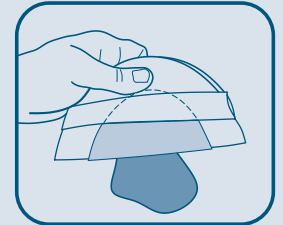
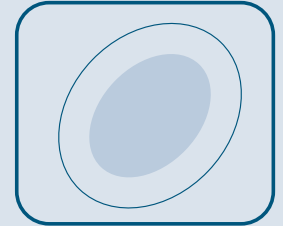


Tratamiento de la Contusión de cadera con

PolyMem®

Indicaciones de uso:

- Aplicar el apósito en la zona lo antes posible tras la lesión.
- Utilizar un apósito Shapes de PolyMem n.º 8.
- Asegurarse de que la piel está limpia y seca (*si la piel tiene restos de sudor, lociones o aceites, la zona deberá limpiarse con alcohol isopropílico*).
- Identificar la zona de dolor localizado a la palpación. Colocar el apósito Shapes en el centro del dolor localizado a la palpación.
- Aplicar el apósito, alisando los bordes adhesivos para asegurar un buen contacto con la piel.
- Dejar colocado el apósito mientras los bordes adhesivos se encuentren intactos, pero no más de 5 días (*en el caso de heridas abiertas siga las instrucciones de uso del producto*).
- Se puede aplicar hielo directamente sobre el apósito.
- Poner tratamiento al deportista como se haría normalmente, por ej. muletas. También se puede utilizar otro tratamiento siempre y cuando el apósito permanezca intacto.



PolyMem® para deportes se presenta en un amplio surtido:

SportsWrap para el tratamiento de:

- Esguinces
- Distensión muscular
- Contusiones
- Dolor

PolyMem para el tratamiento de:

- Laceraciones
- Vesículas
- Quemaduras por abrasión
- Heridas abiertas
- Contusiones
- Dolor



Oasis Dist SL
Tel +34 91 733 02 67
info@polymem.es
c/Nuñez Morgado 5 - local
28036 - Madrid