

Metge especialista en medicina general

**Dr. Med. Michael E. Rösel**

Mòvil +34 697 339 549

METGE ESPECIALISTA EN ORTOPÈDIA

**Dr. med. Manfred Schlüter**

Mòvil +34 636 296 378

DENTISTA

**Dr. med. dent. Volker Goebel**

Mòvil +34 693 776 415

## Consells de l'especialista en ortopèdia per al turista

Si vol gaudir d'unes vacances tranquil·les hauria d'evitar totes aquelles activitats que puguin produir lumbàlgia, un bloqueig vertebral o allò que popularment es coneix com "vertebres dislocades".

### Lumbago tan sols començar les vacances.

Aquestes activitats inclouen postures errònies a l'hora d'aixecar i transportar càrregues pesades, l'exposició a corrents d'aire, sobretot quan estam suats, i dormir sobre uns matalassos gastats i inadequats. No tingui recels de comentar-li-ho al seu hotelier i/o arrendador.

Hi ha situacions típiques com la recollida de l'equipatge a l'aeroport, o ajupir-se per agafar la tovallola del terra o altres moviments quotidians. Cal no baixar la guàrdia encara que durant les vacances vacances es senti amb especial vitalitat.

### Primers auxilis i mesures immediates en el lloc de vacances:

No perdi el temps experimentant; acudeixi al metge el més aviat possible. Sovint és suficient, tornar a "encaixar la vertebra dislocada" (quirotèrapia) per alleujar el dolor agut i persistent.

### Lesions a les articulacions del turmell i del peu per torçades.

Moltes vegades es produeixen lesions en les articulacions del turmell i del peu per torçar aquests quan es camina per camins irregulars, escales en mal estat o per la platja.

### Primers auxilis i mesures immediates en el lloc de vacances:

Sigui com sigui, ha de refrescar l'articulació afectada. A la platja es pot utilitzar p. ex. una tovallola mullada. Eviti qualsevol càrrega de demés sobre les articulacions. Si veu que les molèsties no milloren o, fins i tot, empitjoren acudeixi immediatament al metge. Mitjançant l'aplicació d'unes tires i tauletes?? professionals que recolzen l'àrea afectada, podrà salvar les seves vacances.

### Jugant desenfrenadament amb els nens

Durant les vacances, els pares solen cuidar-se de forma més intensiva dels seus fills, jugant més amb ells. Però vagi amb compte! Aixecar-los sense preavis pel braç implica un gran risc que moltes vegades és subestimat.

Sabem per experiència que durant les vacances els nens juguen molt més amb els seus pares, i és fàcil que passi alguna cosa en aquest joc entremaliat. Moltes vegades, els pares estiren amb força del braç del nen i li provoquen lesions inesperades.

Durant molts anys de la meua experiència com ortopeda m'he trobat repetidament amb colzes infantils dislocats en què els nens sofrien uns dolors immensos i no podien moure el braç sencer. Els pares solien, i solen creure, que es tracta d'una lesió en l'espatlla. No obstant això, moltes vegades es tracta d'una lesió al colze (paràlisi de \*Chassaignac) que requereix obligatòriament el tractament d'un \*ortopeda experimentat. Generalment, amb unes tècniques manuals per part de l'expert es pot posar remei immediatament.

### Primers auxilis i mesures immediates en el lloc de vacances:

Sense necessitat de dir-li, el nen mateix adoptarà la posició correcta per evitar esforços. Vostè ha d'encuidar-se d'acudir ràpidament al metge.

## **Esports durant les vacances**

### **Cruiximent**

Les vacances signifiquen també temps d'activitats. Atès que tenim més temps lliure, solem practicar més esports. Els més populars en vacances són, sense cap dubte, córrer, anar amb bicicleta, jugar al tennis o al futbol, fer gimnàstica i a Mallorca, per descomptat, també el golf. Però el seu cos no està preparat per a aquest augment d'activitat esportiva. Li falta d'un \*preescalfament i estiraments adequats dels músculs per no fer un un sobre esforç en aquests. L'aparició sobtada d'una miàlgia o de dolors latents són la conseqüència d'un esforç puntual, o d'una sobrecàrrega crònica. Un fort cruiximent són només una conseqüència inofensiva. No obstant això, sovint detectem en les ecografias l'esquinçament d'una fibra muscular o fins i tot de tot un grup de fibres musculars.

### **Primers auxilis i mesures immediates en el lloc de vacances:**

Repòs, l'aplicació de calor i massatges són mesures que li podran ajudar a tolerar les primeres molèsties. Si el seu estat no millora al poc temps, li recomanem que acudeixi a un facultatiu.

Li desitjo que no necessiti aquesta llista durant les seves vacances però sí que li serveixi d'ajuda. La llista és revisada i ampliada constantment. Consulti-la en [www.medizincentrumsantanyi.com](http://www.medizincentrumsantanyi.com).

**El seu Dr. med. Manfred Schlüter**