

Médicos especialistas medicina general

Dr. med. Michael E. Rösel, Karolin Luise Hundt
Llamada de emergencias: **697 339 549**

Médico especialista ortopedia - traumatología - medicina deportiva

Dr. med. Ernst-Walter Katthagen
Llamada de emergencias: **636 296 378**

Consejos del especialista en ortopedia para el turista.

Lumbago nada más empezar las vacaciones

Estas actividades incluyen posturas erróneas a la hora de levantar y transportar cargas pesadas, la exposición a corrientes de aire, sobre todo cuando estemos sudados, y dormir sobre unos colchones gastados e inadecuados. No tenga recelos de comentárselo a su hotelero y/o arrendador. Hay situaciones típicas como la recogida del equipaje en el aeropuerto, o agacharse a coger la toalla del suelo u otros movimientos cotidianos. Es preciso no bajar la guardia aunque en tiempo de vacaciones se sienta con especial vitalidad.

Primeros auxilios y medidas inmediatas en el lugar de vacaciones:

No pierda el tiempo experimentando; acuda al médico lo antes posible. A menudo es suficiente, volver a "encajar la vertebra dislocada" (quiroterapia) para aliviar el dolor agudo y persistente.

Lesiones en las articulaciones del tobillo y del pie por torceduras

Muchas veces se producen lesiones en las articulaciones del tobillo y del pie por torceduras al andar por caminos irregulares, escaleras en mal estado o por la playa

Primeros auxilios y medidas inmediatas en el lugar de vacaciones:

Sea como sea, ha de refrescar la articulación afectada. En la playa se puede utilizar p. ej. una toalla mojada. Evite cualquier carga demás sobre las articulaciones. Si ve que las molestias no mejoran o, incluso empeoran, acuda de inmediato al médico. Mediante la aplicación de unas tiras y tablillas profesionales que apoyan el área lastimada, podrá salvar sus vacaciones.

Jugando desenfadadamente con los niños

En vacaciones, los padres suelen cuidarse de forma más intensiva de sus hijos jugando más con ellos. ¡Pero tenga cuidado! Levantarlos sin preaviso por el brazo implica un gran riesgo que muchas veces es subestimado. Sabemos por experiencia que en vacaciones los niños juegan mucho más con sus padres, y es fácil que pase algo en este juego revoltoso y travieso. Muchas veces, los padres estiran con fuerza del brazo del niño y le provocan lesiones inesperadas. Durante muchos años de mi experiencia como ortopeda me he encontrado repetidamente con codos infantiles dislocados; los niños sufrían unos dolores inmensos y no podían mover el brazo entero. Los padres solían y suelen creer que se trata de una lesión en el hombro. Sin embargo, muchas veces se trata de una lesión del codo (parálisis de Chassaignac) que requiere obligatoriamente el tratamiento de un ortopeda experimentado. Generalmente, con unas técnicas manuales por parte del experto se puede poner remedio de inmediato.

Primeros auxilios y medidas inmediatas en el lugar de vacaciones:

Sin necesidad de avisárselo, el niño mismo adoptará la posición necesaria para evitar esfuerzos. Usted debe cuidarse de acudir rápidamente al médico.

Deportes durante las vacaciones

Tiempo de vacaciones significa también tiempo de actividades. Dado que tenemos más tiempo libre, solemos practicar más deportes. Los más populares en vacaciones son, sin lugar a dudas, correr, ir en bicicleta, jugar al tenis o al fútbol, hacer gimnasia y en Mallorca, por supuesto, también el golf. Pero su cuerpo no está preparado para este aumento de actividad deportiva. La falta de un precalentamiento y estiramientos adecuados de los músculos da lugar a un sobre esfuerzo. La aparición repentina de una mialgia o de dolores latentes son la consecuencia de un esfuerzo puntual, o de una sobrecarga crónica. Unas fuertes agujetas son sólo una consecuencia inofensiva. Sin embargo, a menudo detectamos en las ecografías el desgarro de una fibra muscular o incluso de todo un grupo de fibras musculares.

Primeros auxilios y medidas inmediatas en el lugar de vacaciones:

Reposo, la aplicación de calor y masajes son medidas que le podrán ayudar a tolerar las primeras molestias. Si su estado no mejora al poco tiempo, le recomendamos que acuda a un facultativo.

Le deseo que no necesite esta lista durante sus vacaciones pero sí que le sirva de ayuda. La lista es revisada y ampliada constantemente. Consúltela en www.medizincentrumsantanyi.es