LUXACION

CALAMBRE

ESGUINCES DE TOBILLO

Lesiones mas comunes en los deportes

FRACTURAS

DESGARRES

Los calambres son las sensaciones de un espasmo muscular involuntario que en ciertas ocasiones son muy graves puede ser por la insuficiencia de oxigenación en los musculos

Los ligamentos son cuerdas que unen un hueso a otro ,son por tanto estabilizadores que evitan que los huesos se salgan de su sitio . El esguince supone el alargamiento o la ruptura de esas cuerdas Cuando el grado de rotura es tal que el hueso se sale completamente de encaje natural estaremos ante una luxacion

Es la perdida del contacto de las superficies articulaciones por causa de un trauma grave en otras palabras es una separación de dos huesos un hueso dislocados ya no estará en su posición normal

Las fracturas es la perdida continua de la sustancia ósea o cartilaginosa es a consecuencia de golpes múltiples y seguidos que superen la elasticidad del hueso

Los desgarres musculares se puede entender como la contracción de músculos o el desgarro muscular o fibras musculares