

Lesiones deportivas de la muñeca y mano

Luis Gil Santos, Joaquín Alfonso Beltrán, Carlos Barrios Pitarque

Instituto de Investigación en Enfermedades Músculo-Esqueléticas, Facultad de Medicina, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir.

Recibido: 24.05.2013
Aceptado: 08.11.2013

Resumen

El objetivo de este trabajo es exponer de un modo sistemático, las lesiones deportivas más frecuentes o más graves de la mano y la muñeca, presentando los tratamientos basados en métodos sencillos y seguros. Las lesiones de la mano representan una gran proporción de todas las lesiones que acuden a los servicios de urgencias (aproximadamente un tercio). En los deportistas, son particularmente frecuentes las lesiones por avulsión del flexor profundo, el dedo en martillo (lesión cerrada más común del deportista), las roturas de la placa volar, o las lesiones de los ligamentos colaterales. Se revisan además las tendinitis y tendinosis, luxaciones tendineas a distintos niveles, neuropatías de los nervios mediano, cubital y colaterales digitales, síndrome de impactación cubito carpiano, esguinces, fracturas y luxaciones articulares, deformidades más comunes de los dedos (Boutonnière, Jersey finger, mallet finger y dedo caído), los esguinces e inestabilidades carpianas y las lesiones del fibrocartilago triangular. La evaluación de las lesiones óseas debe iniciarse con unas radiografías simples. La TAC debe reservarse para la comprensión de las lesiones óseas complejas. La ecografía y la resonancia para el estudio de los tejidos blandos. Se exponen los tratamientos más comunes con la idea de que sirva como una guía rápida para enfocar estas lesiones a pie de pista. La mayoría de mecanismos de lesión de las manos relacionados con el deporte se pueden prevenir. La literatura actual sugiere que los esfuerzos dirigidos al cambio de reglas en los distintos deportes para conseguir entornos de juego más seguros, así como los cambios en la educación y formación de entrenadores, deportistas y personal sanitario minimizan los riesgos de lesión.

Palabras clave:

Lesiones de la mano y muñeca. Deporte. Atletas. Mano. Fracturas. Epidemiología.

Sports injuries of the wrist and hand

Summary

The aim of this work is to expose systematically the most frequent or severe sports injuries of the hand, presenting treatments based on simple and safe. Hand injuries account for a large proportion of injuries treated in the emergency departments (approximately one third). In athletes, particularly frequent avulsion injuries are deep flexor, mallet finger (closed most common injury of the athlete), the volar plate ruptures, or collateral ligament injuries. Tendinitis and tendinosis, tendinous dislocations at different levels, neuropathy of median, ulnar and digital collateral, impactation ulnar carpal syndrome, sprains, fractures and joint dislocations, common deformities of the fingers (Boutonnière, Jersey finger, mallet finger and thumb down), carpal instabilities, sprains and injuries of the triangular fibrocartilage are reviewed. The evaluation of bone lesions should start with a plain radiographs. The CT-scan should be reserved for the understanding of complex bone lesions. Ultrasound and MRI are recommended for the study of soft tissue injuries. The most common treatment protocols are addressed that constitutes a rapid guide to assess all these lesions at the course. Most injury mechanisms related to the different hand lesions in sports are preventable. The current literature suggests that some efforts should be done to change rules in different sports to get safer playing environments. Changes in the education and training of coaches, athletes and healthcare personnel are needed to minimize the risk of injury.

Key words:

Hand and wrist injuries. Sports. Athletes. Hand. Fractures. Epidemiology.

Correspondencia: Carlos Barrios
E-mail: carlos.barrios@ucv.es