

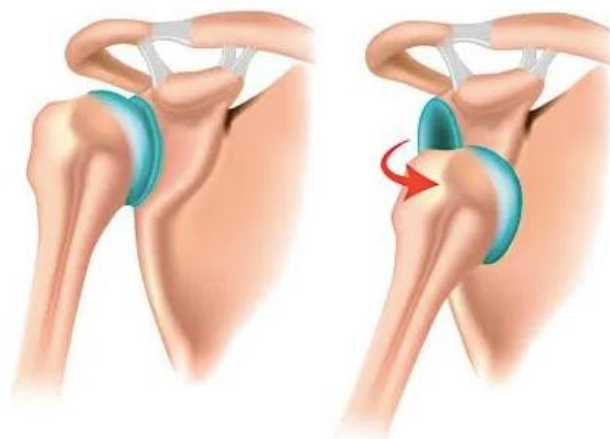
## Luxació d'espatlla: Què he de saber?

Ha patit vostè una luxació de l'articulació de l'espatlla. És l'articulació del cos humà que amb més freqüència pateix una luxació.

### Què és una luxació?

Una luxació és la pèrdua de contacte entre dos ossos d'una articulació (conjuntura). En aquest cas se separa l'os del braç (húmer) de l'escàpula ("espatlla").

Perquè passi la luxació la primera vegada es requereix un traumatisme molt violent, però en persones amb lligaments més elàstics o els que ja han patit diverses luxacions, un simple mal gest la pot provocar.



### Què representa la meva luxació? M'hauré d'operar?

Els metges "diagnostiquem" la luxació mitjançant l'examen del pacient, i la confirmem amb unes radiografies, sobretot per descartar fractures associades a ella. El tractament immediat és la reducció (tornar els ossos al seu lloc) i després la immobilització de l'espatlla durant un període de unes 3 setmanes mitjançant un simple cabestrell. Posteriorment a la immobilització es recomana un període de rehabilitació.

Si la luxació es repeteix diverses vegades és aconsellable valorar el tractament mitjançant una operació quirúrgica, per tal d'evitar en la mesura possible que això segueixi passant.

Generalment, després de la reducció, als pocs dies les molèsties disminueixen molt. En cas de no ser així, és aconsellable consultar al seu traumatòleg.

### Em pot tornar a passar?

Després de la primera luxació, una tercera part dels pacients poden tornar a presentar altres episodis similars. Com més jove és el pacient en el moment de la primera luxació, més possibilitats té de que torni a passar.

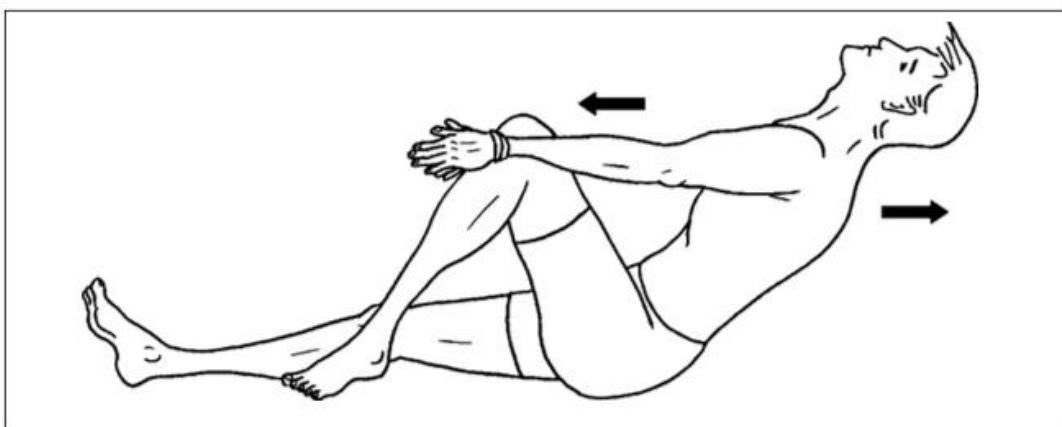


### Què puc fer si em torna a passar?

Sol·licitar ajuda mèdica de la mateixa manera que ha fet aquesta vegada. Però hi ha maniobres de col·locació dels ossos (reducció de la luxació) que no requereixen la presència d'un metge, disminuint així el temps necessari fins a ser tractat i, per tant, el dolor que pateix el pacient.

Una d'aquestes maniobres és la de "Boss" que li hem ensenyat durant la seva estada al Servei d'Urgències i que detallem a continuació:

La maniobra consisteix a entrellaçar les mans al voltant del genoll (el genoll del mateix costat de la luxació) i deixar caure el cos i el cap cap enrere, relaxar tot el que el dolor permeti, fins a notar que l'articulació es recol·loca en el seu lloc (vegeu figura inferior).



Hem posat a prova aquesta maniobra en la nostra unitat d'urgències i s'ha comprovat que és **menys dolorosa** que els altres mètodes de reducció (col·locació de l'os al seu lloc). Mitjançant aquesta maniobra se **sol trigar entre 1 i 2 minuts** en aconseguir aquesta reducció i funciona en **8 de cada 10 pacients**<sup>1</sup>.

És una bona opció a intentar si no pot ser atès ràpidament en cas que li torni a passar la luxació.

Aconseguir reduir la luxació de manera autònoma no implica que el seu cas no requereixi un tractament o seguiment.

**Si en algun moment presenta un problema no dubti en consultar-lo.**

<sup>1</sup> Marcano-Fernández FA, Balaguer-Castro M, Fillat-Gomà F, Ràfols-Perramon O, Torrens C, Torner P. Teaching Patients How to Reduce a Shoulder Dislocation: A Randomized Clinical Trial Comparing the Boss-Holzach-Matter Self-Assisted Technique and the Spaso Method. J Bone Joint Surg Am. 2018;100(5):375-380. doi:10.2106/JBJS.17.00687. [Vídeo explicatiu al Canal YouTube Parc Taulí](https://www.youtube.com/watch?v=Bc_E-dvDudQ) ([https://www.youtube.com/watch?v=Bc\\_E-dvDudQ](https://www.youtube.com/watch?v=Bc_E-dvDudQ))