

Lesiones articulares

Dentro de las lesiones de la articulación distinguiremos dos tipos diferentes los esguinces y las luxaciones

El esguince es una distensión violenta de una articulación que provoca el estiramiento incluso a veces el desgarramiento de los ligamentos aunque continúan en contacto las caras articulares de los huesos

Lesiones musculares

Son lesiones de la estructura muscular de nuestro cuerpo generalmente son dolorosas y están causadas por un exceso de esfuerzo durante la práctica deportiva pero pueden presentarse en otros ámbitos de la vida cotidiana