



**Osakidetza**

HOSPITAL DONOSTIA

**HOJA DE RECOMENDACIONES**

**ESGUINCE Y CONTRACTURA MUSCULAR**

- Reposo relativo (no llevar pesos, no realizar movimientos bruscos...).
- Calor local (bufanda, manta eléctrica al mínimo...).
- Sólo llevar collarín cervical si está indicado por el médico (no se aconseja inmovilización continua por atrofia y rigidez posterior).
- Medicación según lo indicado.
- Siempre acudir al médico de familia para valorar la evolución.
- Si presentara disminución de fuerza en extremidades u hormigueos, deberá volver a este Servicio de Urgencias. Traiga las radiografías y el informe médico.
- Lo más habitual es un empeoramiento del dolor y la rigidez los 2 primeros días tras el traumatismo, con una mejoría lenta y progresiva los días posteriores.

No realizar masajes ni fisioterapia los días inmediatos al traumatismo.