

Você já **pisou de mal jeito** e acabou dobrando de maneira brusca o pé, causando dor no tornozelo? Essa dor pode ser resultado de uma entorse no tornozelo ou tornozelo torcido.

Já abordamos em nosso blog os diferentes tipos de dores que podem surgir no tornozelo e você pode conferir clicando [aqui](#). Mas agora, nesta leitura, você vai saber quando uma lesão acontece e **como tratar para diminuir a dor** e outros sintomas.

Entorse no tornozelo

A entorse no tornozelo é o tipo de lesão mais comum que existe, principalmente durante **atividades físicas** ou esportivas. Ela acontece quando, por algum motivo, pisamos torto e o pé vira de maneira brusca, geralmente para dentro, estirando ou rompendo os **ligamentos do tornozelo**.

Os principais sintomas de uma lesão no tornozelo são:

- Dor na parte externa do pé/tornozelo;
- Inchaço e;
- Matomas sob a região (vermelhidão).

O que fazer ao perceber os sintomas?

Primeiramente, é indicado evitar pisar no chão com o pé torcido e aplicar uma compressa com gelo o mais rápido possível durante 30 minutos. Esse procedimento é o mais importante nas primeiras 24 horas, pois ajuda a diminuir a dor e reduzir o inchaço.

Se mesmo assim o tornozelo estiver muito inchado, dolorido e você tiver **dificuldade para andar** ou tocar o pé no chão, é importante procurar a ajuda de um médico ortopedista, para que ele analise melhor, por meio de uma radiografia (RX). Caso contrário, sem o tratamento adequado, a lesão pode evoluir para um quadro mais grave ou mesmo há chances de causar novas lesões.

O que fazer pós-lesão?

- Manter a perna elevada para ajudar diminuir o inchaço na região;
- Aplicar compressas com gelo, pelo menos, três vezes ao dia para reduzir o incômodo;

- Evitar carga no tornozelo ou contato com o chão nos casos de instabilidade;
- Acompanhamento médico para uma recuperação mais eficaz.

É importante lembrar que há fatores de risco para essas torções no tornozelo, como ligamentos frouxos cronicamente, musculatura fraca, pisada supinada ou pé cavo, calçado inadequado e atividades esportivas em solos inadequados.

Como se prevenir de lesões

Para evitar complicações no futuro, **saiba como se prevenir de lesões** no tornozelo:

- Realizar aquecimento antes das atividades físicas;
- Prestar bastante atenção em pisos irregulares, como desníveis, buracos, degraus, etc;
- Se possível, evitar mudanças bruscas de movimento e direção;
- Usar um tênis ideal para cada atividade física.

Estas informações não excluem o diagnóstico e consulta feitos por um especialista. Ao identificar os sintomas de uma entorse no tornozelo, [agende sua consulta agora](#) e faça o tratamento adequado.