

# IMSKE

## ESGUINCE DE TOBILLO



Llámenos o escríbanos si tiene cualquier duda:

C/ Suiza nº11. 46024 Valencia

Telf. 963 690 000 ·

[info@imske.com](mailto:info@imske.com)

[www.imske.com](http://www.imske.com)

## ESGUINCE DE TOBILLO

El tobillo se lesiona con frecuencia en actividades diarias laborales, deportivas y recreativas. El tobillo, una articulación de tipo bisagra, recibe cargas enormes, especialmente en la carrera o en deportes con giro sobre la extremidad.

Los esguinces del tobillo resultan del desplazamiento hacia dentro o hacia fuera de pie, distendiendo o rompiendo los ligamentos de la cara interna o externa del tobillo. El dolor de un esguince de tobillo es intenso y con frecuencia impide que el individuo pueda trabajar durante un periodo variable de tiempo.

Sin embargo, con el tratamiento adecuado, los esguinces de tobillo en la mayoría de los casos curan rápidamente y no se convierten en un problema crónico.

### 01

## Tipos de esguince de tobillo

#### Esguince de primer grado

Son el resultado de la distensión de los ligamentos que unen los huesos del tobillo. La hinchazón es mínima y el paciente puede comenzar la actividad deportiva en dos o tres

#### Esguince de segundo grado:

Los ligamentos se rompen parcialmente, con hinchazón inmediata. Generalmente precisa de un período de reposo de tres a seis semanas antes de volver a la actividad normal.

#### Esguince de tercer grado

Son los más graves y supone la rotura completa de uno o más ligamentos, pero rara vez precisa cirugía. Se precisan ocho semanas o más para que los ligamentos cicatricen.

### 02

## Tratamiento de los esguinces

Casi todos los esguinces de tobillo se pueden tratar sin cirugía. Incluso una rotura completa del ligamento puede sanar sin una reparación quirúrgica si se inmoviliza adecuadamente.

Un programa de tres fases guía el tratamiento para todos los esguinces de tobillo, de leves a graves:

- **La Fase 1** incluye descansar, proteger el tobillo y reducir la hinchazón.
- **La Fase 2** incluye restaurar el rango de movimiento, la fuerza y la flexibilidad.
- **La Fase 3** incluye ejercicios de mantenimiento y el regreso gradual a las actividades que no requieren girar o torcer el tobillo. Esto será seguido más adelante al poder realizar actividades que requieren giros bruscos y repentinos como el tenis, el baloncesto o el fútbol.

Este programa de tratamiento de tres fases puede hasta 2 semanas para completar para esguinces menores, y hasta de 6 a 12 semanas para lesiones más graves

#### Fase 1 incluye descansar, proteger el tobillo y reducir la hinchazón.

El objetivo primario del tratamiento es evitar el edema que se produce tras la lesión. La aplicación de hielo es básica en los dos o tres primeros días, junto con la colocación de un vendaje compresivo. Si hay dolor al caminar, debe evitarse el apoyo usando unas muletas para evitar aumentar la lesión. Dependiendo de la severidad de la lesión una férula o un yeso pueden ser efectivos para prevenir mayores daños y acelerar la cicatrización del ligamento.

La movilización del tobillo (flexión y extensión) y trazar círculos con el pie (hacia fuera y hacia dentro), puede ayudar a reducir la inflamación y previene la rigidez. Dependiendo de la severidad de la lesión, su médico puede ayudarle con un programa de rehabilitación apropiado para conseguir un retorno rápido a la actividad deportiva.

El tratamiento inicial puedes resumirse en cuatro palabras: reposo, hielo, comprensión, y elevación.

**1. Reposo:** es una parte esencial del proceso de curación. Si es necesario (háblelo con su médico) elimine toda carga sobre el tobillo lesionado. Si necesita muletas siga los consejos de su médico sobre la forma usarlas. Puede necesitar un apoyo parcial o una descarga completa dependiendo de la lesión y el nivel de dolor. El reposo no impide la realización simultanea de ejercicios en descarga, como la natación o la bicicleta estática.

**2. Hielo:** llene una bolsa de plástico con hielo triturado y colóquela sobre la zona inflamada. Para proteger la piel, ponga la bolsa de hielo sobre una capa de vendaje elástico empapada en agua fría, mantener el hielo durante períodos de aproximadamente 30 minutos.

**3. Comprensión:** comprimir la zona lesionada con un vendaje elástico. Éste protege el ligamento lesionado y reduce la inflamación. La tensión del vendaje debe ser firme y uniforme, pero nunca debe estar demasiado apretado.

**4. Elevación:** mientras se aplica hielo, eleve la zona lesionada por encima del nivel del corazón. Continúe con este procedimiento en las horas siguientes, con el vendaje de compresión colocado.

---

La Fase 2 incluye restaurar el rango de movimiento, la fuerza y la flexibilidad.

**Ejercicio de rango de movimiento: escribir con el pie**

Aplicar una bolsa de hielo al tobillo durante 20 minutos. Después trazar las letras del alfabeto en el aire con el dedo gordo. Realizar este ejercicio tres veces al día y hacerlo hasta que se consiga el movimiento completo del tobillo.



La Fase 3 incluye ejercicios de mantenimiento y el regreso gradual a las actividades

### Resistencia:

Debe iniciar los ejercicios de resistencia una vez recuperada la movilidad completa Utilizar una banda elástica de 1 m. Hacer 30 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios tres veces al día.

**a) Flexión plantar:** sujetar ambos extremos de la banda elástica con las manos y pasarla por debajo del pie. Al mismo tiempo que se tracciona de la banda empujar con el pie lejos del cuerpo. Contar hasta tres y repetir el ejercicio.

**b) Dorsiflexión:** Atar la banda alrededor de la pata de una mesa y pasar el otro extremo alrededor del dorso del pie. Tirar del pie en dirección al tronco, contar hasta tres y repetir el ejercicio.

**c) Inversión:** con la goma fija a un objeto estático, siéntese en una silla. Apoyando el talón en el suelo llevar el pie hacia dentro contando hasta tres en cada ejercicio.

**d) Eversión:** comenzando la misma posición con el ejercicio de inversión, pero con la banda elástica en dirección inversa realizar movimientos del pie hacia fuera contando hasta tres.

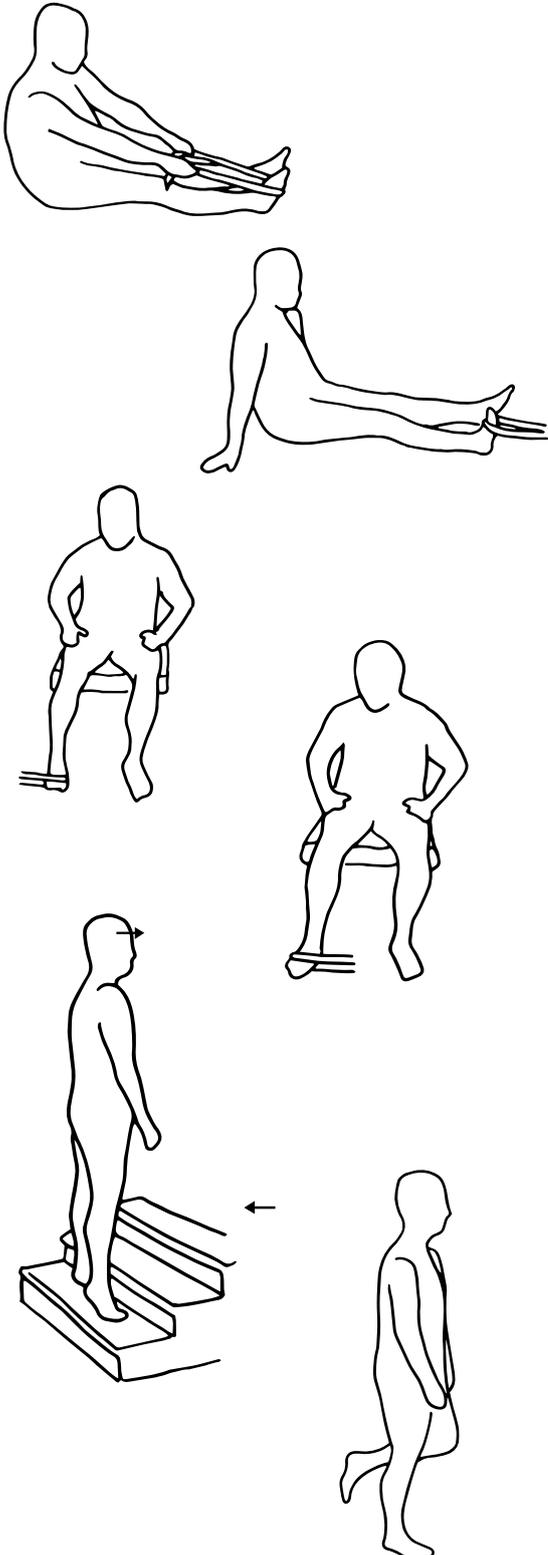
### Fortalecimiento:

Cuando puede realizar los ejercicios de resistencia descritos, fácilmente y sin molestias, doble la banda elástica (haciendo dos lazos) y haga 10 repeticiones de los mismos ejercicios tres veces al día.

Alternativamente, hagan los ejercicios con una bota pesada o colocando un peso en la suela de la zapatilla deportiva. Añada ejercicios en posición de puntillas: Póngase de puntillas y cuente hasta tres, primero con el pie apuntando hacia delante Y después hacia adentro y hacia fuera. Días después, repetir este ejercicio apoyándose en un solo pie.

### Equilibrio:

Posición de cigüeña. Elevar la extremidad no lesionada manteniéndose sobre la lesionada durante un minuto. Descansar y volver a hacerlo durante 5 minutos tres veces al día. Progresar hasta mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados.



## 03

### Actividades funcionales

#### Ejercicio de rango de movimiento: escribir con el pie

Aplicar una bolsa de hielo al tobillo durante 20 minutos. Después trazar las letras del alfabeto en el aire con el dedo gordo. Realizar este ejercicio tres veces al día y hacerlo hasta que se consiga el movimiento completo del tobillo.

## 04

### Reanudación del deporte

Para volver a practicar deportes, generalmente se recomienda que la inflamación o el dolor no existan o sean mínimos y que puedan realizarse saltos hacia delante y hacia los lados sobre el tobillo lesionado sin sentir dolor ni inestabilidad. En los esguinces más graves es una buena idea proteger el tobillo con una tobillera para disminuir la probabilidad de nuevos episodios de esguince. Su médico o el entrenador deben guiarle en su retorno a la práctica deportiva.

## 05

### Prevención

La mejor manera de prevenir esguinces de tobillo es mantener una buena fuerza muscular, equilibrio y flexibilidad. Las siguientes precauciones ayudarán a prevenir esguinces:

- Caliente bien antes del ejercicio y la actividad física.
- Preste especial atención cuando camine, corra o trabaje en una superficie irregular.
- Utilice zapatos hechos para su actividad.
- Disminuya la velocidad o interrumpa las actividades cuando sienta dolor o fatiga.