

# Esguince de tobillo

## Recomendaciones al alta para pacientes



### Cuestiones importantes

El tobillo se lesiona con frecuencia en actividades diarias laborales, deportivas y recreativas.

Es una articulación de tipo bisagra, recibe cargas enormes, en especial en la carrera o en deportes con giro sobre la extremidad.

El dolor de un esguince de tobillo es intenso y con frecuencia impide que el individuo pueda trabajar o practicar su deporte durante un periodo variable de tiempo.

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

Resulta del desplazamiento hacia dentro o hacia fuera del pie, distendiendo o rompiendo los ligamentos de la cara interna o externa del tobillo.

### ¿QUÉ DEBE HACER EN CASA?

- **El objetivo primario del tratamiento es evitar el edema que se produce tras la lesión.** La aplicación de hielo en periodos de 20-30 minutos es básica en los dos o tres primeros días, junto con la colocación de un vendaje compresivo.
- **El reposo es una parte esencial del proceso de recuperación.** Si es necesario (háblelo con su médico), elimine toda carga sobre el tobillo lesionado.
- **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), pueden ayudar a reducir la inflamación y previenen 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 puede resumirse en cuatro palabras: reposo, hielo, compresión y elevación.

## Ejercicios recomendados

- **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.
- **Resistencia:** Debe iniciar los ejercicios de resistencia una vez recuperada la movilidad completa. Utilizar una banda elástica de un metro o una cámara de rueda de bicicleta. 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.

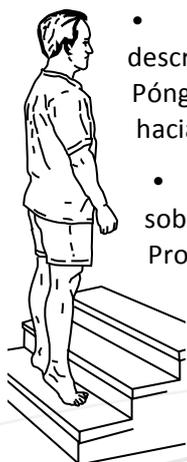
- c) **Inversión y eversión:** Con la goma fija a un objeto estático, siéntese en una silla. Apoyando el talón en el suelo llevar el pie hacia dentro y hacia fuera, contando hasta tres en cada ejercicio.



- **Fortalecimiento:** Cuando pueda realizar los ejercicios de resistencia descritos fácilmente y sin molestias, añada ejercicios en posición “de puntillas”: Póngase de puntillas y cuente hasta tres, primero con el pie apuntando hacia delante y después hacia dentro y hacia fuera. Días después, repetir este ejercicio apoyándose en un sólo pie.

- **Equilibrio: Posición de “cigüeña”:** Elevar la extremidad no lesionada manteniéndose sobre la lesionada durante un minuto. Repetir hasta un total de 5 minutos, tres veces al día. Progresar hasta mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados.

- **Actividades funcionales:** Cuando pueda caminar sin dolor o cojera, iniciar la carrera por llano. Seguir con carrera realizando giros “en forma de ocho”, y finalmente carrera en zigzag.



## Acerca de la rehabilitación

- Los dos objetivos de la rehabilitación son:
  - Disminuir la inflamación.
  - Fortalecer los músculos que rodean el tobillo. La inflamación puede reducirse manteniendo el tobillo lo más elevado posible y con la utilización adecuada de la compresión. Realizar ejercicios para fortalecer el tobillo.

## 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 o 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 o una ortesis para disminuir la probabilidad de nuevos episodios de esguince. Su médico y entrenador deben guiarle en su retorno a la práctica deportiva.