



RECOMENDACIONES TRAS SUFRIR UN ESGUINCE DE TOBILLO.

Durante las primeras 72 horas:

- Evitar el apoyo del pie que ha sufrido la lesión.
- Vendaje funcional del tobillo lesionado, vigilando que no comprima en exceso.
- Aplicar hielo durante 10-15 minutos, cada 2-3 horas.
- Mantener la extremidad afectada en elevación para prevenir que se hinche.

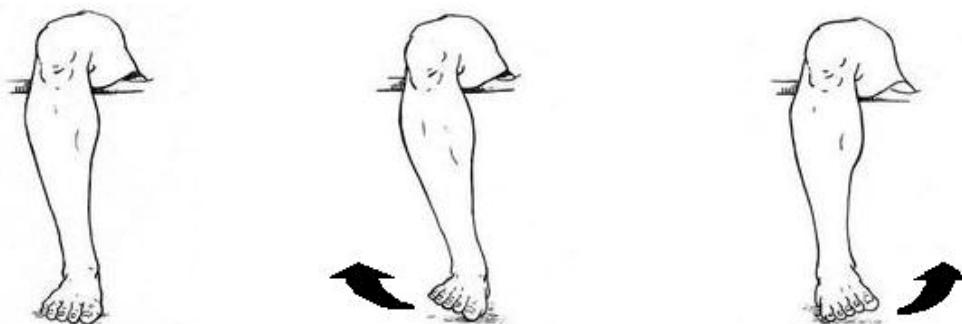
A partir de las 72 horas:

- Iniciar el apoyo progresivo con el pie lesionado.
- Iniciar ejercicios de movilidad, fortalecimiento y propiocepción descritos a continuación.

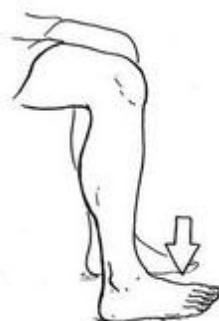
- 1. Ejercicios activos de flexión dorsal y plantar:** realizar un movimiento con el tobillo de modo que el pie se desplace hacia arriba y mantener la posición final unos 5 segundos. De la misma forma, desplazar el pie hacia abajo manteniendo la posición final unos 5 segundos. Repetir 10 veces.



- 2. Ejercicios activos de inversión y eversión:** realizar un movimiento con el tobillo de modo que la planta del pie se dirija hacia fuera y mantener la posición final unos 5 segundos. De la misma forma, realizar el movimiento que dirija la planta del pie hacia dentro (hacia el otro pie), manteniendo esta posición otros 5 segundos. Repetir 10 veces.



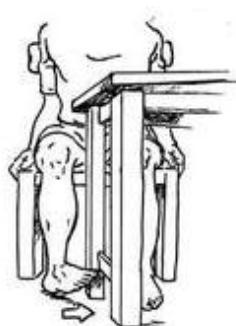
- 3. Ejercicios de fortalecimiento:** se realizan sentado y con los pies apoyados en el suelo. Se realizará fuerza en diferentes direcciones, pero el pie no ha de moverse. Se realizan 10 repeticiones de 5 segundos de duración para cada ejercicio. Se descansa unos minutos, y se hacen otras 10 repeticiones.



Empujar el suelo con la parte delantera del pie. El talón no tiene que despegarse del suelo.



Colocar el pie sano sobre el lesionado, de forma que impida el movimiento del pie lesionado.
Desde esta posición, el pie lesionado hace fuerza hacia arriba, como si quisiera elevar la punta del pie.
El pie sano ha de impedir que haya movimiento.



Sentado cerca de una mesa, empujar con el borde externo del pie la pata de la mesa.

De la misma forma, variar la posición con respecto a la mesa para que el borde interno del pie empuje la pata.

4. Ejercicios propioceptivos: consisten en mantener el equilibrio sobre el pie lesionado para mejorar la estabilidad del tobillo.



De pie, flexionar la rodilla para despegar el pie sano del suelo, de forma que se cargue el peso sobre el tobillo lesionado.

Desde esta posición, tratar de mantener el equilibrio durante 30-60 segundos. Se puede repetir varias veces.

En el descanso entre las repeticiones, se pueden realizar los ejercicios de movilidad descritos en los puntos 1 y 2.

Cuando el ejercicio anterior es realizado sin dificultad, podemos aumentar su exigencia pisando sobre un cojín o una toalla doblada.

A su vez, podemos añadir más dificultad cambiando alternativamente un objeto de manos por delante y detrás del cuerpo (haciendo círculos).

