ESGUINCE DE TOBILLO

Protección

Prevención de daño adicional mediante vendaje o banda elástica en tobillo.

Reposo

Reposo de todas las actividades que causen dolor o cojera. Si es necesario, usar muletas hasta que pueda caminar sin dolor ni cojera.

Ice: <u>Hielo</u>

Coloque una bolsa de hielo en el tobillo de 15 a 20 minutos. Usar cubitos de hielo 3 a 5 veces al día las primeras 24 a 72 horas.

CCompresión

Coloque un vendaje elástico desde los dedos hasta mitad de la pantorrilla, utilizando una presión uniforme. Úselo hasta que la inflamación disminuya. Aflójelo si sus dedos adquieren color azulado o se sienten fríos.

Ε

Elevación

Eleve el tobillo por encima del nivel del corazón hasta que la inflamación desaparezca.

Aplique hielo en su tobillo después de completar los ejercicios. Sumérjalo en un baño de agua con hielo, o envuélvalo con una bolsa de hielo durante 20 minutos, con 20 minutos de descanso.

Tan pronto como pueda tolerar la presión en la planta del pie, comience a realizar estiramientos de tobillo utilizando algunos de los siguientes ejercicios:

ARRUGAR LA TOALLA

Extienda la toalla en el suelo. Tire de ella hacia usted con los dedos hasta que la toalla esté totalmente arrugada en su pie. Repita de 10 a 15 veces.

FLEXO-EXTENSIÓN DE TOBILLO

Apunte hacia arriba con el dedo del pie y luego tire de él hacia usted tanto como sea posible. Repita 15 a 20 veces.

ESTIRAMIENTOS CON TOALLA

Siéntese en una superficie dura con la pierna lesionada estirada delante de usted. (a) Pase la toalla alrededor de su pie y tire hacia atrás para estirar durante 20 segundos. (b) Doble la pierna en un ángulo de 90° y pase la toalla por el ante pie. Con la pierna doblada, tire del pie de nuevo durante 20 segundos.













Ejercicios de rehabilitación del aparato locomotor

www.drmoralesvillaescusa.com

info@drmoralesvillaescusa.com

Cuando los ejercicios anteriores se vuelvan demasiado fáciles, pruebe con los siguientes:

CÍRCULOS CON EL TOBILLO A DERECHA E IZQUIERDA

Realice este ejercicio sentado con el pie en el extremo de la mesa. Gire el pie hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Repita 20 veces en cada sentido.

ALFABETO

Imagine que está escribiendo cada una de las letras del alfabeto con el pie.

Repita 2 veces.

RECOGIDA DE BOLAS

Agarre la bolita con los dos primeros dedos del pie y llévela al contenedor.

Repita 15 a 20 veces.





ESTIRAMIENTOS SOBRE TABLA INCLINADA

Póngase de pie con los talones en la tabla e inclínese hacia adelante doblando las rodillas y manteniendo los talones hacia abajo.

Repita 3 veces manteniendo durante 20 segundos.





DESLIZAMIENTOS EN MURO

Túmbese y ponga el pie del tobillo lesionado contra una pared. Deslice el pie hacia el suelo hacia sus nalgas. Repita 20 veces.





Ejercicios de rehabilitación del aparato locomotor

www.drmoralesvillaescusa.com

guince de tobillo info@drmoralesvillaescusa.com



ISOMÉTRICOS

EVERSIÓN

Sentado, coloque la parte exterior de su pie lesionado contra la pata de una mesa o una puerta cerrada, empuje hacia afuera, hacia la pata o la puerta, con el pie (el tobillo no debe moverse), provocando una contracción de los músculos. Mantenga esta contracción durante 5 a 10 segundos y luego relaje. Repita 10 veces.

INVERSIÓN

Sentado, coloque la parte interior de su pie lesionado contra la pata de una mesa o una puerta cerrada, empuje hacia adentro, hacia la pata o la puerta, con el pie (el tobillo no debe moverse), provocando una contracción de los músculos. Mantenga esta contracción durante 5 a 10 segundos y luego relaje. Repita 10 veces.

BANDA ELÁSTICA

DORSIFLEXIÓN

Sentado, con la pierna estirada y el pie cerca de una puerta o una mesa, coloque una toalla enrollada debajo del tobillo, y luego pase la banda elástica por el dorso del ante pié. Ancle el otro extremo de la banda elástica a la mesa o a la puerta haciéndole un nudo (a la pata de la mesa o pasando la banda con un nudo en el extremo por debajo de la puerta). Tire del ante pie hacia usted y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita 10 veces. Haga 3 series de 10 repeticiones.



Sentado, con las piernas extendidas, doble la banda elástica y pásela por la planta del pie en su parte anterior (ante pie). Sujete los extremos de la banda con ambas manos, tire suavemente del pie hacia el suelo (alejando los dedos de usted) mientras estira la banda elástica. Vuelva a la posición inicial.

Repita 10 veces. Haga 3 series de 10 repeticiones.









Ejercicios de rehabilitación del aparato locomotor

www.drmoralesvillaescusa.com

info@drmoralesvillaescusa.com

INVERSIÓN

Siéntese con las piernas estiradas y la banda elástica enrollada alrededor del ante pie del tobillo lesionado (ver foto). En el otro extremo, ancle la banda a la pata de una mesa o a una puerta. Tire del pie lesionado hacia adentro y hacia arriba, estirando la banda elástica. Vuelva a la posición inicial.

Repita 10 veces. Haga 3 series de 10 repeticiones.



Siéntese con las piernas estiradas y la banda elástica enrollada alrededor del ante pie del tobillo lesionado (ver foto), tire lentamente del pie lesionado hacia arriba y hacia afuera. Mantenga esta posición durante 5 segundos.

Repita 10 veces. Haga 3 series de 10 repeticiones.









Cuando puede estar de pie apoyando el tobillo lesionado sin sentir dolor, comience estos ejercicios:

ELEVACIONES DE TALÓN

Póngase de pie, manteniendo el equilibrio sobre ambos pies detrás de una silla o una mesa. Póngase de puntillas y manténgase durante 3 a 5 segundos, luego descienda. Repita 10 veces. Haga 3 series de 10 repeticiones. Cuando le resulte sencillo, progrese realizando el ejercicios sobre una sola pierna.





ANDAR DE PUNTILLAS Y DE TALONES

Camine sobre los talones (30 repeticiones). Camine de puntillas (30 repeticiones).





Ejercicios de rehabilitación del aparato locomotor

www.drmoralesvillaescusa.com

ELEVACIONES DE PUNTERA

Póngase de pie en posición normal de carga. Cargue sobre los talones para que sus punteras se eleven. Mantenga esta posición durante 3 a 5 segundos.

Repita 10 veces. Haga 3 series de 10 repeticiones.





EQUILIBRIOS SOBRE UNA SOLA PIERNA

Póngase de pie, sin apoyo y tratar de mantener el equilibrio sólo con la pierna lesionada. Comience con los ojos abiertos y luego trate de realizar el ejercicio con los ojos cerrados. A continuación, inténtelo con la rodilla flexionada. Mantenga la posición durante 15 a 30 segundos.

Repita 3 a 5 veces.



Cuando pueda realizar todos estos ejercicios sin dolor, comience los siguientes ejercicios de salto:

SALTOS CON DOS PIERNAS

Póngase de pie manteniendo el equilibrio con las dos piernas. Realice saltos verticales con ambos pies.

Repita de 20 a 30 veces.

SALTOS CON DOS PIERNAS, ADELANTE / ATRÁS

Póngase de pie manteniendo el equilibrio con las dos piernas. Realice saltos verticales hacia adelante y hacia atrás. Repita de 20 a 30 veces.

Ejercicios de rehabilitación del aparato locomotor

www.drmoralesvillaescusa.com

info@drmoralesvillaescusa.com



SALTOS LATERALES CON DOS PIERNAS

Póngase de pie manteniendo el equilibrio con las dos piernas. Realice saltos lateralmente.

Repita de 20 a 30 veces.

SALTOS CON UNA SOLA PIERNA

Póngase de pie apoyando la pierna del tobillo lesionado. Realice saltos verticales. Progrese aumentando la altura de los saltos.

Repita 20 veces.

SALTOS CON UNA SOLA PIERNA, ADELANTE / ATRÁS

Póngase de pie apoyando la pierna del tobillo lesionado. Realice saltos hacia adelante y hacia atrás.

Repita 20 veces.

SALTO SOLO BRAZO LATERAL

Póngase de pie apoyando la pierna del tobillo lesionado. Realice saltos lateralmente.

Repita 20 veces.

* Fuente: Priceton University Athletic Training and Sports Medicine