

GUIA DE EJERCICIOS AL PACIENTE

CON ESGUINCE DE TOBILLO

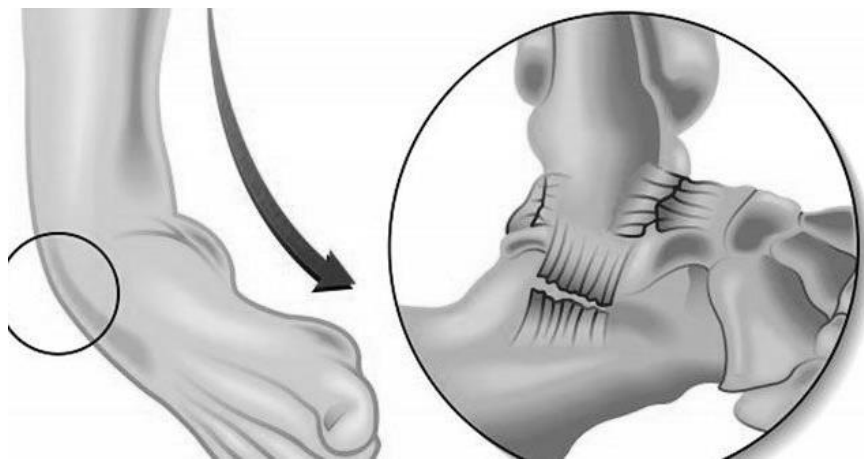
Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con esguince de tobillo en fase SUBAGUDA-CRÓNICA.

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación-
Fisioterapia
Septiembre 2024.

PAUTAS DE MANEJO DEL ESGUINCE DE TOBILLO:

El esguince de tobillo es una lesión bastante común, que supone la distensión y/o rotura de los ligamentos que mantienen estable la articulación del tobillo. El ligamento lateral externo es el más comúnmente lesionado y se encuentra en el compartimento externo del tobillo.

Una de las pautas indispensables en el manejo del esguince es el control de la inflamación, ya que en ese tiempo se va a destruir el tejido lesionado, dando paso a la formación de tejido nuevo.



En ocasiones el dolor y la inestabilidad del tobillo persisten más allá del tiempo de curación de la lesión. Esto puede deberse a que el esguince se encuentra en vías de cronificación o el esguince ya se ha cronificado.

En estos casos, puede ocurrir que la inflamación se mantenga pasadas varias semanas de haber sufrido el esguince. Para activar la circulación de la zona afectada se recomienda la realización de baños de contraste 2-3 veces al día durante 20-25 minutos. Para ello se pueden emplear dos barreños grandes que permitan introducir el tobillo y la mitad de la pierna e ir alternando la posición del pie en el agua fría y caliente (30 segundos en agua fría y 90 segundos en agua caliente). Si inicia y acaba los baños de contraste con el agua fría se aprovechará secundariamente del efecto antiinflamatorio.

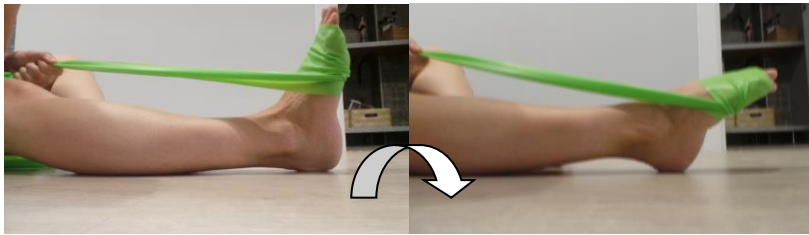
Utilice una muleta como ayuda si el dolor se agrava al caminar o la cojera es muy evidente, hasta que el dolor se reduzca o detecte que la cojera disminuye. De igual modo, el uso de una tobillera o soporte externo le ayudará a evolucionar con más seguridad y el médico/fisioterapeuta le informarán sobre el tipo de vendaje más recomendado y adaptado a su situación.

Programa de Ejercicios de Fortalecimiento:

Los ejercicios que se muestran a continuación ha de realizarlos 2 veces al día. Después de terminar, puede aplicar hielo local sobre el tobillo durante 15 minutos.

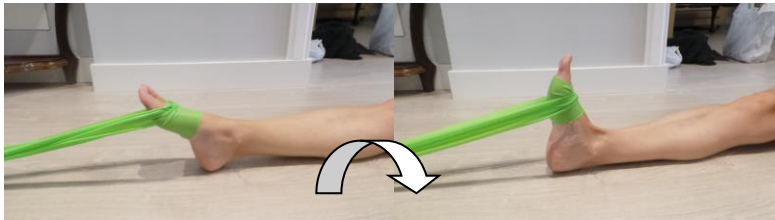
Ejercicio nº 1:

Rodee una banda elástica bajo la planta del pie. Sostenga los dos extremos para ofrecer resistencia al movimiento de descenso del pie. Aguante la posición 5 segundos. Realice 3 series de 20 a 30 repeticiones.



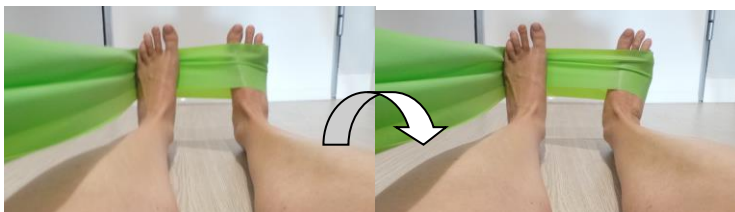
Ejercicio nº 2:

Rodee sobre su empeine una banda elástica y ate los extremos a la pata de una mesa. Realice un ascenso del pie a la vertical. Aguante la posición 5 segundos. Realice 3 series de 20 a 30 repeticiones.



Ejercicio nº 3:

Rodee la banda elástica a su pie afecto, sujete la banda con la planta del pie contrario y sostenga los extremos con sus manos. Realice un movimiento del pie hacia “arriba” y hacia “afuera” y mantenga la posición 5 segundos. Realice 3 series de 20 a 30 repeticiones.



Ejercicio nº 4:

Cruce su pierna afecta sobre su pierna sana. Rodee la banda elástica a su pie afecto, sujete la banda con la planta del pie contrario y sostenga los extremos con sus manos. Realice un movimiento del pie hacia “abajo” y hacia “dentro” y mantenga la posición 5 segundos. Realice 3 series de 20 a 30 repeticiones.



Ejercicio nº 5:

Acerque el borde interno y externo del pie a una pared. Péguelo y trate de empujarla como si quisiera que se moviera. Mantenga la contracción durante 10 segundos. Realice 3 series de 20 a 30 repeticiones.



Ejercicio nº 6:

Apoye la mitad de los dos pies sobre el borde de un escalón. Póngase de puntillas, manteniendo la posición 5-10 segundos y baje suave hasta dejar la posición del talón por debajo de la de los dedos. Si lo necesita, puede agarrarse con una mano a una barandilla. Progrese en el ejercicio realizándolo con el apoyo sólo del pie afecto.

Realice 3 series de 10 a 15 repeticiones.



Ejercicio nº 7:

Con el pie apoyado sobre una toalla doble los dedos hacia usted arrugando la toalla hasta que se acabe el recorrido de ésta. Repita el ejercicio 10 veces.



Programa de Ejercicios Propioceptivos:

Los ejercicios que se muestran a continuación son adicionales a los anteriormente expuestos. Se han de realizar en ausencia de dolor, cuando el médico o fisioterapeuta se lo recomienden. Ha de ponerlos en práctica de 3 a 4 veces por semana, durante un mínimo de 8-10 semanas. Para entrenar el equilibrio puede utilizar una superficie firme (el suelo) o cualquier otra plataforma inestable, como se mostrará a continuación en los diferentes ejercicios de ejemplo. De no disponer de ella puede utilizar cualquier otra superficie acolchada, como una almohada o cojín.

Cada ejercicio ha de realizarlo 2 veces, durante un tiempo aproximado de 30 segundos.

Ejercicio nº 1:

Agunte la posición estática con apoyo único de su pie afecto durante 30 segundos. Mantenga la rodilla de apoyo estirada. Realice ahora el mismo ejercicio pero con los ojos cerrados. Si el ejercicio resulta muy sencillo, se puede utilizar, además, una superficie inestable como se muestra de ejemplo.



Ejercicio nº 2:

Aguante la posición estática con apoyo único de su pie afecto durante 30 segundos mientras lleva hacia atrás su pierna contraria sin perder el equilibrio. Mantenga la rodilla de apoyo estirada. Realice ahora el mismo ejercicio pero con los ojos cerrados. Si el ejercicio resulta muy sencillo, se puede utilizar, además, una superficie inestable



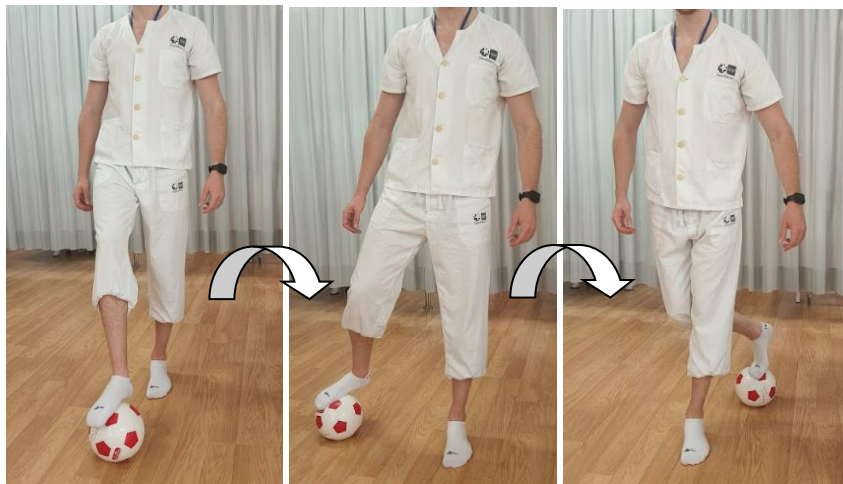
Ejercicio nº 3:

Aguante la posición estática con apoyo único de su pie afecto durante 30 segundos mientras traza diferentes letras o números con su pierna contraria (por ejemplo, trate de trazar una "Y"). Realice ahora el mismo ejercicio pero con los ojos cerrados. Si el ejercicio resulta muy sencillo, se puede utilizar, además, una superficie inestable



Ejercicio nº 4:

Aguante la posición estática con apoyo único de su pie afecto durante 30 segundos mientras realiza movimientos circulares con un balón alrededor de su pierna de apoyo. Mantenga la rodilla de apoyo estirada.



Ejercicio nº 5:

Aguante la posición estática con apoyo único de su pie afecto durante 30 segundos mientras lanza y recibe un balón contra una pared situada frente a usted. Mantenga la rodilla de apoyo estirada. Si el ejercicio resulta muy sencillo, se puede utilizar, además, una superficie inestable.



Ejercicio nº 6:

Colóquese lateralmente a la superficie inestable elegida. Con su pie afecto realice un despegue y posterior aterrizaje sobre dicha superficie, intentando mantenerse en equilibrio durante 5-10 segundos tras el impulso.



Ejercicio nº 7:

Colóquese por detrás de la superficie inestable elegida. Con su pie afecto realice un despegue y posterior aterrizaje sobre dicha superficie, intentando mantenerse en equilibrio durante 5-10 segundos tras el impulso.



Ejercicio nº 8:

Colóquese lateralmente a una marca dispuesta sobre el suelo. Apóyese sobre su pie afecto, realice un despegue y posterior aterrizaje cruzando la marca realizada en el suelo por encima. Estabilícese y repita el salto en sentido opuesto, siempre utilizando el mismo pie de apoyo.





Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 – ext. 7707