

ESGUINCE DE TOBILLO

Inicialmente fase de reposo, inmovilización-compresión, medias antiinflamatorias-analgésicas. Una vez superada esta fase, se puede iniciar progresivamente con ejercicios de movilización, ejercicios de potenciación muscular y ejercicios de propiocepción-equilibrio. Los ejercicios no tienen que generar dolor, en los de movilidad llegar hasta punto de tensión sin dolor. Hielo después de los ej.

RICE. Descanso-hielo-compresión-elevación

Rest (Descanso)
Ice (Hielo)
Compress (Compresión)
Elevate (Elevación)

No es un ejercicio, es un método que se puede aplicar a muchas lesiones traumáticas-agudas.

Flexión plantar y dorsiflexión



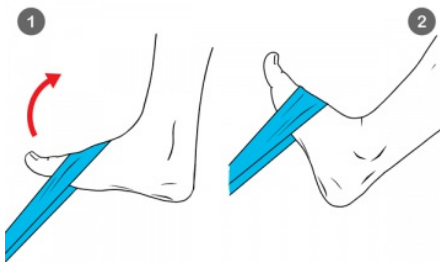
3-5 minutos. 1º estirado con la pierna elevada para favorecer la derivación circulatoria. Luego en otras posiciones.

Eversión e inversión



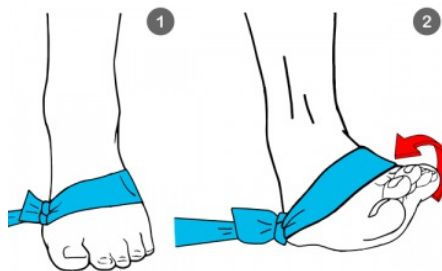
3-5 minutos. 1º estirado con la pierna elevada para favorecer la derivación circulatoria. Luego en otras posiciones.

Dorsiflexión plantar con banda elástica



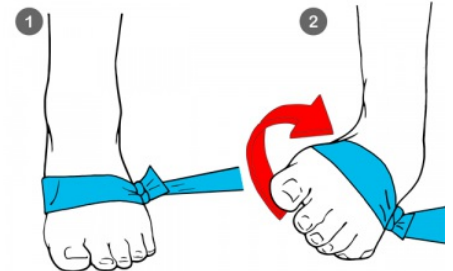
Aguantar la tensión de la banda elástica 5 seg, descansar 10 seg. 10-12 repeticiones.

Eversión de tobillo



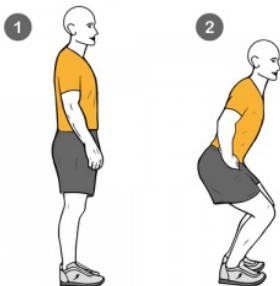
Aguantar la tensión de la banda elástica 5 seg, descansar 10 seg. 10-12 repeticiones.

Inversión de tobillo



Aguantar la tensión de la banda elástica 5 seg, descansar 10 seg. 10-12 repeticiones.

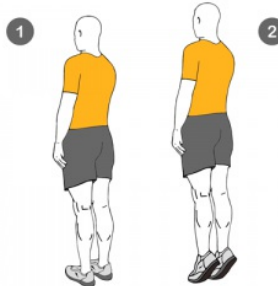
Media sentadilla con ayuda



10 reps

Flexionar las rodillas unos 45º y volver a estirarlas del todo.

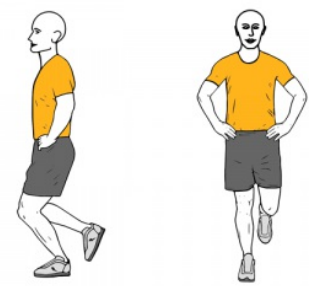
Elevación de gemelos



10 reps

Mantener la posición de puntillas 5 segundos. Descansar 10 segundos entre repeticiones.

Equilibrio sobre una pierna



10 reps

Aguantar la posición de equilibrio unos 20-30 segundos. Descansar el mismo tiempo entre repeticiones.

ESGUINCE DE TOBILLO

Equilibrio a una pierna sobre toalla



10 reps

Es una evolución del ej anterior porque introducimos un "suelo" inestable con la toalla. Mismos tiempos que el anterior.

Equilibrio a una pierna sobre almohada



10 reps

Es una evolución del ej anterior, introducimos un "suelo" inestable con la almohada. Mismos tiempos que el anterior.