

ESGUINCE DE TOBILLO



Movimiento forzado en la articulación del tobillo que lesiona los ligamentos del mismo. Normalmente, el mecanismo de lesión suele ser una inversión forzada (imagen), con lo que se lesionan los ligamentos de la cara externa del tobillo. En función de la energía del movimiento se puede producir una lesión grado I (distensión), grado II (rotura parcial) y grado III (rotura completa).

Tras una primera fase de reposo, inmovilización/compresión, mediadas antiálgicas y antiinflamatorias, se puede iniciar progresivamente el proceso de recuperación. Tanto este tratamiento inicial como el tratamiento de fisioterapia posterior dependerá del grado del esguince sufrido.

Recomendaciones

- Fase inicial de reposo, inmovilización-compresión, medidas antiinflamatorias y antiálgicas.
- Reposo de la práctica deportiva.
- No realizar movimientos que provoquen dolor.
- Aplicación de frío local, protegido con un paño/trapo para evitar quemaduras en la piel, durante 10-15 minutos.
- Uso de pomadas antiinflamatorias, si no está contraindicado.
- Realizar tabla de ejercicios suaves para mantener la movilidad, respetando el límite del dolor. Esta fase se puede iniciar una vez está permitida la retirada de la inmovilización...

Programas de ejercicios de tobillo de SERMEF (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)

<http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=addProg®ionid=9&programaid=60&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=>