

TENDINITIS TOBILLO

Dolor en el tobillo, que frecuentemente se suele notar en la pierna y o pie. Además del dolor, puede causar limitación del movimiento.

La causa principal suele ser la inflamación en uno o varios de los tendones que se insertan o pasan por el tobillo. Los más habituales son: **tendinitis de los peroneos**, **tendinitis del tibial posterior**, **tendinitis del tibial anterior** y **tendinitis de Aquiles**. Esta inflamación puede estar motivada por la alteración en el mecanismo de pisada durante la marcha, deformidades en la extremidad inferior, sobre todo en el pie, sobrecarga en esa musculatura debido esfuerzos o práctica deportiva, traumatismos, procesos degenerativos o movimientos repetitivos del día a día.

Recomendaciones

- Evitar el reposo absoluto. Intentar mantener en lo posible el movimiento, siguiendo las recomendaciones.
- Evitar movimientos repetitivos.
- Reposo de la práctica deportiva.
- No realizar movimientos que provoquen dolor notable.
- Evitar coger y trasladar pesos.
- Aplicación de frío local, protegido con un paño/trapo para evitar quemaduras en la piel, durante 10-15 minutos. Si nota que le duele más, no lo aplique.
- Uso de pomadas antiinflamatorias, si no está contraindicado.
- Realizar tabla de ejercicios suaves para mantener la movilidad, respetando el límite del dolor.

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=63&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=>