

## REHABILITACIÓN DE TOBILLO

Necesitaremos rehabilitación tras:

- Esguince de tobillo
- Fractura de tobillo
- Cualquier condición que implique inmovilización prolongada del tobillo

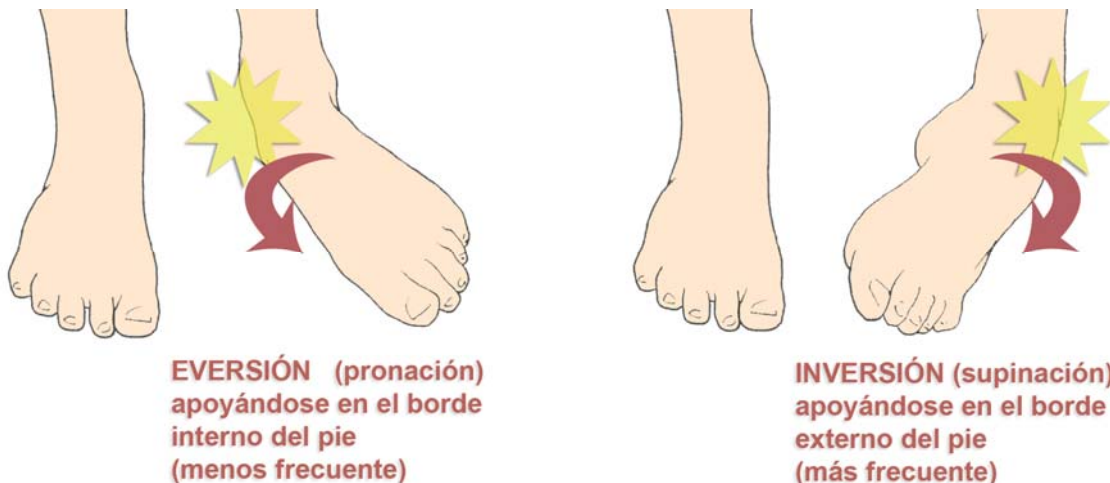
### Objetivos

- Disminuir la inflamación
- Ganar la movilidad completa del tobillo
- Fortalecer la musculatura
- Ganar propiocepción

### ESGUINCE DE TOBILLO

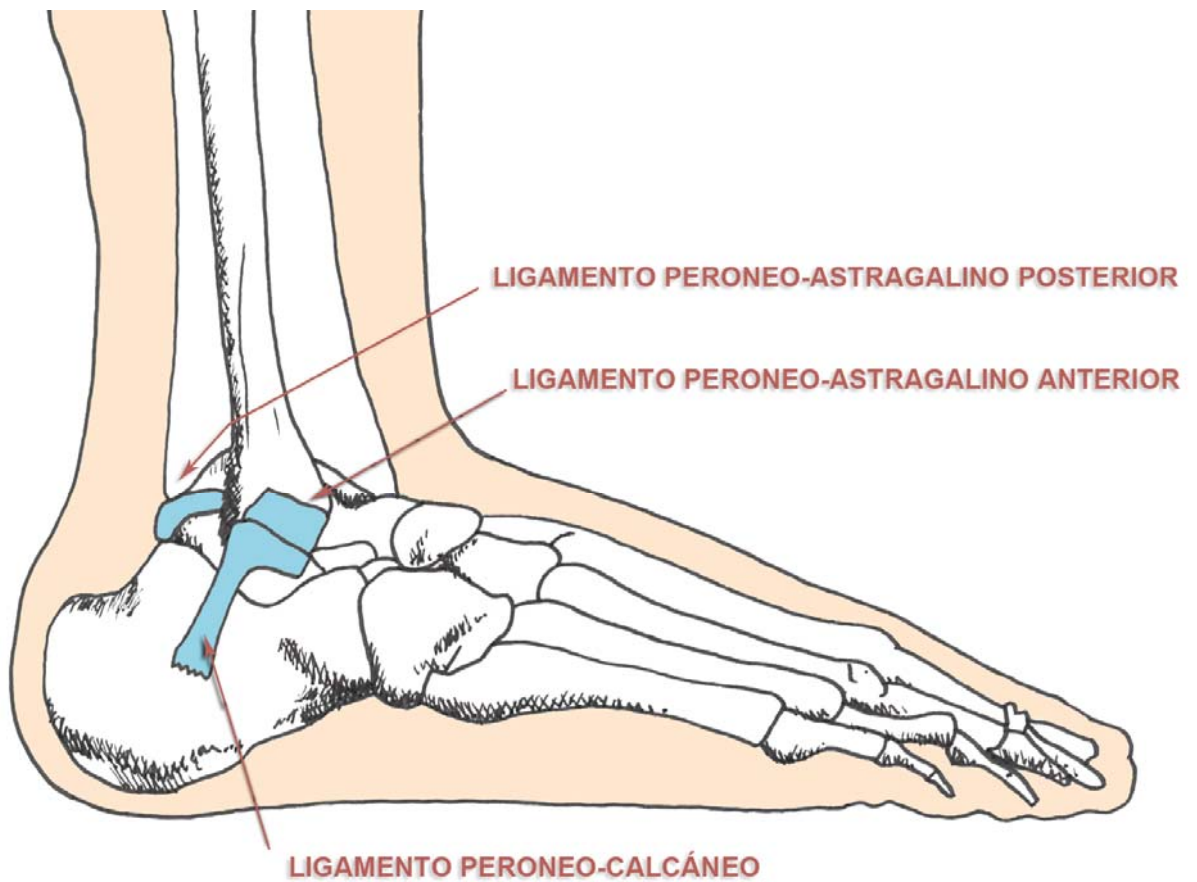
Las **entorsis (torceduras) de tobillo** son muy frecuentes tanto en la vida diaria como en el deporte y ocurren en todas las edades.

Los esguinces del tobillo resultan de la sobrecarga por movimiento forzado sobre el borde interno o externo del pie, distendiendo o rompiendo los ligamentos de la cara interna o externa del tobillo.



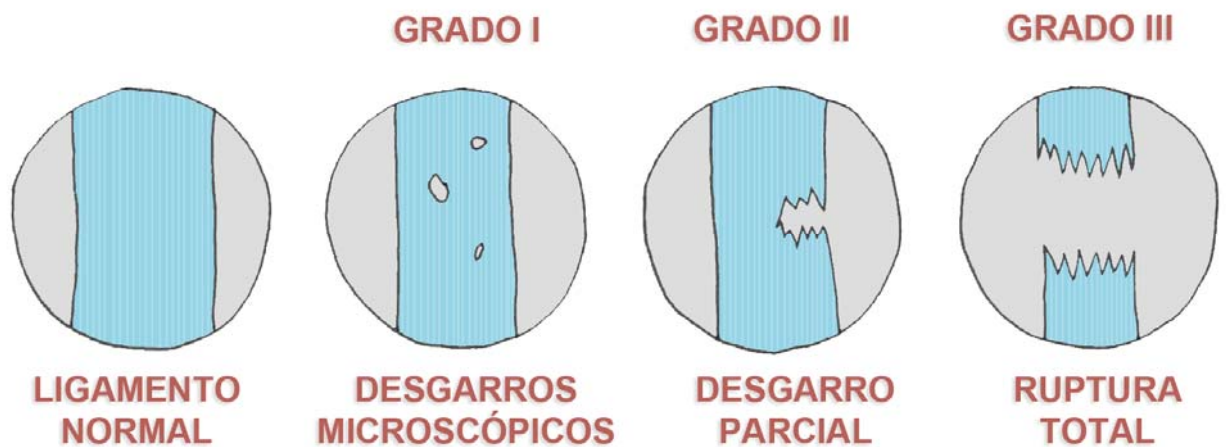
Además de dolor e inflamación en el momento del esguince cuesta mucho apoyar el pie en el suelo.

Los ligamentos que más frecuentemente se afectan son los de la parte externa del tobillo.



## Tipos de esguinces

<b>de primer grado</b>	Son el resultado de la distensión de los ligamentos ya sean externos o internos. La inflamación es mínima y el paciente puede comenzar la actividad deportiva en dos o tres semanas.
<b>de segundo grado</b>	Los ligamentos se rompen parcialmente, con inflamación inmediata. Generalmente precisan de un periodo de reposo más largo.
<b>de tercer grado</b>	Son los más graves y suponen la rotura completa de uno o más ligamentos pero rara vez precisan cirugía. Se precisan ocho semanas o más para que los ligamentos cicatricen.



## Cómo actuar ante un esguince: RICE

---

EN EL MOMENTO AGUDO O **INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL ESGUINCE** lo básico es seguir el clásico **RICE**:

<b>R</b> EST	No poner el pie en el suelo inicialmente
<b>I</b> CE	Hielo local al menos 15 minutos tres o cuatro veces al día, nunca directamente sobre la piel
<b>C</b> OMPRESSION	Mediante vendaje, media de compresión, férula o botín según la necesidad de inmovilización
<b>E</b> LEVATION	Para favorecer el retorno venoso.

## Medicamentos

---

Se pueden tomar medicamentos para el dolor:

- **analgésicos** como Paracetamol o Metamizol (Nolotil)
- **anti-inflamatorios** (ibuprofeno, dexketoprofeno, naproxeno, diclofenaco, etoricoxib....) aunque estos últimos se desaconsejan en algunos casos durante las primeras 24 horas después de la lesión, ya que pueden aumentar el riesgo de sangrado.

\*\* En caso de problemas cardíacos, hipertensión arterial, enfermedad renal, enfermedad hepática o si ha tenido úlceras gástricas o sangrado interno en el pasado; no tome anti-inflamatorios hasta que no se lo indique su médico.

## Tras el episodio inicial

---

Es muy bueno para bajar la inflamación tras el episodio inicial hacer **baños de contraste y ejercicios dentro de los baños**.

Eso es 3 minutos en agua tibia y 1 en fría alternativamente 3 o 4 veces.

También puede ser útil una **media de compresión**.

## Prevención

---

- Realizar ejercicios para desarrollar la **habilidad del equilibrio**
- **Calentar** corriendo antes de practicar deporte, así como realizar ejercicios de movilidad del tobillo y **estiramientos** de los ligamentos.
- Evitar el entrenamiento en situaciones de fatiga.
- Utiliza un **calzado apropiado**, llevarlo correctamente fijado al pie y ser especialmente cuidadosos al pisar superficies deslizantes, que son un importante elemento de riesgo.
- En algunos casos puede ser útil la utilización de elementos protectores como vendajes y tobilleras.

## Ejercicios de rehabilitación para tobillos y pies

---

Dividimos los ejercicios en tres partes que van aumentando su intensidad:

<b>1ª parte</b>	Estos ejercicios se pueden hacer sentados y en baños de contraste (calor/frío)
<b>2ª parte</b>	Estos ejercicios se hacen caminando. Pie en carga.
<b>3ª parte</b>	En estos ejercicios se aumenta la carga apoyando el pie afectado en el suelo.

## 1ª PARTE

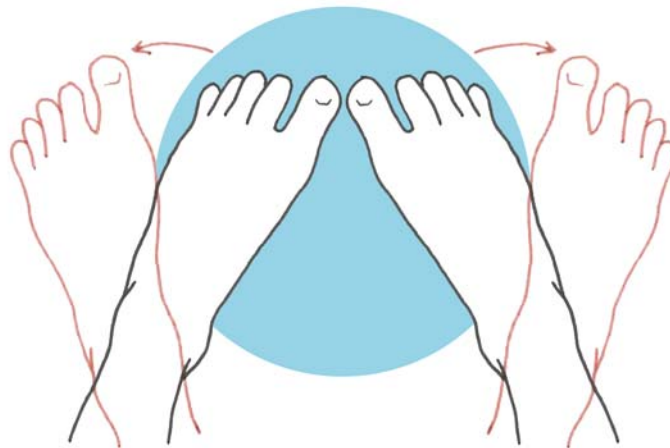
### FLEXO-EXTENSIÓN DEL TOBILLO



Dirija el pie hacia arriba y hacia abajo alternativamente.

Intente conseguir la máxima amplitud del movimiento.

### SEPARACIÓN-APROXIMACIÓN



Con los talones apoyados en el suelo o en la cama, realice movimientos de rotación hacia adentro, intentando contactar con la punta de los pies, o hacia fuera, procurando separar lo máximo posible las puntas de los pies.

### GIRO DEL TOBILLO



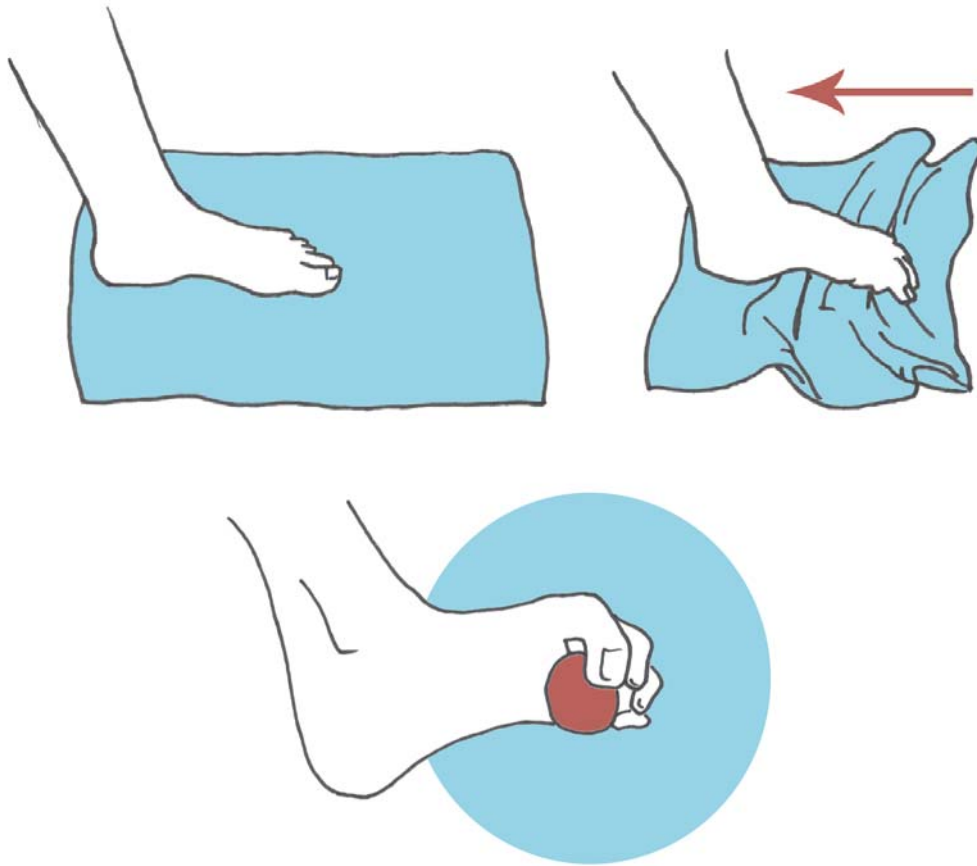
Realice movimientos giratorios del pie de manera que los dedos describan círculos de la máxima amplitud.

### FLEXIÓN DE LOS DEDOS



Realice movimientos de flexión de los dedos de los pies, lo máximo posible. Volver a la posición neutra y repetir.

## EJERCICIOS DE GARRA



Igual que el anterior pero intentando coger con los dedos algún objeto pequeño (pelota de goma, lápices) o arrugar una toalla o sábana.



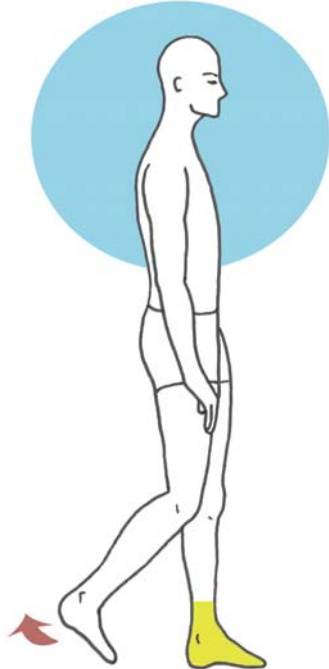
## 2ª PARTE

### EJERCICIOS CAMINANDO

	Camine de puntillas lo más vertical que pueda durante 2 minutos.
	Camine con los talones tratando de elevar la punta lo más posible durante 2 minutos.
	Camine sobre el borde interno del pie durante 2 minutos.
	Camine sobre el borde externo del pie durante 2 minutos.

### 3ª PARTE

#### APOYO DE UN PIE EN EL SUELO



De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado **en el suelo** mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

2 series de 10 repeticiones

#### APOYO DE UN PIE EN COJÍN

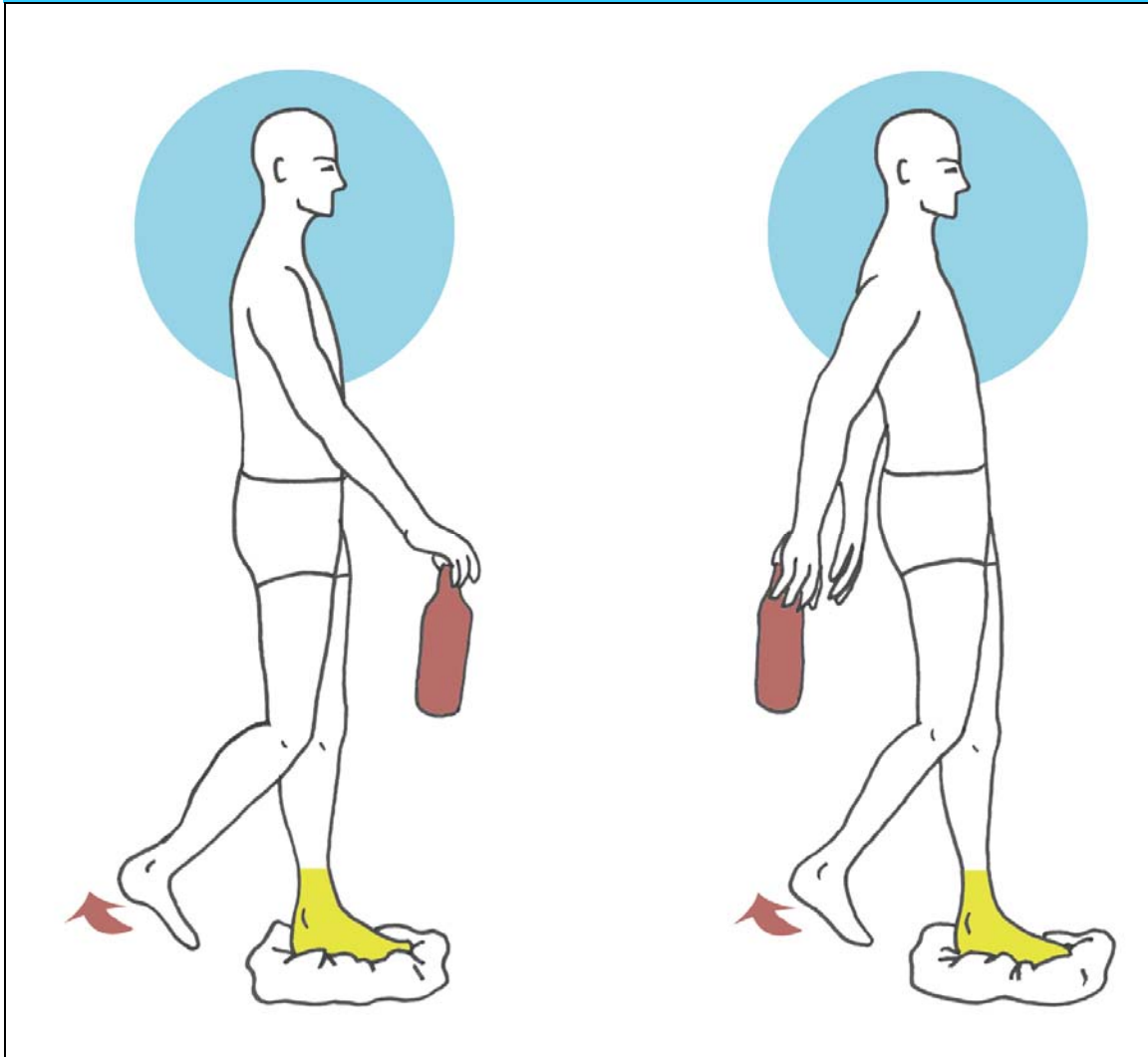


De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado **en un cojín** mientras la extremidad sana realiza flexión de rodilla.

Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

2 series de 10 repeticiones

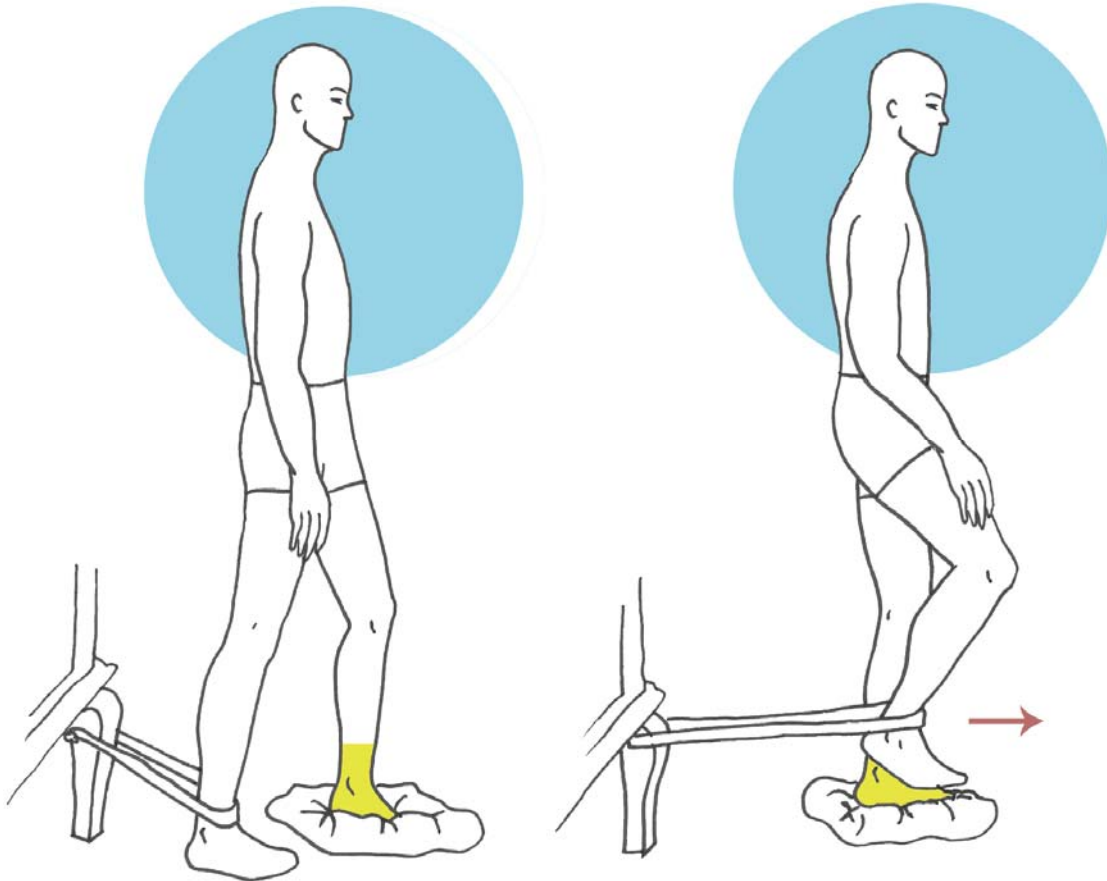
### APOYO DE PIE EN COJÍN CON DESEQUILIBRIOS



De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en un cojín mientras la extremidad sana mantiene la rodilla en flexión y se pasa un objeto de una mano a otra por delante y detrás del cuerpo de 5 a 10 veces.

2 series de 10 repeticiones

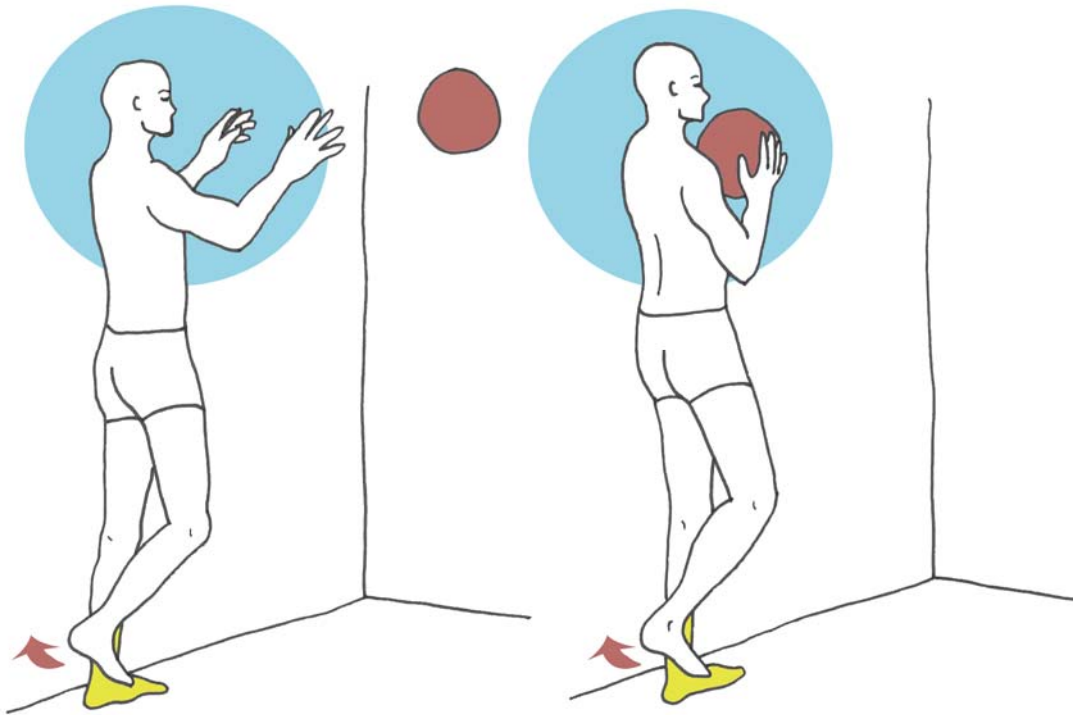
### APOYO DE PIE EN COJÍN CON DESEQUILIBRIOS Y RESISTENCIAS



De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en un cojín mientras el pie del lado contrario se mantiene sin apoyo, rodeado por una banda elástica y se desplaza hacia delante y hacia atrás de 5 a 10 veces.

2 series de 10 repeticiones

## APOYO DE PIE EN SUELO LANZANDO BALÓN



De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo mientras la extremidad sana mantiene la rodilla en flexión. Lanzar unas 5-10 veces el balón contra la pared

1 serie