



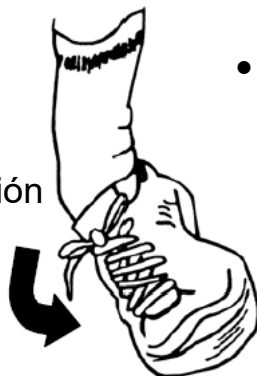
“El caminar una milla puede generar más de 60 toneladas de tensión en cada pie; esto fomenta que más del 20 % de las lesiones músculo esqueléticas afectan a las extremidades inferiores por las características del reparto del peso del cuerpo, sabiéndose que en la marcha el peso del cuerpo se duplica en cada paso en la carrera se triplica y en el salto puede llegar a quintuplicarse.”

ESGUINCE DE TOBILLO

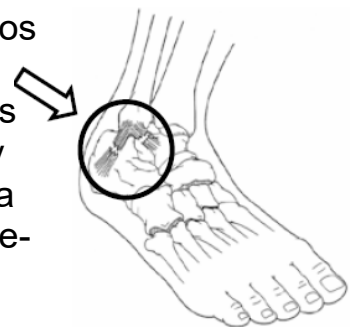
Los ligamentos son de naturaleza similar a los tendones aunque menos estructurados, con una disposición menos regular de fibras. Su misión es sujetar los huesos, contener la articulación de los mismos, para que no pierdan su congruencia.

Su definición corresponde a un desplazamiento momentáneo de las superficies de contacto de una articulación, resultante de un movimiento de está que ha excedido los límites fisiológicos. Se caracteriza por dolor, inflamación rápida e impotencia funcional.

- La mayoría de los esguince (85%) son causados por el movimiento de inversión del pie



- Esto estira o rasga los ligamentos que sostienen los huesos del tobillo y del pie y pueden conducir a la inestabilidad y a la re-lesión.



Incidencia

Torcer un tobillo puede aumentar su riesgo de re-lesión en un 40-70%. Pero el cuidado de post-lesión, los ejercicios de la rehabilitación y el apoyo apropiado pueden disminuir este riesgo.

El más frecuente (85%) es una torsión del tobillo en inversión y flexión plantar que tensa el ligamento lateral externo.

Ocurre en gente activa entre 15 y 35 años; y presenta el 15% de todas las lesiones deportivas.

¿Cómo acelerar la recuperación?

Inmediatamente comenzar a usar....**P-R-I-C-E**.

PROTECTION: Utilizar yeso, tape, o algún vendaje que estabilice la articulación y la inmovilice; para prevenir futuras lesiones.

RICE: Mantener la articulación en reposo de toda actividad que cause dolor o molestias.



ICE: Pongase una bolsa de hielo en el tobillo por 15-20 minutos; 3-5 veces al día por las primeras 24-72 hrs; con un tiempo de separación entre aplicaciones de al menos 1 ½ hrs.



COMPRESION: Utilice una venda elástica compresiva que comience bajo el apoyo de los dedos y en sentido hacia la rodilla; de manera de favorecer el retorno venoso; usando una suave presión (idealmente al 30% de la distensibilidad de la venda); retirese la venda si comienza a perder sensibilidad en sus dedos se tornan fríos o comienzan a cambiar de color (azul).

ELEVATE: Mantenga elevado el pie a la altura del corazón; (A nivel de la cadera también es aceptable).

PARA RESTAURAR LA FUNCIÓN NORMAL DEL TOBILLO

Ejercicios de Rango de Movimiento

Ayudas para recuperar el movimiento normal.

Técnica: Siéntese con sus rodillas estiradas y mantenga el pie lo más elongado posible. Esto realícelo con frecuencia al menos por los primeros 3-10 días.



Empuje:

Flecte su pie de abajo hacia arriba

Ejercicios de flexibilidad y elongación

Para mejorar la pérdida de la tonicidad muscular. Debilidad del tobillo para subir escaleras, caminar, correr o saltar.

Técnica: Mantenga cada ejercicio por 20 segundos en elongación cte. **Sin balanceo.**

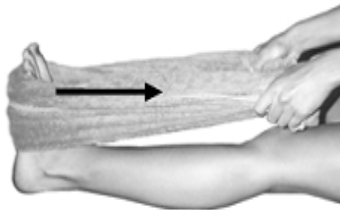
Frecuencia: 6- 10/ Repeticiones; 5-7 días a la semana

Elongación de Tibiales

Básico:

Siéntese con las rodillas extendidas y enrollese una toalla alrededor del pie.

- Lentamente empuje con la toalla el pie y mantenga la posición.



Avanzado:

Una vez de pie trate de elongar empujándose con la pared.

- Ponga el pie lesionado por detrás con los dedos apuntando hacia delante
- Lentamente incline la rodilla delantera por sobre el nivel del pie y comience a elongar la pierna trasera.



Elongación de gemelos:

Básico:

Siéntese con la rodilla ligeramente doblada y enrolle una toalla alrededor de su pie.

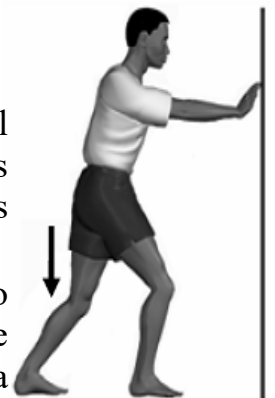
- Lentamente empuje con la toalla hacia su cuerpo y sienta la elongación en la parte baja de la pantorrilla.



Avanzado:

Una vez de pie; ponga el pie lesionado por detrás del pie sano, con los dedos apuntando hacia delante.


- Mantenga el talón pegado al suelo; incline lentamente la rodilla trasera y su cuerpo hacia delante y sienta la elongación en la parte baja de la pantorrilla.

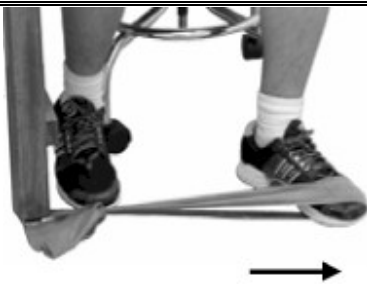



Ejercicios de Consolidación

La musculatura fuerte de la pierna ayuda a los ligamentos a mantener el tobillo firme.


Frecuencia: 3 series de 20 repeticiones entre 5-7 veces por semana

	<p>Borde Externo:</p> <p>Básico – Empuje</p> <p>Con el pie plano en el suelo, empujarlo hacia fuera contra una pared o un estante para libros. Sostener por seis segundos.</p>
--	--

	<p>Borde Externo:</p> <p>Avanzado – Banda elástica</p> <p>Amarre la banda a un escritorio o a una silla. Siéntate con tu pie y rodilla en línea y ponte la banda sobre el exterior de tu pie. Empuja tu pie hacia fuera contra la banda elástica.</p>
---	---

	<p>Borde Interno:</p> <p>Básico - empujar hacia adentro</p> <p>Con tu pie plano en el suelo, empújalo contra tu otro pie. Sostener por seis segundos</p>
---	--

	<p>Borde Interno:</p> <p>Avanzado – Banda elástica</p> <p>Atar la banda a un escritorio o a una silla. Siéntate con tu pie y rodilla en línea, y coloca el excedente de la banda al interior de tu pie. Empuja tu pie hacia adentro contra la banda elástica.</p>
--	---

	<p>Pre- Tibiales:</p> <p>Básico – Empujar hacia arriba</p> <p>Colocar el talón de tu otro pie encima del pie dañado. Empujar hacia abajo con el talón superior mientras intentas empujar hacia arriba con el pie dañado. Sostener por seis segundos.</p>
---	--

	<p>Pre- Tibiales:</p> <p>Avanzado – Banda elástica</p> <p>Amarrar la banda a un escritorio o a una silla. Sentarte con tu pierna recta y colocar la banda sobre el dorso de tu pie. Tirar lentamente contra la banda elástica.</p>
---	--

¿Cómo prevenir el riesgo de re-lesión?


- Continuar con la realización de ejercicios diarios y las elongaciones, especialmente después de la realización de ejercicios. (Indefinidamente).
- Continué con los ejercicios de consolidación de tobillo 3 - 4 días por semana (indefinidamente).
- Continué con el test de equilibrio (si es necesario).
- Usar un tape o vendaje funcional de tobillo durante la actividad vigorosa (indefinidamente).

Equilibrio

Un esguince de tobillo puede disminuir tu capacidad de balanceo en ese pie, y facilitar de ese modo el riesgo de “torcedura” o un nuevo esguince. Tan pronto como puedas estar parado sin dolor, intenta las pruebas de equilibrio de abajo. Si no puedes mantener el equilibrio por diez segundos sin balancearte, practica ese nivel diariamente hasta que puedas. Avanza a la siguiente etapa cuando lo logres. Puedes parar cuando pases la prueba del nivel 4.

Técnica: Mantenga el equilibrio en el pie lesionado por 10 segundos; repítelo 6 veces al día.

Objetivo: Si logra mantener la posición por 60 segundos sin perder el equilibrio; puede pasar al siguiente nivel

	<p>Nivel 1 – Brazos separados; ojos abiertos.</p> <p>Nivel 2 – Brazos cruzados a la altura del pecho; ojos abiertos.</p> <p>Nivel 3 – Brazos separados; ojos cerrados.</p> <p>Nivel 4 – Brazos cruzados a la altura del pecho; ojos cerrados.</p>
---	---



Bracing.

Los ligamentos dañados pueden tomar hasta 16 semanas o más en curar. La ayuda de un brace o tape de tobillo protegen los ligamentos no sólo durante la recuperación sino también para volver a la actividad deportiva o del ejercicio.

Creencia común:

1. El yeso reemplaza los ejercicios de consolidación - FALSO. Los ejercicios de fortalecimiento muscular y consolidación ayudan a prevenir la lesión de los ligamentos.
2. El uso de tape o brace debilita el tobillo o genera tobillos más débiles – FALSO. La realización continua de ejercicios y el uso de un vendaje preventivo evita el riesgo de lesión y mejora la propiocepción.

Esto no es una pauta de rehabilitación ni de tratamiento; pero puede ayudarte a recuperar la funcionalidad de tu tobillo. Si tu tobillo no es funcional en un 80% un mes después de sufrida la lesión contáctate con tu médico.
